



Essigsocken

Vorbereiten:

- Leinentücher oder Baumwolltücher (oder ein altes T-Shirt)
- Wollsocken oder Baumwollsocken (auf keinen Fall synthetische Socken)
- 1 Frotteetuch
- 2 EL Apfelessig
- Leitungswasser

Anwendung:

Die Tücher oder das T-Shirt in Streifen schneiden.

Einen Liter Wasser (handwarm) in eine Schüssel geben und den Apfelessig darunter rühren. Die Baumwoll-Streifen in die Schüssel geben und anschliessend auswringen – nicht zu stark.

Die nassen Streifen um die Füsse wickeln, bis ca. Mitte Unterschenkel. Dann die Baumwollsocken drüber ziehen und das Frotteetuch umwickeln.

Danach ab ins Bett und die Essigwickel ca. 10 bis 20 Minuten wirken lassen.

Ca. 30 bis 60 Minuten warten und dann erneut Essigwickel machen, falls das Fieber noch zu hoch ist.

Wichtig: die Pausen zwischen zwei Wickeln müssen eingehalten werden, damit das Fieber nicht zu rapide gesenkt wird.