

SEIT 1902

RETTERSPITZ®



DIE RETTERSPITZ WICKEL-SCHULE



HEILEN, PFLEGEN UND WOHLFÜHLEN

SEIT 1902

RETTERSPIßZ[®]



ALLES ÜBER RETTERSPIßZ WICKEL

INHALTSVERZEICHNIS

INFOS UND PRODUKTE

INFORMATION

Tradition des Wickels 05

So wirkt der Wickel 06

Alles zum Thema Wickel 08

PRODUKTE

Wickel für Hals und kleinere Gelenke 12

Kopfhaube 15

Kinderwickel / Leibwickel S. 16

Wadenwickel / Leibwickel M. 17

Leibwickel L 18

Nasse Strümpfe 19

Kniebandage 20

Schulterwickel 22

TRADITION DES WICKELS



Sebastian Kneipp
1821 – 1897



Vincenz Prießnitz
1799 – 1851



Margarete Retterspitz
1851 – 1905

Sanus per aquam: Gesund durch Wasser. Heute kürzt man mit dem Begriff SPA unzählige Wellnessbehandlungen ab, die nicht unbedingt immer etwas mit dem natürlichen Wasser gemeinsam haben. Bereits in der Antike war bekannt, dass kaltes oder warmes Wasser bei zahlreichen Beschwerden helfen kann. Heute wendet man je nach Beschwerdebild Wasser in seiner flüssigen Form, als Dampf oder auch als Eis an. Wasser ist ein Naturprodukt und frei von Nebenwirkungen. Fast immer setzt man bei der Therapie den Temperaturreiz ein, um akute aber auch chronische Gesundheitsprobleme in den Griff zu bekommen. Die Therapie mit Wasser – auch „Hydrotherapie“ genannt – gilt gewissermaßen als der Klassiker unter den Naturheilverfahren.

Der bayerische Priester Sebastian Kneipp und der „Wasserdoktor“ Vincenz Prießnitz wählten Wasser in verschiedenen Varianten als ihr Hauptarzneimittel und machten die Therapie mit Wasser in der Bevölkerung bekannt. Vincenz Prießnitz – ursprünglich ein Landwirt – heilte sich mit einem Leibwickel nach einem Pferdesturz selbst. 1830 erhielt der „Wasserdoktor“ sogar die Genehmigung, eine Kaltwasserheilanstalt zu gründen. Das einzige Heilmittel, mit dem er arbeitete und Krankheiten kurierte, war auch dort Wasser. Genau wie sein Zeitgenosse Sebastian Kneipp setzte er auf kalte Güsse und

Abhärtung durch Temperaturreize. Sowohl Vincenz Prießnitz als auch der Pfarrer Sebastian Kneipp sorgten dafür, dass die Hydrotherapie nicht nur bekannt wurde, sondern auch vielfach angewendet wird: früher genauso wie heute. Sebastian Kneipp erfuhr wie Vincenz Prießnitz eine Heilung durch Wasser. Als er an Tuberkulose erkrankte, badete er immer wieder kurz in der eiskalten Donau. Nach dieser Erfahrung nutzte Kneipp tägliche Wasseranwendungen, um sich selbst zu stärken und seine Abwehrkraft zu erhöhen. Bis zu seinem Lebensende 1897 waren er und seine Heilmethode europaweit bekannt.

Die Anfänge von *Retterspitz* gehen zurück auf eine selbstbewusste und begeisterte Frau: Margarete Weber, geboren 1851, erhielt in jungen Jahren die von einem Arzt stammende Rezeptur für ein Schönheitsmittel. Fasziniert erkannte die junge Frau die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten dieser Rezeptur. Sie nutzte sie zur Hautpflege und sogar zur Behandlung von Krankheiten. Als Margarete mit 33 Jahren Witwe wurde, stellte sie das Mittel selbst her und organisierte auch dessen Vertrieb. Neu verheiratet mit Friedrich Retterspitz produzierte sie zusammen mit ihrem Ehemann um 1895 das Heilwasser in Würzburg.

SO WIRKT DER WICKEL

Einer wie keiner: Bei einem *Retterspitz Wickel* entsteht eine Dunstatmosphäre zwischen der Haut und dem aufgelegten Wickelstoff. Diese Dunstatmosphäre ist nicht nur einzigartig, sondern sie verstärkt die Reize auf die Haut und das betroffene Gewebe, sodass es sich rasch erholen kann. Die *Retterspitz Lösung* beschleunigt den Heilungsprozess am Ort des Geschehens.

ABBILDUNG 1

Kälte: ein ganz besonderer Reiz
Eine wahrhaft wundersame Veränderung geschieht, wenn der kühle Wickel angelegt wird. Die Zellen drosseln sofort ihre Aktivität und fallen in eine Art Winterschlaf. Sämtliche Blutgefäße der oberen Hautschichten sind von diesem Kälteeffekt betroffen und ziehen sich zusammen.

ABBILDUNG 2

Reaktion der Zellen
Da die Zellen des Körpers immer eine Balance anstreben, öffnen sich nach dem Kältereiz die Blutgefäße, sodass warmes Blut wieder einfließen kann. Die Folge: Die Körpertemperatur an dieser Stelle steigt wieder an. Damit werden gleichzeitig die *Retterspitz Flüssigkeit* und der angelegte Wickel passiv erwärmt.

ABBILDUNG 3

Die entscheidende Temperatur
Bei 28 Grad Hauttemperatur beginnt die Hauptwirkung. Der Körper erwärmt nach wie vor passiv die Hautoberfläche, die Wickellösung und die Tücher. An diesem Punkt, bei 28 Grad, werden die pflanzlichen Inhaltsstoffe aus der *Retterspitz Lösung* freigesetzt.

ABBILDUNG 4

37 Grad: eine heilende Atmosphäre
Und die Temperatur steigt weiter: Nach und nach wird durch die verstärkte Durchblutung der Gefäße eine Oberflächentemperatur von 37 Grad erreicht. Genau an diesem Punkt entsteht die bekannte und heilende Dunstatmosphäre. Die Haut ist jetzt vollständig und optimal durchblutet. Die hervorragende Versorgung des Gewebes hebt die Zellaktivität auf das höchste Niveau. Langsam tritt der Dunst durch den Außenwickel hindurch und gibt die Wärme an die Umgebung ab. Solange das Leintuch feucht ist, wird die überschüssige Wärme nach außen abgeführt. Zwei Stunden lang funktioniert der *Retterspitz Wickel* als perfekter Wärmeaustauscher, der die Heilung fördert.

Die Körperzellen laufen während der Behandlung zur Höchstleistung auf, während sich die behandelte Person angenehm warm und entspannt fühlt. Die starke Zellaktivität während des Wickels wird sonst nur durch extreme körperliche Anstrengung wie beim Bergsteigen oder Joggen erreicht. Ein *Retterspitz Wickel* wirkt, entspannt und schont gleichzeitig das Herz und den Kreislauf.

ABBILDUNGEN:
ENTSTEHUNG DER RETTERSPIITZ DUNSTATMOSPHÄRE

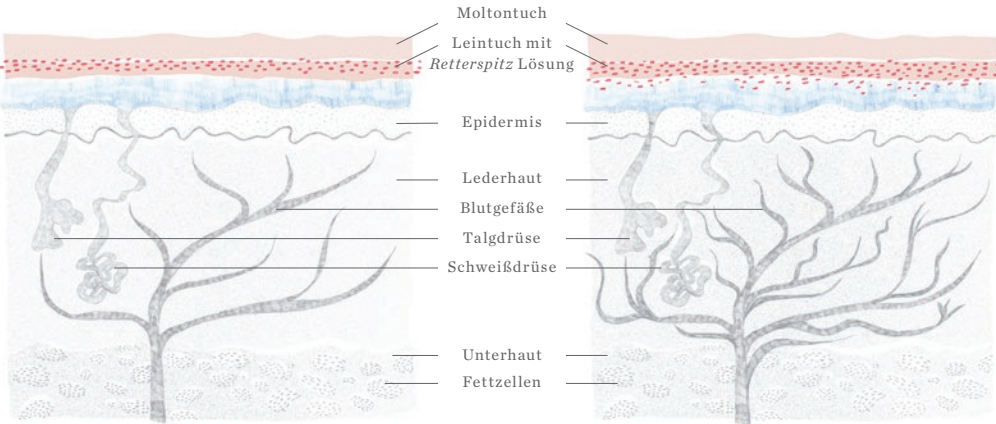


ABBILDUNG 1
Kältephase (15 Grad Celsius)

ABBILDUNG 2
Erwärmungsphase

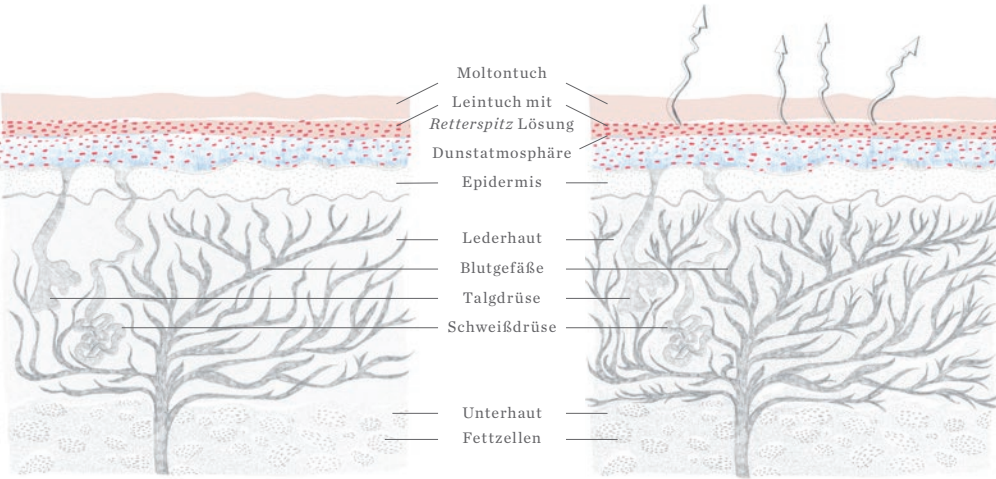


ABBILDUNG 3
Temperatur steigt an (28 Grad Celsius)

ABBILDUNG 4
Dunstatmosphäre (37 Grad Celsius)

ALLES ZUM THEMA WICKEL

**FRISCHES WASSER PLUS
RETTERSPITZ ÄUßERLICH**

Ein tolles Team: *Retterspitz Äußerlich* lässt sich verdünnt mit frischem, klarem und kaltem Leitungswasser anwenden. Der Vorteil dieser Mischungsmöglichkeit: Menschen mit sehr empfindlicher Haut können die *Retterspitz* Lösung individuell verdünnen und erfolgreich anwenden.

**DIE RICHTIGEN STOFFE:
LEINEN UND MOLTON**

Zwei, die zusammengehören: Direkt auf die zu behandelnde Hautoberfläche wird ein mit *Retterspitz Äußerlich* getränktes feuchtes Leintuch aufgelegt. Es sollte immer etwas größer als der schmerzende Körperbereich sein. Ein Molontuch wird straff darübergelegt und fixiert, sodass keine Luftblasen oder Falten darunter entstehen.

Siehe Beispielanwendung auf Seite 13, Abbildungen 4 bis 6.

DIE DUNSTATMOSPHERE

Zwischen der Haut und dem Wickel liegt der Ort des Geschehens, denn hier entsteht die typische, heilsame *Retterspitz* Dunstatmosphäre. Der rings um den Körper liegende *Retterspitz Wickel* hat am Anfang eine Temperatur von ungefähr 15 Grad Celsius. Der Körper reagiert sofort, indem er zunächst die Zelltätigkeit herabsetzt und anschließend nach und nach die Blutgefäße erweitert, was zu

einer kontinuierlichen Erwärmung führt. Erreicht die Hauttemperatur 28 Grad Celsius, lösen sich die pflanzlichen Inhaltsstoffe aus der *Retterspitz* Lösung und werden so Teil der wichtigen *Retterspitz* Dunstatmosphäre. Zwei Stunden lang, bis die Temperatur 37 Grad erreicht hat, wird die Haut maximal von warmem Blut durchströmt.

KALTER WICKEL

Der Kältereiz ist entscheidend und führt am Ende zur vollständigen Durchblutung des Gewebes. *Retterspitz Wickel* werden daher kalt angelegt.

Der die Behandelte fühlt sich nach kurzer Zeit warm und wohl, weil der Wickel sich stetig erwärmt und dunstet. Die Wickeltücher werden spätestens dann abgenommen, wenn sie trocken sind.

EINWIRKZEIT

Solange der Wickel feucht ist, verbleibt er am Körper. Schon nach einer Viertelstunde steigt die Hauttemperatur an und erreicht im Verlauf Werte, die knapp unter der Bluttemperatur liegen. Das zeigen Messungen, die während einer Wickelanwendung durchgeführt wurden. Das Erwärmen des Wickels entspannt, lindert die Schmerzen und ermüdet leicht.

**KÜHLE UND WARME
MENSCHEN**

Heißblut oder kühler Vertreter? Natürlich gibt es kühlere und wärmere

Menschen. Da jede_r eine kurzfristige Abwehrhaltung gegen den kalten Wickel einnimmt, sollten sich kühle Menschen zunächst erwärmen, bevor sie den Wickel anlegen. Dafür genügen schon etwas Gymnastik, Kniebeugen oder ein heißes Wasserbad mit *Retterspitz Badekonzentrat*. Auch die wohlige Bettwärme am Morgen eignet sich bestens für eine Wickelanwendung für Menschen, die leicht frieren.

**VERDÜNNUNG FÜR
SENSIBLE**

Einfach in der Anwendung, verträglich und wirksam: In den meisten Fällen lässt sich *Retterspitz Äußerlich* 1:1 mit Wasser verdünnt anwenden. In seltenen Fällen allerdings ist eine höhere Vorverdünnung erforderlich. Vor allem Menschen mit einer sehr empfindlichen Haut können bei der Standardmischung etwas stärker auf das Präparat reagieren. Der Wickel darf kein brennendes Hautgefühl verursachen. *Retterspitz Äußerlich* lässt sich einfach verdünnen und eignet sich deshalb ideal auch für Patient_innen mit sensibler Haut. Wie stark verdünnt wird, hängt von den individuellen Hautbedürfnissen der Patient_innen ab.

Auch für sehr sensible Haut wird für die Verdünnung klares, kaltes Leitungswasser genutzt. Sie sollte in einem gut gespülten, verschließbaren Gefäß hergestellt und innerhalb von zwei Tagen aufgebraucht werden. Die Mischung kann drei, fünf, sieben oder auch zehn Teile Wasser auf einen Teil *Retterspitz Äußerlich* enthalten. Anschließend die Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

**PERFEKTE PARTNER:
RETTERSPITZ ÄUßERLICH
UND RETTERSPIITZ TEXTILIEN**

Die Kombination von *Retterspitz Äußerlich* mit *Retterspitz* Textilien schafft ideale Voraussetzungen, um die heilende Dunstatmosphäre lange und intensiv zu erreichen. Alle Tücher und Gewebe gewährleisten eine hohe Wirksamkeit des *Retterspitz Wickels*.

WASCHEN UND TROCKNEN***Wickeltextilien:***

Das Leinentuch nach der Anwendung gemäß der Waschanleitung auf dem jeweiligen Textil mit Feinwaschmittel waschen. Das Außentextil nach Gebrauch gut ausgebreitet vollständig trocknen lassen und regelmäßig mit Feinwaschmittel gemäß Etikett waschen.

Nasse Strümpfe:

Die Innenstrümpfe bei 30 Grad mit einem Feinwaschmittel in der Waschmaschine waschen. Die Außenstrümpfe nach Gebrauch vollständig trocknen lassen und regelmäßig mit Feinwaschmittel gemäß Etikett waschen.

Für alle Textilien gilt:

Die Textilien stets nach Vorschrift waschen und ausgebreitet auf dem Wäscheständer trocknen lassen. Nicht im Trockner oder auf der Heizung trocknen! Die Lagerung darf ausschließlich nach vollständiger Trocknung erfolgen.

ALLES ZUM THEMA WICKEL



Hier zeigen wir
Ihnen das einfache
Anlegen eines
Wickels: Code
scannen und Video
ansehen!

DIE VORTEILE DER RETTERSPIZ TEXTILIEN

- das Leintuch lässt sich besonders gut mit der Mischung aus *Retterspitz Äußerlich* und Wasser benetzen
- beim Benetzen quillt die Leinfaser auf
- die Flüssigkeit verteilt sich zügig und gleichmäßig
- das Leintuch schmiegt sich weich und faltenfrei an die Körperoberfläche an
- das Leintuch speichert die *Retterspitz* Flüssigkeit ideal und gewährleistet so die reaktive Erwärmung durch den Körper
- die typische *Retterspitz* Dunstatmosphäre entsteht als wirksames Fluidum im Leintuch und zwischen dem Leintuch und der Körperoberfläche
- das sehr fein gewebte Moltontuch erhält die typische *Retterspitz* Dunstatmosphäre besonders lange und ermöglicht gleichzeitig die Verdunstung nach außen

Die *Retterspitz* Textilien sind ungebleicht und werden exklusiv für die *Retterspitz GmbH & Co. KG* in Deutschland bei der Manufaktur Wickel&Co.[®], einem Spezialisten für gebrauchsfertige Wickel-Sets, aus hochwertigen, seit Jahren erprobten und bewährten Materialien hergestellt. Sorgfältige Auswahl der Materialien, perfekte Verarbeitung und gewissenhafte Qualitätskontrolle sind für Wickel&Co.[®]-Produkte selbstverständlich. Das Unternehmen achtet streng und verantwortungsvoll auf eine ökologisch sinnvolle Auswahl der einzelnen Stoffe. Selbst die Garne und Klettbänder erfüllen diese Anforderungen. Das Design der Oberstoffe wird mit schadstofffreier Farbe erstellt. Der Vertrieb der *Retterspitz Wickel* erfolgt allein durch die *Retterspitz GmbH & Co. KG*. Sie sind direkt bei der *Retterspitz GmbH & Co. KG* sowie in Apotheken und im Fachhandel erhältlich.



WICKEL FÜR HALS UND KLEINERE GELENKE

VORGEHENSWEISE AM BEISPIEL WICKEL FÜR HALS UND KLEINERE GELENKE

Benötigt werden für normale Haut ca. 40 ml Flüssigkeit (20 ml *Retterspitz* Äußerlich und 20 ml Wasser).

Die Lösung gibt man in eine kleine Schüssel (Abb. 1) und lässt das Leintuch kurz darin quellen (Abb. 3). Im Anschluss das Tuch etwas kneten bis die Flüssigkeit zur Gänze aufgenommen und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Abschließend gut auswringen und faltenfrei um die betroffene Körper-

stelle geben (Abb. 4 und Abb. A). Den trockenen Außenwickel darüberlegen und mit dem Klettverschluss befestigen (Abb. 6 und Abb. B). Den Wickel ein- einhalb Stunden wirken lassen.

Tipp: Wickel eignen sich ideal für Kinder oder für Menschen, die auf Medikamente verzichten wollen oder müssen.

A.
Innenwickel möglichst faltenfrei anlegen und trockenes Außentextil darüberlegen.

B.
Außentextil gut mit Klettverschluss fixieren.



1 Außentextil aus 100 % Molton/Baumwolle mit Klettverschlüssen
10 × 60 cm

1 Innenwickel aus 100 % Leinen, ungefalt
16 × 60 cm

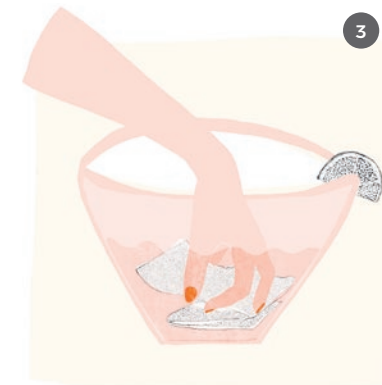
ALS HALSWICKEL: KLUGE STRATEGIE GEGEN ERKÄLTUNGEN

Fieber und Entzündungen im Kopf- und Halsbereich können sich als Halsschmerzen und Kratzen im Hals äußern. Eine frühzeitige Anwendung eines Halswickels kann Schlimmeres oft verhindern.

Ein feuchtkalter Halswickel gilt als Klassiker unter den naturheilkundlichen Behandlungen. Er entzieht Entzündungen die überschüssige Wärme und senkt gleichzeitig das Fieber.

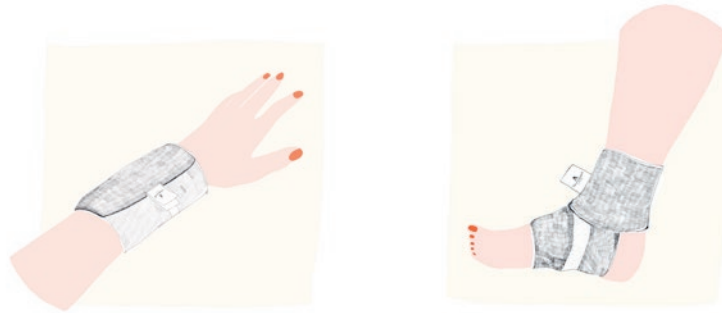
■ Halsschmerzen und Heiserkeit
■ Erkältungssymptome

■ Kehlkopfentzündung
■ Lymphknotenschwellung



Vorgehensweise am Beispiel Wickel für Hals und kleinere Gelenke

WICKEL FÜR HALS UND KLEINERE GELENKE



1 Außentextil aus
100 % Molton/
Baumwolle mit
Klettverschlüssen
10 × 60 cm

1 Innenwickel aus
100 % Leinen,
ungefaltet
16 × 60 cm

ALS GELENKWICKEL: VON KOPF BIS FUß EINSATZBEREIT

Ein Maß für alle Fälle: Ein Wickel, der 16 × 60 Zentimeter misst, besitzt sozusagen Idealmaße, denn er lässt sich für Beschwerden vom Kopf bis zu den Füßen nutzen. Er passt bei Problemen mit dem Hand- ebenso wie mit dem Fußgelenk. Die Wickel haben eine schmerzstillende, abschwellende Wirkung, die rasch nach dem Anlegen einsetzt und Erleichterung bringt.

- schnelle Linderung bei Verletzungen und Hämatomen im Bereich der kleinen Gelenke an Armen und Beinen
- bei Entzündungen und Schwellungen im Bereich der kleinen Gelenke an Armen und Beinen
- schnell und einfach anzulegen
- ein Textil für viele Beschwerden

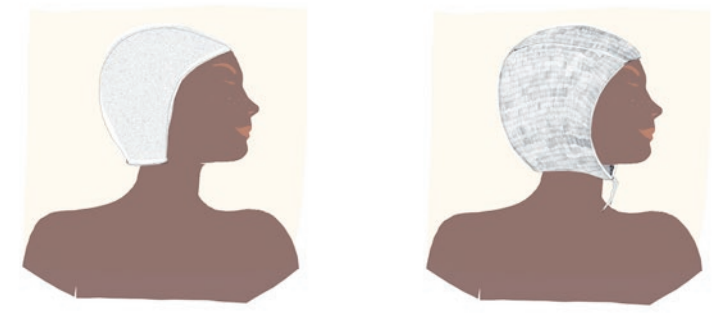
WICKELANLEITUNG

Benötigt werden für normale Haut
ca. 40 ml Flüssigkeit (20 ml *Retterspitz*
Äußerlich und 20 ml Wasser).

Die Anleitung für einen kalten Wickel finden Sie unter „*Wickel für Hals und kleinere Gelenke*“ auf Seite 12. Für einen warmen Wickel, z. B. im Hals- oder Nackenbereich, die betroffene Stelle mit *Retterspitz Muskelcreme* einreiben. Nachdem die Creme vollständig eingezogen ist, ein trockenes Wickeltuch,

z. B. das Moltontuch, benutzen.
So entsteht eine intensive Wärme-
wirkung, die entspannend wirkt.

KOPFHAUBE



1 Außenhaube aus
100 % Molton/
Baumwolle in
Einheitsgröße,
anpassbar

1 Innenhaube aus
100 % Leinen

GUT BEHÜTET

Verletzungen am Kopf sind besonders schmerzhaft. Sogar eine kleine Beule kann schon heftige Schmerzen auslösen. Auch größere Verletzungen und Schwellungen am Kopf lassen sich rasch lindern. Die *Retterspitz Kopfhaube* mit einer doppellagigen Innenhaube und einer Molton-Außenhaube lässt sich an alle Kopfweiten anpassen. Sie macht Wickelanwendungen dort einfach, wo sie sonst nur schwierig anzubringen sind.

- schnelle Schmerzlinderung bei Verletzungen am Kopf
- praktische, einfache Anwendung
- passend für alle Kopfweiten
- perfekte Passform durch individuell verstellbare Zugbänder

WICKELANLEITUNG

Benötigt werden für normale Haut
ca. 80 ml Flüssigkeit (40 ml *Retterspitz*
Äußerlich und 40 ml Wasser).

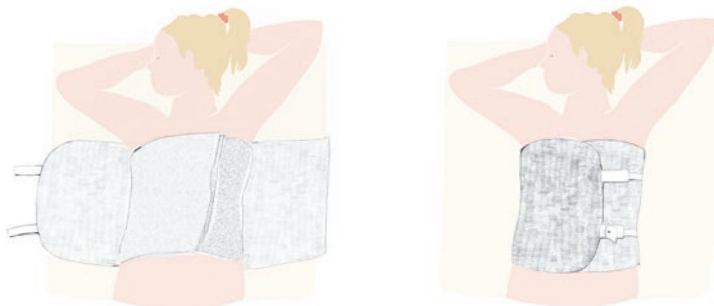
Die Lösung gibt man in eine kleine Schüssel und lässt die Innenhaube kurz darin quellen. Im Anschluss das Textil etwas kneten bis die Flüssigkeit zur Gänze aufgenommen und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Abschließend auswringen und die Innenhaube aufsetzen. Dann die Außenhaube darüberziehen und mit den Bändern so fixieren, dass an Stirn

und Wangen keine Falten entstehen und ein guter Hautkontakt besteht.

Nach der kurzen Kältephase entsteht ein warmes, wohliges Gefühl, das den Behandelten deutlich entspannt und die Schmerzen lindert. Die Kopfhaube nach eineinhalb bis zwei Stunden entfernen. Den Kopf vor Zugluft und Kälte schützen.

Tipp: Ein Frotteetuch, turbanartig über die Haube um den Kopf gelegt, steigert die Wirksamkeit zusätzlich.

KINDERWICKEL / LEIBWICKEL S



1 Außentextil aus
100 % Molton/
Baumwolle mit
Klettverschlüssen
28 × 95 cm

1 Innenwickel aus
100 % Leinen,
ungefaltet
50 × 100 cm

SANFTE HILFE FÜR DIE KLEINEN

Wenn Kinder leiden, möchte man am liebsten blitzartige Besserung für sie erreichen, und das möglichst ohne Chemie oder Nebenwirkungen. Aus der Fachliteratur zu Wickeln und Auflagen geht hervor, dass diese Anwendungsformen beruhigende Wirkungen haben, so dass Kinder oftmals im Wickel schnell einschlafen, was die Heilung noch begünstigt.

- zur Therapie bei Fieber und von Verletzungsfolgen
- bei Erschöpfungszuständen
- nach operativer Versorgung von Frakturen
- wirkt beruhigend bei Nervosität
- bei schmerzhaften Schwellungen

WICKELANLEITUNG

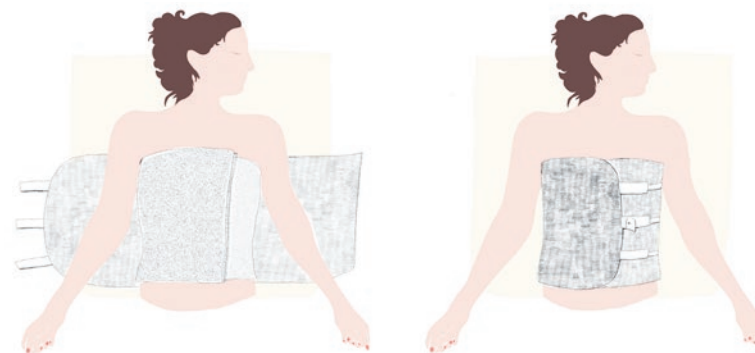
Benötigt werden für normale Haut ca. 180 ml Flüssigkeit (90 ml *Retterspitz Äußerlich* und 90 ml Wasser).

Die kalte Lösung aus *Retterspitz Äußerlich* und frischem Wasser gibt man in eine passende Schüssel, weicht den Innenwickel darin ein und knetet es, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Abschließend auswringen und den Wickel gemäß der Anleitung für einen kalten Wickel auf Seite 12 anlegen. Der Wickel sollte kühl angewendet werden, um das Entstehen

der *Retterspitz* Dunstatmosphäre zu gewährleisten. Kinder sollten mit dem angelegten Wickel möglichst zugedeckt im Bett liegen bleiben. Bei Kindern unter sechs Jahren den Wickel erst nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin anwenden.

Tipp: Für Kinder so wenige Medikamente wie möglich verwenden, denn das Immunsystem des Kindes bildet sich erst aus. Eine Reiztherapie wie der *Retterspitz Kinderwickel* ist daher ideal, den Kleinen zu helfen, ohne den Organismus zu belasten.

WADENWICKEL / LEIBWICKEL M



1 Außentextil aus
100 % Molton/
Baumwolle mit
Klettverschlüssen
40 × 100 cm

1 Innenwickel aus
100 % Leinen,
ungefaltet
60 × 100 cm

EIN MAß, MEHRERE FUNKTIONEN

40 × 100 Zentimeter: Dieses Maß passt ideal für kräftige Waden bei Erwachsenen, für den Leib besonders schlanker Menschen oder bei Kindern. Mit den aufgenähten Klettbindern lässt sich der Wickel in jedem Fall einfach, schnell und glatt befestigen. Der Wadenwickel kann Verletzungen wie eine Zerrung rasch bessern, indem er die Durchblutung anregt.

- bei schmerzhaften Schwellungen, z. B. nach endoprothetischer Versorgung
- Verletzungsfolgen an der Wade
- Entzündungen nach Gefäßentfernungen
- Fieber
- postoperative Versorgung
- Polyarthrit, Arthrose, Fibromyalgie
- Hämatome
- Brustentzündung, Milchstau

WICKELANLEITUNG

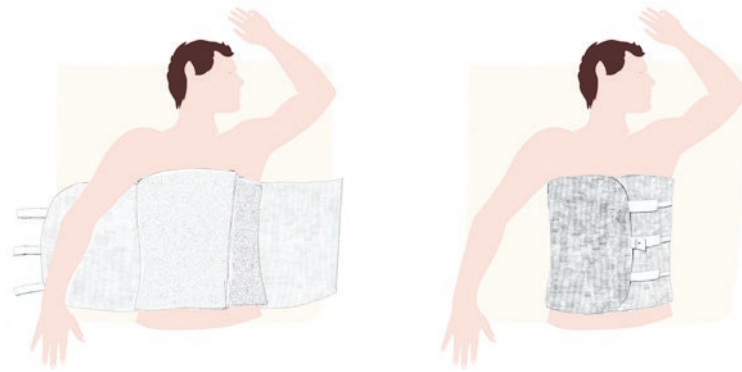
Benötigt werden für normale Haut ca. 200 ml Flüssigkeit (100 ml *Retterspitz Äußerlich* und 100 ml Wasser).

Die kalte Lösung aus *Retterspitz Äußerlich* und frischem Wasser gibt man in eine passende Schüssel, weicht den Innenwickel darin ein und knetet es, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Abschließend auswringen und den Wickel gemäß der Anleitung für einen kalten Wickel auf Seite 12 anlegen.

Wird der Wickel warm, beginnt die bekannte *Retterspitz* Dunstatmosphäre zu wirken. Ein wohliges Gefühl stellt sich ein. Spätestens wenn der Wickel trocken ist, sollte er abgenommen werden.

Tipp: Ein Wickel sollte immer in Ruhe wirken. Umherlaufen und Bewegungen daher besser vermeiden.

LEIBWICKEL L



1 Außentextil aus
100 % Molton/
Baumwolle mit
Klettverschlüssen
40 × 130 cm

1 Innenwickel aus
100 % Leinen,
ungefaltet
60 × 130 cm

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Wohltuend, schmerzlindernd, entspannend: Die Wirkung des Leibwickels stellt sich bald nach dem Anlegen ein. Am Rumpf angelegt, wirkt er auf den Oberbauch, den Unterbauch, die Brust und die Lenden. Als Hüftwickel bedeckt er den Bereich des Bauchnabels und reicht bis zur Mitte des Oberschenkels. Der Leibwickel bringt die Mitte des Menschen in Balance.

- Entzündungen nach Gefäßentfernungen
- Fieber
- Polyarthrit, Arthrose, Fibromyalgie
- Hämatome
- Brustentzündung, Milchstau
- getränkt mit *Retterspitz Hautstraffungs-Tonic* als Hüftwickel gegen Cellulite

WICKELANLEITUNG

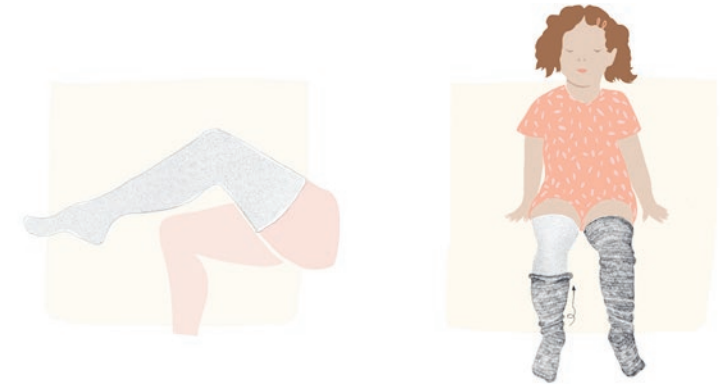
Benötigt werden für normale Haut ca. 260 ml Flüssigkeit (130 ml *Retterspitz Äußerlich* und 130 ml Wasser).

Die kalte Lösung aus *Retterspitz Äußerlich* und frischem Wasser gibt man in eine passende Schüssel, weicht den Innenwickel darin ein und knetet es, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Abschließend auswringen und den Wickel gemäß der Anleitung für einen kalten Wickel auf Seite 12 anlegen.

Das etwa 15 Grad kalte Wasser setzt zunächst die Zellaktivität in den obersten Hautschichten herab. Dieser Reiz führt dazu, dass sich langsam die Dunstatmosphäre ausbildet und somit die Heilungsprozesse im Körper unterstützt werden. Gleichzeitig stellt sich ein Entspannungszustand ein, der zusätzlich die Beschwerden lindert.

Tipp: Nach Abnahme des Wickels noch eine halbe Stunde weiter im Bett entspannen.

NASSE STRÜMPFE



2 Außenstrümpfe
aus Wolle mit 50 %
Schurwolle

2 Innenstrümpfe
aus 100 % Baum-
wolle

Nasse Strümpfe
115 cm

Nasse Strümpfe
Kurzform 70 cm

PERFEKTE BEINARBEIT

Retterspitz Nasse Strümpfe machen einen kalten Beinwickel von den Zehenspitzen bis zu den Oberschenkeln zu einem Kinderspiel mit einem unglaublich wohltuenden Effekt. Sie wirken hautaktivierend und helfen gegen müde, schwere Beine. Entspannung pur!

- erfrischende, belebende Wirkung
- unterstützt die Heilung von Verletzungsfolgen
- hilft bei müden, schweren Beinen
- ideal für Menschen, die beruflich viel stehen müssen
- wirkt hautaktivierend und durchblutungsfördernd
- mit *Retterspitz Hautstraffungs-Tonic* getränkt gegen Cellulite

WICKELANLEITUNG

Benötigt werden für normale Haut ca. 240 ml Flüssigkeit (120 ml *Retterspitz Äußerlich* und 120 ml Wasser).

Benötigt werden ca. 120 ml Flüssigkeit für die Kurzform für Kinder oder für Wickel an den Armen bei Erwachsenen (in der Mischung 1:1 mit Wasser für normale Haut).

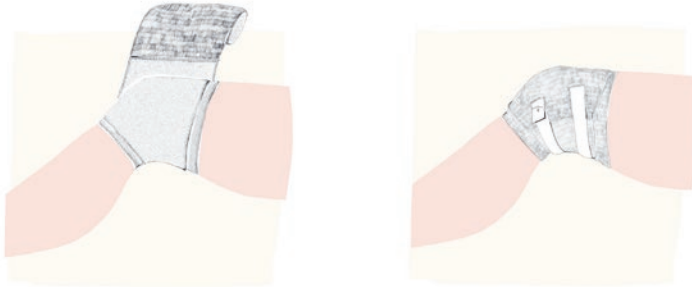
Die kalte Lösung aus *Retterspitz Äußerlich* oder *Retterspitz Hautstraffungs-Tonic* und frischem Wasser gibt man in eine passende Schüssel, weicht die Innenstrümpfe aus Baumwolle ein und knetet sie, bis die Flüssigkeit vollständig

aufgenommen und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Anschließend gut auswringen. Zuerst die Baumwollstrümpfe anziehen, anschließend die Wollstrümpfe.

Sollten die Baumwollstrümpfe an den Fersen nicht vollständig auf der Haut liegen, lässt sich durch leichtes Drehen der Strümpfe beim Überstreifen eine bessere Passform erreichen. Etwa ein bis eineinhalb Stunden angelegt lassen und dabei möglichst liegen bleiben.

Tipp: Anschließend die Beine mit *Retterspitz Massage Milch* einreiben.

KNIEBANDAGE



1 Außentextil aus 91 % Molton/
Baumwolle,
9 % Elastan
200 × 12 cm

1 Innenwickel aus
49 % Baumwolle,
34 % Viskose,
15 % Leinen,
2 % Elastan
200 × 12 cm

Das Außentextil
ist mit dem Innen-
wickel vernäht.

HEILUNG EINFACH IN DAS KNIE GELENKT

Wann immer das Knie schmerzt oder dick wird, bietet sich die schonende Anwendung der *Retterspitz Kniebandage* an. Sie wurde speziell für das Kniegelenk entwickelt, gibt sicheren Halt bei größter Bewegungsfreiheit und stützt wirkungsvoll das belastete Gelenk. So schenkt die Bandage Linderung bei verschiedenen Kniebeschwerden. Dank der Besonderheit, dass Innen- und Außenwickel aneinandergenäht sind, ist die Bandage ganz einfach selbst anzulegen.

- bei schmerzhaften Schwellungen, z. B. nach endoprothetischer Versorgung
- bei Verletzungsfolgen, z. B. Zerrungen, Dehnungen
- bei Entzündungen, auch nach Gefäßentfernungen
- zur postoperativen Versorgung des Knies
- bei Polyarthrit, Arthrose, Fibromyalgie und Hämatomen

WICKELANLEITUNG

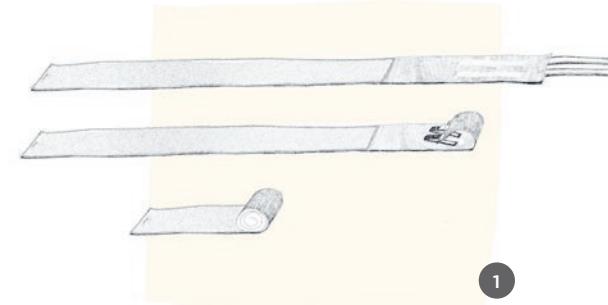
Benötigt werden für normale Haut ca. 120 ml Flüssigkeit (60 ml *Retterspitz Äußerlich* und 60 ml Wasser).

Den Klettverschluss nach innen umschlagen und das Außentextil (Molton) straff aufwickeln bis zum Innenwickel, dort mit dem kleinen Mittelklett fixieren (Abb. 1).

Der Innenwickel wird in die Lösung gelegt (Abb. 2) und etwas geknetet, bis es die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und sie gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Dann auswringen (Abb. 3) und die gesamte Bandage bis zum Ende straff

aufrollen (Abb. 4). Nun die Rolle um das schmerzende Knie herum möglichst faltenfrei abwickeln, beginnend mit dem getränkten Innenwickel, anschließend mit dem Außentextil. Am Ende die Bandage gut mit den Klettverschlüssen fixieren. Das Außentextil muss den Innenwickel vollständig überdecken (Abb. 5 und Abb. 6).

Damit die Dunstatmosphäre ihre wohltuende Wirkung entfalten kann, sollte während der Anwendung das Bein nicht belastet werden. Nach etwa zwei Stunden ist der Wickel trocken und kann entfernt werden.



Den Klettverschluss nach innen umschlagen und das Außentextil (Molton) als Erstes aufwickeln.



Kniebandage bis zum Innenwickel (Mittelklett) aufrollen und den Innenwickel in die Lösung geben.



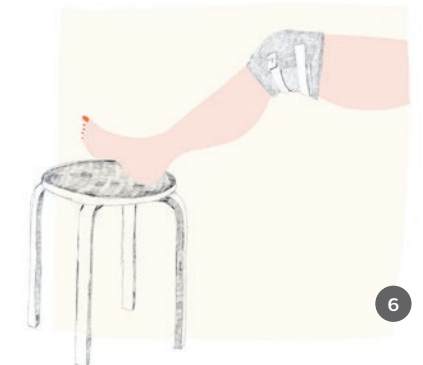
Nun den eingeweichten Innenwickel gut auswringen, bis es nicht mehr tropft.



Den gesamten Wickel bis zum Ende aufrollen.



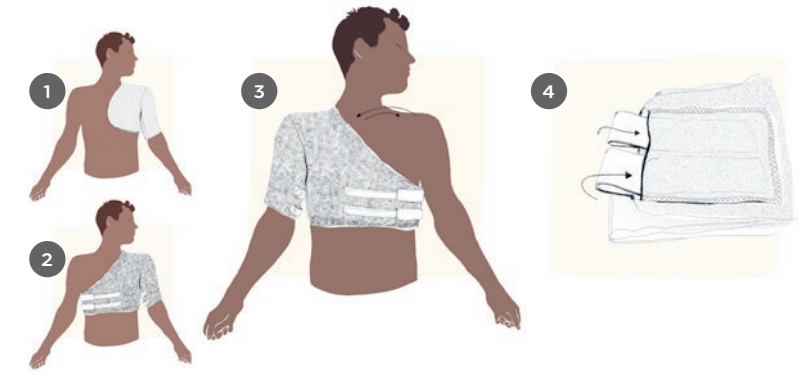
Den feuchten Innenwickel möglichst faltenfrei um die zu behandelnde Stelle wickeln.



Außenwickel über den Innenwickel legen und gut mit den Klettverschlüssen fixieren.

SCHULTERWICKEL

- 1
Getränkten und
ausgewrungenen
Innenwickel überstreifen.
- 2
Außentextil (Molton)
überziehen und gut mit
Klettverschlüssen
fixieren.
- 3
Den Retterspitz
Schulterwickel können
Sie selbstverständlich
beidseitig verwenden.
- 4
Den Klettverschluss
können Sie je nach Seite
praktisch verstauen.



EINE WOHLTUENDE UMARMUNG

Der Retterspitz Schulterwickel schmiegt sich perfekt an die Schulter – ganz gleich ob rechts oder links. Er entfaltet seine heilende Wirkung bei verschiedenen Beschwerden, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Auch im Schlaf verrutscht nichts. Der Schulterwickel verschafft Linderung, wo Wickel sonst nur schwierig anzulegen sind.

- 1 Außentextil aus
91 % Molton/
Baumwolle,
9 % Elastan,
Brustumfang bis
120 cm
- bei schmerzhaften Schwellungen,
z. B. nach Schulteroperationen
■ bei Verletzungsfolgen wie z. B.
Bänderdehnungen, -zerrungen
■ bei Entzündungen, auch nach
Gefäßentfernungen
- zur postoperativen Versorgung
der Schultern
■ bei Polyarthritis, Arthrose,
Fibromyalgie und Hämatomen

- 1 Innenwickel aus
49 % Baumwolle,
34 % Viskose,
15 % Leinen,
2 % Elastan,
Oberarmumfang
30 cm bis 43 cm

WICKELANLEITUNG

Benötigt werden für normale Haut
ca. 100 ml Flüssigkeit (50 ml Retterspitz
Äußerlich und 50 ml Wasser).

Den Innenwickel in die Mischung aus
kaltem Wasser und Retterspitz Äußerlich
geben und ein wenig durchkneten, bis
die Flüssigkeit vollständig aufgenommen
und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist.
Anschließend noch einmal ausdrücken
und den Innenwickel über den Arm und
die Schulter ziehen. Danach das Außen-
textil aus Molton überlegen und mit

den Klettverschlüssen an Oberkörper
und Arm befestigen. Der Schulterwickel
bleibt für mindestens eineinhalb
Stunden angelegt.

Jetzt entsteht die bewährte Retterspitz
Dunstatmosphäre, bei der die Inhalts-
stoffe im Dunst die Heilungsprozesse
des Körpers unterstützen und sich
gleichzeitig eine wohltuende Entspan-
nung einstellt.

HEILEN, PFLEGEN UND WOHLFÜHLEN

Wir informieren Sie gerne über weitere Produkte der Retterspitz GmbH & Co. KG.
Bitte setzen Sie sich unter +49 (0) 911 50 700-0 mit uns in Verbindung oder besuchen Sie uns im
Internet unter www.retterspitz.de

Copyright by:

Retterspitz GmbH & Co. KG
Laufer Straße 17–19
D-90571 Schwaig

Telefon +49 (0) 91150 700-0
Fax +49 (0) 91150 700-845

info@retterspitz.de
www.retterspitz.de

Verantwortlich im Sinne der Redaktion: Markus Valet, D-90571 Schwaig
Druck: Nova Druck Goppert GmbH, D-90411 Nürnberg
Das Recht der Verwendung von Text- und Bildinhalten liegt
ausschließlich bei Retterspitz GmbH & Co. KG, D-90571 Schwaig
Printed in Germany

VR3.4 / 2023



Gedruckt auf
Gmund Bio Cycle
mit biologisch
veganen Druckfarben



Retterspitz GmbH & Co. KG
Laufer Straße 17-19
D-90571 Schwaig

Telefon +49 (0) 911 50 700-0
Fax +49 (0) 911 50 700-845

info@retterspitz.de
www.retterspitz.de