SEIT 1902

RETTERSPITZ®

DIE RETTERSPITZ WICKEL-SCHULE

HEILEN, PFLEGEN UND WOHLFÜHLEN

SEIT 1902

RETTERSPITZ®

ALLES ÜBER RETTERSPITZ WICKEL

INHALTSVERZEICHNIS

INFOS UND PRODUKTE

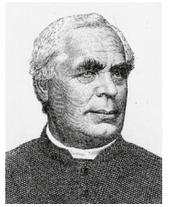
INFORMATION

Tradition des Wickels 05
So wirkt der Wickel 06
Alles zum Thema Wickel 08

PRODUKTE

Wickel für Hals und kleinere Gelenke 13
Kinderwickel / Leibwickel S 16
Wadenwickel / Leibwickel M 17
Leibwickel L 18
Nasse Strümpfe / Nasse Strümpfe Kurzform 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* Mischung 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 Wickelmischung und die Tücher. An diesem Punkt, bei 28 Grad, werden die pflanzlichen Inhaltsstoffe aus der *Retterspitz* Mischung 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 RETTERSPITZ DUNSTATMOSPHÄRE

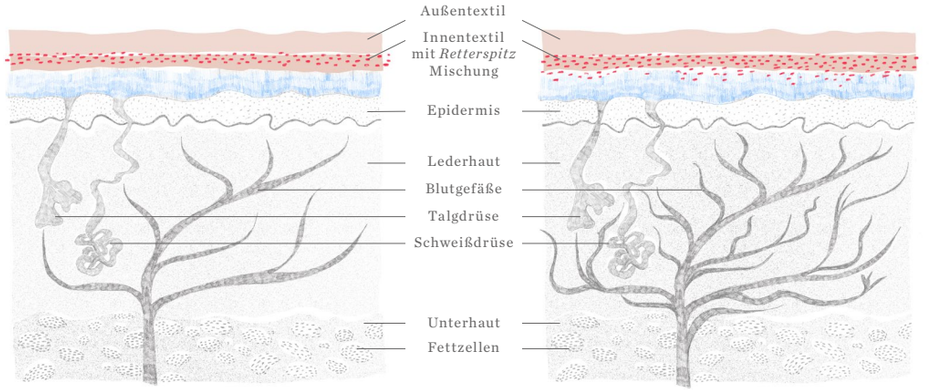


ABBILDUNG 1
Kältephase (15 Grad Celsius)

ABBILDUNG 2
Erwärmungsphase

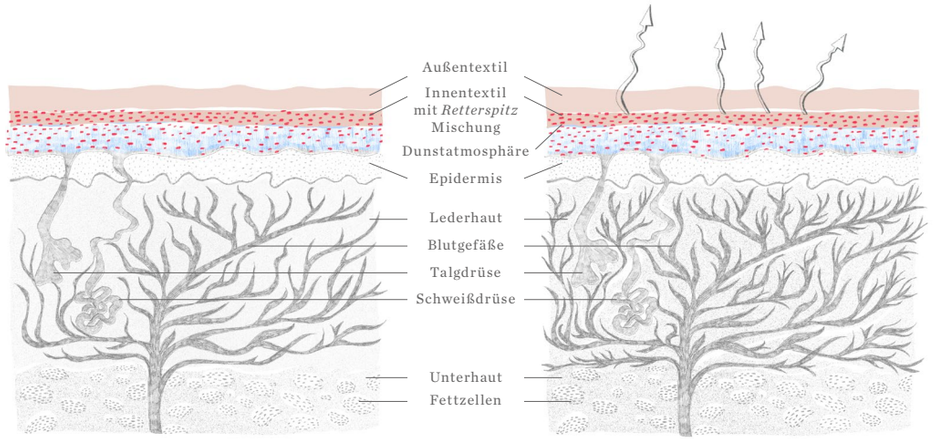


ABBILDUNG 3
Temperatur steigt an (28 Grad Celsius)

ABBILDUNG 4
Dunstatmosphäre (37 Grad Celsius)

ALLES ZUM THEMA WICKEL

PERFEKTE PARTNER: RETTERSPITZ ÄUßERLICH UND RETTERSPITZ TEXTILIEN

Retterspitz Äußerlich Wickel sind einfach gut: Wasser, ein Wickel und die Inhaltsstoffe von *Retterspitz Äußerlich* reichen für die Behandlung vieler gesundheitlicher Beschwerden. Denn durch die Körpertemperatur entsteht eine Dunstatmosphäre – das Heilprinzip des *Retterspitz Wickels*.

Die Kombination von *Retterspitz Äußerlich* mit *Retterspitz* Textilien schafft ideale Voraussetzungen für eine hohe Wirksamkeit.

FRISCHES WASSER PLUS RETTERSPITZ ÄUßERLICH

Einfach in der Anwendung, verträglich und aktivierend: In der Regel wird *Retterspitz Außerlich* 1:1 mit frischem, kalten Leitungswasser verdünnt.

VERDÜNNUNG FÜR SENSIBLE

Vor allem bei Menschen mit einer sehr empfindlichen Haut ist es ratsam, etwas stärker zu verdünnen: Die Mischung kann drei, fünf, sieben oder auch zehn Teile Wasser auf einen Teil *Retterspitz Äußerlich* enthalten. Wie stark verdünnt wird, hängt von den individuellen Hautbedürfnissen der Patient_innen ab. Der Wickel darf kein brennendes Hautgefühl verursachen.

DIE RICHTIGEN STOFFE: LEINEN UND MOLTON

Zwei, die zusammengehören: Auf die zu behandelnde Hautoberfläche wird ein feuchter Innenwickel aufgelegt, welcher in der zuvor hergestellten *Retterspitz* Mischung getränkt und gut ausgewrungen wurde. Als Innenwickel empfehlen wir Leinen oder Baumwolle. Darüber wird ein trockener Außenwickel faltenfrei fixiert. Als Außenwickel eignet sich Molton oder Wolle.

Siehe Beispielanwendung auf Seite 15, Abbildungen 4 bis 6.

DIE DUNSTATMOSPHÄRE

Zwischen der Haut und dem Wickel liegt der Ort des Geschehens, denn hier entsteht die typische, heilsame *Retterspitz* Dunstatmosphäre. Der rings um die betroffene Körperstelle 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* Mischung und werden so Teil der wichtigen *Retterspitz* Dunstatmosphäre. Zwei Stunden lang, bis die Temperatur 37 Grad erreicht hat, wird die Haut maximal von warmen Blut durchströmt.

KALTER WICKEL

Der Kältereiz ist entscheidend und führt am Ende zur vollständigen Durchblutung des Gewebes. *Retterspitz Wickel* werden daher kalt angelegt, die Haut sollte dagegen warm sein.

Der_die Behandelte fühlt sich nach kurzer Zeit warm und wohlig, weil der Wickel sich stetig erwärmt und dunstet.

EINWIRKZEIT

Der Wickel verbleibt 1,5–2 Stunden an der betroffenen Stelle. Die Wickeltücher werden spätestens dann abgenommen, wenn sie trocken sind.

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 und lindert die Schmerzen.

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.

OFFENE WUNDEN

Wickel mit *Retterspitz Äußerlic*h dürfen nur auf intakter Haut angewendet werden. Offene, kleine Wunden müssen immer mit einer wasserundurchlässigen Wundauflage (z. B. Duschpflaster) verschlossen werden. Über die Wundauflage wird dann der *Retterspitz Wickel* angelegt.

ALLES ZUM THEMA WICKEL

AUFBEWAHRUNG

Flüssigkeit und Mischung:
Unsere Empfehlung ist es, die Flasche bereits vor der ersten Anwendung im Kühlschrank zu lagern. Das Gemisch sollte in einem gut gespülten, verschließbaren Glasgefäß hergestellt, ebenfalls kühl gelagert und innerhalb von zwei Tagen aufgebraucht werden.

WASCHEN UND TROCKNEN

Wickeltextilien:
Das Leinentuch nach jeder Anwendung mit klarem Wasser ausspülen und vollständig (an der Luft) trocknen lassen. Es reicht meistens, das äußere Textil auslüften bzw. trocknen zu lassen. Nach 3–5 Anwendungen die Textilien mit Feinwaschmittel in der Waschmaschine/im Schonwaschgang Ihrer Waschmaschine reinigen.

Nasse Strümpfe:
Die Innenstrümpfe nach jeder Anwendung mit klarem Wasser ausspülen und vollständig trocknen lassen. Nach 3–5 Anwendungen im Schonwaschgang mit Feinwaschmittel in der Waschmaschine waschen.

Die Außenstrümpfe nach jeder Nutzung vollständig an der Luft trocknen lassen. Nach 3–5 Anwendungen von Hand mit Feinwaschmittel 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. Bitte nicht gerollt aufbewahren!

DIE VORTEILE DER RETTERSPITZ TEXTILIEN

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

- 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 zwischen Hautoberfläche und Außenwickel
- 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.® 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. Die Strümpfe werden von der Strumpfmanufaktur Breitex GmbH für die *Retterspitz GmbH & Co. KG* im Erzgebirge unter GOTS-Bedingungen und somit unter dem strengsten Standard für ökologische Herstellung von Bekleidung gefertigt.

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

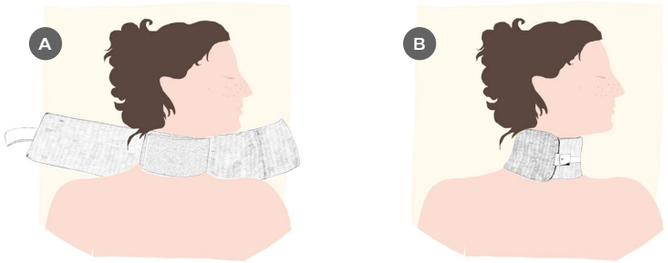
Benötigt werden für normale Haut ca. 40 ml Flüssigkeit (20 ml *Retterspitz Äußerlich* und 20 ml Wasser).

Die Mischung 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 Körperstelle geben (Abb. 4 und Abb. A). Den trockenen Außenwickel darüberlegen und mit dem Klettverschluss befestigen (Abb. 6 und Abb. B). Den Wickel 1,5–2 Stunden wirken lassen.

Tipp: Wickel eignen sich ideal für Kinder ab 6 Jahren 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 *ca. 10 × 60 cm*

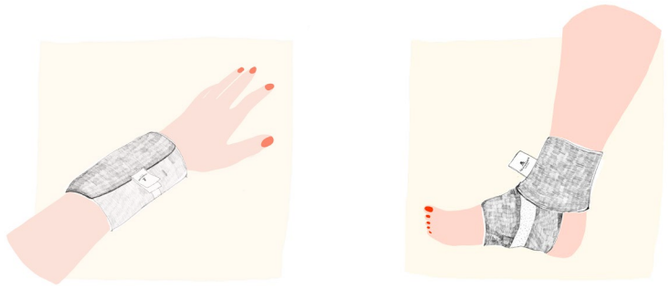
1 Innenwickel aus 100 % Leinen, ungefaltet *ca. 16 × 60 cm*

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. Überschüssige Wärme wird entzogen – Entzündungen bessern sich und Fieber sinkt.

- Halsschmerzen und Heiserkeit
- Erkältungssymptome
- Kehlkopfentzündung
- Lymphknotenschwellung

WICKEL FÜR HALS UND KLEINERE GELENKE



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

1 Innenwickel aus 100 % Leinen, ungefaltet
ca. 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-, Ellenbogen- oder Sprunggelenk. 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

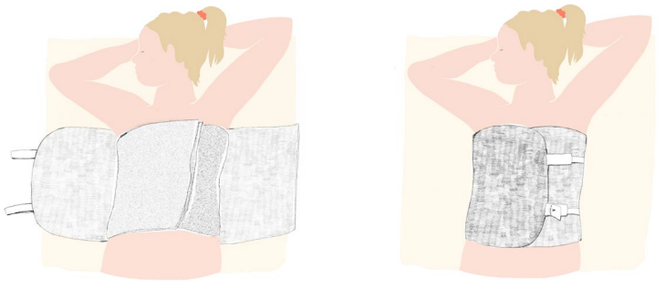
WICKELANLEITUNG

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

Die Wickelanleitung finden Sie unter *„Kalter Wickel“* auf Seite 09. Bei Verspannungen im Hals- oder Nackenbereich kann die betroffene Stelle auch mit *Retterspitz Muskelcreme* oder *Retterspitz Muskelroller* massiert werden. Nach dem Einziehen der Creme bzw. der Lotion kann der Außenwickel umgelegt werden. So entsteht eine angenehme Wärme, die zusätzlich entspannend wirkt.

Vorgehensweise am Beispiel Wickel für Hals und kleinere Gelenke

KINDERWICKEL/ LEIBWICKEL S



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

1 Innenwickel aus 100 % Leinen, ungefaltet *ca. 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
- nach operativer Versorgung von Frakturen
- bei schmerzhaften Schwellungen
- nach Überanstrengung

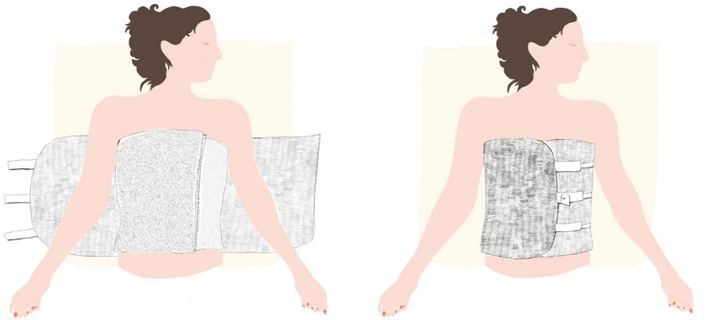
WICKELANLEITUNG

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

Die kalte Mischung aus *Retterspitz Äußerlich* und frischem Wasser gibt man in eine passende Schüssel, weicht den Innenwickel darin ein und knetet ihn, 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 09 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 mit leichten Beschwerden 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 *ca. 40 × 100 cm*

1 Innenwickel aus 100 % Leinen, ungefaltet *ca. 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 Klettbändern 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
- bei Verletzungsfolgen an der Wade
- bei Entzündungen nach Gefäßentfernungen
- bei Fieber
- zur postoperativen Versorgung
- bei Polyarthritis, Arthrose, Fibromyalgie
- bei Hämatomen
- bei Brustentzündung, Milchstau

WICKELANLEITUNG

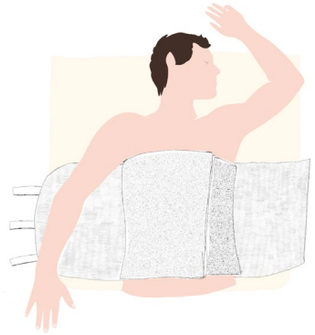
Benötigt werden für normale Haut ca. 200 ml Flüssigkeit (100 ml *Retterspitz Äußerlich* und 100 ml Wasser).

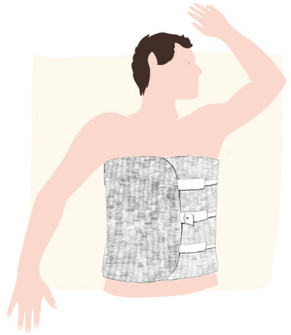
Die kalte Mischung aus *Retterspitz Äußerlich* und frischem Wasser gibt man in eine passende Schüssel, weicht den Innenwickel darin ein und knetet ihn, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Abschließend auswringen und den Wickel gemäß der Anleitung für einen kalten Wickel auf Seite 09 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
ca. 40 × 130 cm

1 Innenwickel aus 100 % Leinen, ungefaltet
ca. 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.

- bei Entzündungen nach Gefäß-entfernungen
- bei Fieber
- bei Polyarthritis, Arthrose, Fibromyalgie
- bei Hämatomen
- bei Brustentzündung, Milchstau

WICKELANLEITUNG

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

Die kalte Mischung aus *Retterspitz Äußerlich* und frischem Wasser gibt man in eine passende Schüssel, weicht den Innenwickel darin ein und knetet ihn, 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 09 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 / NASSE STRÜMPFE KURZFORM

2 Außenstrümpfe aus Wolle mit 50 % Schurwolle

2 Innenstrümpfe aus 100 % Baumwolle

Nasse Strümpfe ca. 115 cm

Nasse Strümpfe Kurzform ca. 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
- ideal für Menschen, die beruflich viel stehen müssen
- wirkt hautaktivierend und durchblutungsfördernd

WICKELANLEITUNG

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

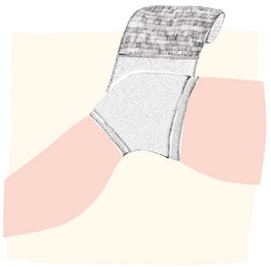
Benötigt werden ca. 120 ml Flüssigkeit für die Kurzform für Kinder oder für Wickel an den Armen bei Erwachsenen (in der Mischung 1:1 mit Wasser für normale Haut).

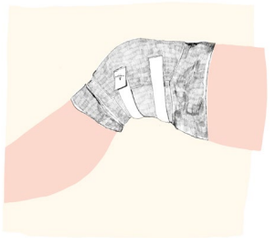
Die kalte Mischung aus *Retterspitz Äußerlich* und frischem Wasser gibt man in eine passende Schüssel, weicht die Innenstrümpfe aus Baumwolle ein und knetet sie, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Anschließend gut auswringen. Zuerst die Baumwollstrümpfe 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 1,5–2 Stunden 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
ca. 200 × 12 cm

1 Innenwickel aus
49 % Baumwolle,
34 % Viskose,
15 % Leinen,
2 % Elastan
ca. 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 Polyarthritis, Arthrose, Fibromyalgie und Hämatomen

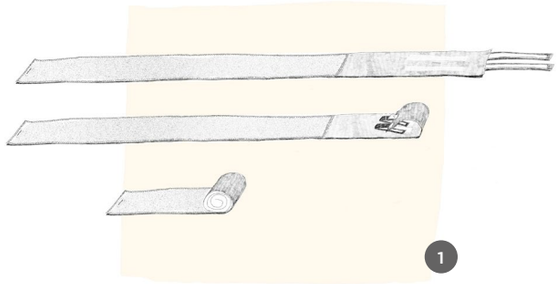
WICKELANLEITUNG

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).

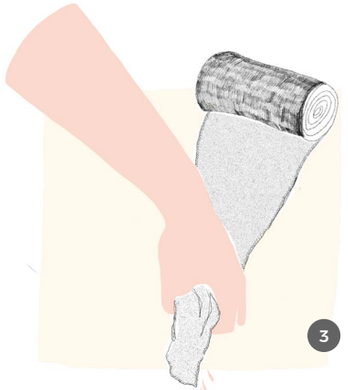
Der Innenwickel wird in die Mischung gelegt (Abb. 2) und etwas geknetet, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und sie gleichmäßig im Gewebe verteilt ist. Dann auswringen (Abb. 3) und die gesamte Bandage bis zum Ende straff aufrollen (Abb. 4). Nun die Rolle um das schmerzende Knie herum möglichst 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.

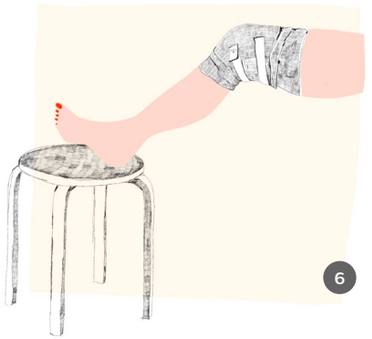
Kniebandage bis zum Innenwickel (Mittelklett) aufrollen und den Innenwickel in die Mischung geben.



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.

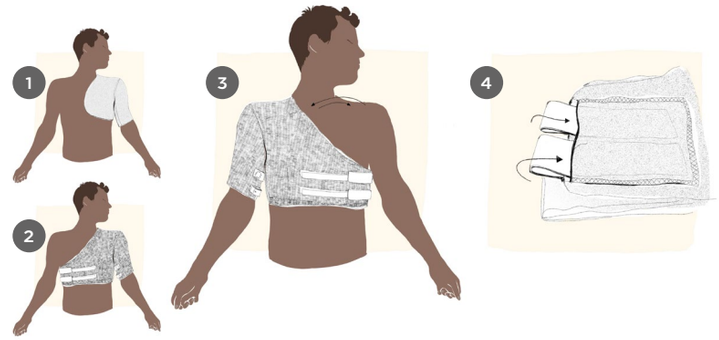
SCHULTERWICKEL

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
ca. 120 cm

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

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 Außentextil aus Molton überlegen und mit den Klettverschlüssen verschließen. Der Schulterwickel bleibt für 1,5–2 Stunden angelegt.

Jetzt entsteht die bewährte *Retterspitz* Dunstatmosphäre, bei der die Inhaltsstoffe im Dunst die Heilungsprozesse des Körpers unterstützen und sich gleichzeitig eine wohltuende Entspannung 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
90571 Schwaig

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

info@retterspitz.de

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

VR3.7 / 2025 / digital

Gedruckt auf
Gmund Bio Cycle
mit biologisch
veganen Druckfarben

SEIT 1902
RETTERSPITZ

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

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

info@retterspitz.de