



Hausrezept:

Kühle Wadenwickel

Zur Fiebersenkung (nicht bei kalten Füßen oder Beinen)

Zwei von den Knöcheln bis zu den Knien reichende Tücher mit lauwarmem bis leicht kühlem Wasser tränken, gut auswringen und glatt am Unterschenkel anlegen. Mit einem weiteren, ausreichend breiten Woll-/oder Baumwolltuch umwickeln. Insgesamt dreimal alle 5-10 Minuten wechseln, danach ca. eine halbe Stunde pausieren.

