

Kalte Ganzwaschung (Patient wendet sie selbst an) im Stehen.
Moment der Rückenwaschung per Handtuch



Ist der Patient dazu in der Lage, kann er die wohltuenden Reize der Waschung selbst am eigenen Körper hervorrufen. Man macht das oft im Anschluss an Hautbürstungen. Stehend oder sitzend wird folgende Reihenfolge empfohlen: Gesicht mit vorderer Halspartie – danach abtrocknen; rechtes Bein, vorn von Fußrücken bis Leistenbeuge, dann hinten Gesäß bis Fußsohle; rechter Arm, außen, vom Handrücken bis zur Schulter; dann innen von Achselhöhle (auswaschen) bis zur Hohlhand; linkes wie rechtes Bein; linken Arm wie rechten; Hals; die Rückenwaschung erfolgt mit einem feuchten Handtuch, das der Patient mit beiden Händen über Nacken und Schulterblatt, schließlich diagonal in beiden Richtungen über Brustkorb hinten und Lendengegend hin- und herführt; Brust und Bauch mit Seiten. Mindestens nach Waschung jeder Körperregion wird der Waschlappen im Kaltwassereimer aufgefrischt und mit dem anderen Waschhandtuch weitergewaschen. Man schwitzt („dünstet“) anschließend 20 Minuten mit feuchter Haut im Bett, reibt sich dann trocken und zieht sich an. Wem es beliebt, der zieht sich nach der Behandlung an und fördert durch Bewegung die Wiedererwärmung.

Beinabreibung unter Mitwirkung des Patienten mit feuchtem Handtuch

Das Wirkprinzip ist die für den Behandler größeren Körpereinsatz erfordernde Reibung mit der flachen Hand auf einem das Körperteil umhüllenden feuchten Tuch. Es gibt Arm-, Bein-, Rücken-, Brust-, Bauch- und Ganzabreibungen des entkleideten Patienten. Feuchte Tücher werden auf dem Körper „warm gerieben“.

Bei der Beinabreibung wird das feuchte Behandlungstuch faltenfrei um das Bein gelegt. Der Patient selbst hält das Tuch gegen Verrutschen am oberen Ende mit einer Hand fest.

Das untere Tuchende wird – damit der Behandler beidhändig arbeiten kann – möglichst um den Fuß gewickelt. Geübte Behandler reiben im Strich- und Gegenstrichverfahren rasch, allseitig und so kräftig, wie es der Patient verträgt. So lange, bis das feuchte Tuch auf dem Körper warm geworden ist. Danach wird das Bein abfrottiert, unter die Bettdecke gelegt. Für das andere Bein wird aus dem zweiten kalten Eimer das andere Handtuch genommen.

Man setzt die Ganzabreibung morgens und abends mit anschließender Ruhepause z. B. bei Erkältungskrankheiten mit Fieber ein. Im Falle einer chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung hat sich die zwei- bis dreimal wöchentliche Anwendung bewährt. Abreibungen im Thorax- und Brustbereich, zwei- bis dreimal wöchentlich, helfen bei der Nikotinentwöhnung.

