

Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse
Saarstr. 7
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64
www.praxiszentrum-saarstrasse.de
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

Rezept

Wadenwickel

Korrekt angelegt Wadenwickel wirken fiebersenkend (bis zu 1 °C), beruhigend und bringen allgemein Erleichterung. Wir wenden Sie an bei Kindern ab sechs Monaten.

Der ganze Körper Ihres Kindes muss warm sein – auch Arme und Beine -, denn der Wickel wirkt nur dann, wenn die Blutzirkulation insgesamt ungestört ist. Fiebernde Kinder haben aber oft kalte Hände und Füße. Wenn dies bei Ihrem Kinde der Fall ist, müssen Sie Füße und Waden zunächst durch warme Socken, ein warmes Fußbad oder eine Wärmflasche erwärmen. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind reichlich trinkt. Am besten sind Erkältungstees.

Sie brauchen:

- Zwei Innentücher aus Leinen, die vom Fußgelenk bis zur Kniekehle und 1,5 mal um den Unterschenkel reichen
- Zwei Woll- oder Frotteeaußentücher (oder Wollkniestrümpfe)
- Eine Schüssel mit kaltem bis handwarmen Wasser (je kleiner das Kind, desto angepasster die Temperatur, also höchstens 5 °C bis 10 °C unter der Fiebertemperatur!)
- Evtl. als Zusätze Essig oder Meersalz

Bitte machen Sie die Innentücher nass und wringen Sie diese nur leicht aus, so dass sie gerade nicht mehr tropfen. Nur nasse Wickel können dem Körper Wärme entziehen, ein zu stark ausgewrongenes Tuch erzeugt dagegen Wärme. Danach wickeln Sie beide Beine vom Fußgelenk bis über die Wade straff ein, legen darüber ein größeres Wolltuch (oder Wollkniestrümpfe) bis zu den Kniekehlen.

Die Tücher müssen Sie abnehmen, bevor sie warm und trocken werden!

Die Wickel bleiben etwa 10 bis 20 Minuten liegen, bei hohem Fieber kürzer. Als Bettschutz benutzen Sie ein Frotteehandtuch.

Die verwendeten Innentücher sollten Sie nach jedem Wickelgang sehr gut auswaschen oder Sie nehmen frische Tücher, denn in den gebrauchten befinden sich viele Stoffwechselabbauprodukte. Das Fieber sollten Sie nicht mehr als 1 °C senken, sonst werden Herz und Kreislauf zu sehr belastet. Sinkt das Fieber ½ Stunde nach korrekt durchgeführten Wickeln nicht, sollten Sie möglichst bald Ihren Arzt aufsuchen.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr