

# Salzwasserkompresse, eiskalt

Die intensive, feuchte Kälte der eiskalten Salzwasserkompresse dringt rasch und tief ins Gewebe ein. Sie entzieht dort Hitze, die Blutgefäße verengen sich und die Durchblutung wird stark gedrosselt. Das wirkt blutstillend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

## Anwendungsbereiche

- 1. Hilfe bei Verletzung (z.B. Quetschung, Verstauchung, Knochenbruch)
- zur Blutstillung
- akute Gelenkschmerzen (z.B. Gichtschub, Arthritis)
- Hexenschuss, Rückenschmerzen
- Nackenverspannungen

## Wichtige Hinweise

- In der Regel dürfen bei Lähmungen, Gefühls- und Durchblutungsstörungen, allgemeiner Schwäche sowie bei Säuglingen und Kleinkindern keine eiskalten Wickel gemacht werden. In Notfallsituationen führen Sie die Anwendung nur mit äusserster Vorsicht durch.
- Eiskalte Wickel können zu Erfrierungen führen. Beobachten Sie darum die Haut während der Anwendung aufmerksam und halten Sie sich an die Temperaturvorgaben. Kompressen direkt aus dem Tiefkühlfach sind extrem kalt (ca.  $-18^{\circ}\text{C}$ )! Schneeweisse Haut ist ein Anzeichen von Unterkühlung.
- Damit stets eine ausreichende Blutversorgung gewährleistet ist, sollten eiskalte Wickel einen Körperteil nie vollständig umfassen.
- Intensive Kälte kann Neuralgien verursachen. Schützen Sie deshalb Nerven, welche nahe an der Hautoberfläche verlaufen (z.B. im Gesicht oder am Ellenbogen) mit Watte oder Rohwolle.
- Falls der eiskalte Wickel die Schmerzen nur kurzfristig lindert und diese immer wieder auftreten, sollte deren Ursache abgeklärt werden.

## Material

- 1 Frotteetuch für die Kompresse
- Kochsalz
- kaltes Wasser
- 1 Plastiksack
- evtl. 1 Zwischentuch und 1 Aussentuch
- evtl. Nässechutz für die Unterlage



Eisige Kälte

## So wird's gemacht

### Vorbereitung

- 2 EL Salz in 1 l Wasser auflösen.
- Frotteetuch mit der Salzlösung benetzen und gut ausdrücken.
- Falten Sie eine 4-lagige Kompresse in der gewünschten Grösse.
- Diese in einen Plastiksack einpacken und das Ganze ungefähr 2 Std. ins Tiefkühlfach legen.

### Tipp

Da eiskalte Wickel meistens «Notfallwickel» sind, empfehle ich Ihnen davon einen Vorrat in verschiedenen Grössen im Tiefkühlfach bereit zu halten.

### Durchführung

- Kompresse aus dem Plastiksack nehmen und einige Minuten auftauen lassen. Sobald sie ein wenig biegsam ist und die Eiskristalle zu schmelzen beginnen, stimmt die Temperatur.
- Wenn es eilt und Sie keine Zeit zum Auftauen haben, können Sie die Kompresse zum «Anwärmen» ganz kurz in kaltes Wasser tauchen und anschliessend gut auswringen.
- Informieren Sie den Patienten gut über die zu erwartende Kälte.
- Kompresse auflegen und je nachdem befestigen.
- 8–15 Min. einwirken lassen.
- Nach Bedarf wiederholen, sobald sich die Haut wieder erwärmt hat.

## Weitere Informationen

### Schmerzbekämpfung mit eisiger Kälte

Intensive Kälte setzt die Reizleitung der Nerven herab und ist deshalb sehr gut zur Schmerzbekämpfung geeignet. Ich habe damit in vielen Fällen sehr gute Erfahrungen gemacht.

*So wird's gemacht:*

- Die Salzwasserkompresse mit einer gesättigten Salzwasserlösung (ungefähr 300 g Salz auf 1 l Wasser) zubereiten. Rest siehe oben.
- Im Unterschied zur Durchführung der «gewöhnlichen» Salzwasserkompresse wird die Kompresse sehr kalt, also direkt aus dem Tiefkühlfach, aufgelegt. Allerdings nur maximal 30 Sekunden!
- Wiederholen Sie, sobald der Schmerz erneut auftritt. Das kann unter Umständen bereits nach einigen Minuten der Fall sein. In der Regel werden die schmerzfreien Intervalle immer länger.

### Alternativen

Gelbeutel → Seite 227