

## Gesundheitstipp



## Ein „Cold Pack“ leistet 1. Hilfe

### Cold Pack – Selbstgemacht:

1. Einen Plastiksack beliebiger Grösse nehmen und mit fester Schmierseife (z. B. Held) auffüllen - bis der Plastiksack eine Dicke von ca. 1cm erreicht hat
  2. Den Plastiksack mit Klebeband verschliessen und zur Sicherheit den gefüllten Plastiksack in einen zweiten Plastiksack geben, diesen ebenfalls mit Klebeband verschliessen
- Fertig ist das Cold Pack

### Cold Pack Anwendung:

1. Vor der Anwendung das Cold Pack mindesten 3 Stunden tiefkühlen, am besten das Cold Pack immer im Tiefkühlfach bereit halten, damit dieses im Notfall sofort zum Einsatz kommen kann
2. Das tiefgekühlte Cold Pack vor der Verwendung einige Minuten auftauen lassen (solange bis das „Gel“ darin leicht biegsam ist)
3. Cold Pack in ein feuchtes Tuch wickeln und 5 – 15 Minuten auf die betroffene Stelle auflegen
4. Nach Bedarf die Anwendung wiederholen, jedoch erst sobald sich die Haut wieder erwärmt hat