



## Wärme- und Kältetherapie.

Gesund einwickeln.

**DAK-Versicherungsexperten** informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

**DAKdirekt 01801-325 325**

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.  
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

**DAK-Medizinexperten** antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

**DAKGesundheitdirekt 01801-325 326**

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.  
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

**DAK-Medizinexperten** helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

**DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22**

24 Stunden an 365 Tagen

[www.dak.de](http://www.dak.de)



**DAK**

Unternehmen Leben

### Warm oder kalt – ganz nach Ihrem Gefühl!

Bestimmt haben Sie sich auch schon mal ins Bett gekuschelt und die Bettdecke bis über die Nasenspitze gezogen, wenn Sie sich irgendwie nicht richtig wohl gefühlt haben. Wärme und Ruhe halfen schon zu Urgroßmutterns Zeiten immer am besten gegen Krankheiten. Genauso wie Kälte, die Sie instinktiv bei akutem Schmerz anwenden – z. B., wenn Sie Ihren verbrannten Finger unter kaltes Wasser halten.



## Intuitives Handeln.

Was wir Menschen über Jahrhunderte intuitiv angewendet haben, können Wissenschaftler heute erklären. Wärme weitet unsere Blutgefäße, fördert also die Durchblutung und entspannt die Muskeln. Das nimmt schmerzleitenden Nervenbahnen den Druck. Darüber hinaus setzt das Gehirn chemische Prozesse in Gang, die unsere Schmerzempfindlichkeit herabsetzen.

Bei Kälte ziehen sich Blutgefäße zusammen, Muskeln spannen sich kurz an, um sich dann wieder zu entspannen. Das heißt, Schmerzen verschwinden, weil die Nerven, die den Kältereiz an das Gehirn senden, schneller sind als die schmerzleitenden Nervenbahnen.

Um an den richtigen Stellen zu wirken, braucht Wärme einen „Vermittler“. Am besten eignen sich dafür Wickel, Wasseranwendungen, Bäder, Sauna, Dampfbäder, Massagen und Lichttherapie.

Zur Kältebehandlung können Sie zwischen Wickeln, Güssen, Wechselbädern und -duschen, Wasser- und Schneetreten, Eis- und Gelpackungen wählen.

### Warme oder kalte Wickel sind ideal für eine Selbsttherapie

Wickel oder Umschläge wirken auf zwei Arten: über die warme oder kalte Temperatur und über die Substanzen, mit denen der Wickel getränkt wurde. Kalte Wickel sind bei Verstauchungen, Quetschungen, akuten Entzündungen, Verbrennungen sowie Gelenkschmerzen angebracht. Die Kühle mindert die Durchblutung, wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Auch bei Schlafstörungen oder Fieber helfen uns gern mal kalte Wadenwickel.

Warme Wickel wirken vor allem bei schwacher Durchblutung, Kälte- und Völlegefühl sowie bei Nervosität, Magen- und Darmkrämpfen und Blasenentzündungen. Durch die verbesserte Durchblutung gelangen mehr Nähr- und Aufbaustoffe in die Zellen, die Sauerstoffzufuhr nimmt zu, unser Stoffwechsel wird angeregt. Gut temperierte Brustwickel helfen auch bei Husten und langwieriger Bronchitis, warme Halswickel bei Halsschmerzen und Heiserkeit. Ebenfalls Wärme empfehlen Experten bei Muskel-, Bänder- und Sehnenschmerzen.

### Das sollten Sie vorher wissen:

Die Temperaturwickel wirken direkt und dürfen deshalb nicht zu kalt sein. Bei Fieber gilt 5–10° Celsius unter Körpertemperatur, bei Schwellungen bis zu 15° Celsius.

### 3 Tücher – eine Wickeltechnik

Legen Sie die beiden äußeren Wickeltücher unter den zu wickelnden Körperteil, das Innentuch mit kaltem bzw. warmem Wasser angefeuchtet, leicht ausgewrungen um den jeweiligen Körperteil legen. Mittel- und Außentuch glatt darüberschlagen. Der Wickel soll dicht anliegen, aber nie einengen.

### Dauer der Anwendung

In der Regel gilt: Ein kalter Wickel, der kühlen soll, muss spätestens erneuert werden, wenn er Hauttemperatur erreicht hat. Ein kalter Wickel, mit dem unser Körper selbst Wärme bilden soll, bleibt etwa 45–75 Minuten drauf. Wenn Sie den Wickel nach 10 Minuten als unangenehm empfinden, sollten Sie ihn abnehmen. Ein warmer Wickel bleibt ca. 45 Minuten bis 2 Stunden oder über Nacht auf der Haut.

### Tipps

- Niemals im Bereich erkrankter Venen eine Wärmebehandlung durchführen.
- Kälteanwendungen nur bei durchgewärmtem Körper und in Räumen mit mindestens 20° Celsius.
- Keine Wärmeanwendung bei Sehnen-scheidenentzündungen und anderen akuten Entzündungen.
- Wenn bei einer Wärmebehandlung die Körpertemperatur plötzlich ansteigt, Kopfschmerzen und Brechreiz entstehen, kann man ohnmächtig werden – am besten mit einem kalten Guss abkühlen und ohne Abtrocknen ins Bett, gut zudecken und ausruhen!
- Keine Kältebehandlungen bei Infektionskrankheiten der Harnwege oder schweren Herz-Kreislauf-Störungen.



## Wärme und Kälte – zwei gute Helfer.

### Wärme kann Ihnen helfen bei:

- Alltagsbeschwerden
- Erkältungen
- Grippe
- Unterleibsschmerzen
- Ischias
- Muskelverspannungen
- Nervenentzündungen
- nicht entzündlichem Rheuma

### Überwärmung kann Ihrem Körper helfen bei der Abwehr von:

- Erkältungskrankheiten
- Grippe
- Fieber
- chronischen Infektionen
- Allergien
- Darmerkrankungen

### Kälte kann Ihnen helfen bei:

- Schwellungen
- Blutungen
- Schmerzzuständen
- akuten Entzündungen

### Wickel-Info

- Der Halswickel hüllt den ganzen Hals ein. Nicht allzu eng, damit der Patient keine Beklemmungen bekommt.
- Der Brustwickel erstreckt sich vom Halsansatz bis etwa eine Handbreit unter den Rippenbogen – die Arme bleiben draußen.
- Der Ohrenwickel wird wie ein tief sitzendes Stirnband über die Ohren gewickelt.
- Der Leberwickel verläuft bei Frauen vom unteren Brustansatz, bei Männern von den Brustwarzen bis zu den Hüftknochen.
- Der Lendenwickel reicht vom unteren Rippenbogen bis etwa eine Handbreit unterhalb der Leiste.
- Der Leibwickel hüllt den Rumpf von den Achseln bis eine Handbreit unter den Leisten ein.

### Das zahlt die DAK:

- Die „klassische“ Wärme- und Kälte-therapie, wie hier beschrieben, ist eine reine Selbstmedikation. Sie kann nicht von Ihrem Arzt verordnet werden.
- Falls andere Wärme- und Kälte-behandlungen für Sie in Frage kommen sollten, wenden Sie sich bitte zur Beratung vorher an Ihre DAK-Geschäftsstelle.

Unter die ärztlich verordnungsfähigen Leistungen, die von der DAK übernommen werden, fallen zum Beispiel Fango- oder Eisbehandlungen durch zugelassene Therapeuten (Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Masseur etc.).