

2013/2014 - Juni 2014

MITTEILUNGEN DES ABSOLVENTENVEREINES FEISTRITZ-ST. MARTIN

Die Feistritzerinnen



Absolventinnen 2014

Die Ausbildung in Feistritz abgeschlossen haben:

BRUNNER Bettina - FUSSI Charlotte Theresa -
GALLER Melanie - HÖZLER Nadine - KAISER
Katja - KOGLER Melissa - PFANDL Stefanie -
PIRKER Yvonne - SIGL Christina Veronika -
WILDBOLZ Marlen Maria (Klassenvorstand:
Dipl. Päd. Ing. Birgit Wenger)

Wir wünschen den Absolventinnen 2014 auf
ihrem zukünftigen Lebensweg alles Gute!

Blütenzauber vor dem Schloss - Die neue
Außenbepflanzung blüht und gedeiht!

Terminvorschau

ABSOLVENTINNEN

TREFFEN

mit SOMMERFEST
und Fuchsienausstellung

14. Juni 2014

10 - 15 Uhr



FACHSCHULE FEISTRITZ AKTUELL

Geschätzte Absolventinnen und Absolventen!

Das Schuljahr geht in Riesenschritten dem Ende entgegen und wir können auf ein arbeitsreiches Jahr Rückschau halten.

Unsere **Schwerpunkte Tourismus und Soziales** begleiten uns jahresumspannend, alle Aktivitäten sind daraufhin ausgerichtet. Unser gastronomisches und touristisches Fachwissen konnten wir unter anderem bei der **Weihnachtsfeier des LKH Stolzalpe** unter Beweis stellen, wie ebenso bei zwei **Galaveranstaltungen**, die jeweils ausverkauft waren. Ebenso waren wir auf einigen **Berufsinfomessen** und in den NMS unterwegs, um die Mädchen und **Burschen** auf die Ausbildungsmöglichkeiten in Feistritz aufmerksam zu machen. Gerne nehmen die zukünftigen SchülerInnen das Angebot eines Schnuppertages in Anspruch, um Feistritz für einen Tag hautnah zu erleben und so ein realistisches Bild zu bekommen.

Die **Bäuerinnen des Bezirkes Murau** waren in diesem Jahr mehrmals unsere Gäste. Es freut und ehrt uns sehr, dass unser Haus als festlicher Rahmen für Veranstaltungen von unterschiedlichen Gästegruppen und Organisationen gerne genutzt wird. In den Sommermonaten ist das Schloss auch ein wunderbarer Ort für **Hochzeiten**.

Das Allerwichtigste ist selbstverständlich die Ausbildung und Erziehung der uns anvertrauten Jugendlichen. Um diese gut gerüstet in die Welt hinausgehen zu lassen, veranstalten wir neben dem regulären Unterricht immer wieder

Workshops und Vorträge zu aktuellen und jugendgemäßen Themen. Beim „Safer-Internet Day“ wurde den Mädchen der verantwortungsvolle Umgang mit den sozialen Medien beigebracht und über die Gefahren im Netz informiert. Gefahren lauern auch im zwischenmenschlichen Bereich, darüber gab ein „AIDS-Workshop“ Auskunft. Beim Vortrag „Alles was Recht ist“ informierte die Polizei über das aktuelle Jugendgesetz und die Rechte wie Pflichten als Jugendlicher.

Das **Käseseminar** in der LFS Kobenz zählte zu den Highlights, waren doch die Burschen die Instruktoren für die Mädchen. Der Spaß kommt in Feistritz nicht zu kurz, und der **Tanzkurs mit den Burschen der LFS Tamsweg** war leider viel zu früh wieder abgeschlossen aber die jungen Damen und Herren können bei der nächsten Tanzveranstaltung bereits gute Figur machen.

Die **Zusammenarbeit mit dem ZPG und dem Seniorenzentrum** in St. Peter funktioniert sehr gut, und unsere Schülerinnen können mit den Bewohnerinnen und Bewohnern der beiden Einrichtungen immer wieder in Kontakt treten und so auch die sozialen Kompetenzen schulen.

Jetzt gegen Schulschluss sind starke Nerven gefragt, wollen doch alle Prüfungen und Tests gut abgeschlossen werden.

Daneben laufen die **Vorbereitungen und Planungen für das kommende Schuljahr** schon auf Hochtouren. Wir sind in der glücklichen Lage ein volles Haus zu haben, und im kommenden Herbst werden etwa **95 Schülerinnen** und Schüler unser Haus mit Leben erfüllen.



Fachschuldirektorin Dipl. Päd. Ing. Maria Reissner

Dieser Umstand macht mich sehr stolz, gilt es doch, die **Arbeitsplätze von 25 Personen** abzusichern. Daneben ist die hohe Anmeldezahl eine Bestätigung für unseren eingeschlagenen Weg und die angebotenen Ausbildungsmöglichkeiten, **e i n e l a n d - u n d ernährungswirtschaftliche Ausbildung** ist in alle Richtungen offen und ermöglicht sehr individuelle Karrieremöglichkeiten.

Liebe Absolventinnen und Absolventen, ich würde mich sehr freuen, Sie beim Sommerfest in unserem Haus begrüßen zu dürfen. Überzeugen sie sich selbst von unserer tollen Schule!

Ihre Maria Reissner

SOMMERFEST MIT ABSOLVENTINNENTREFFEN

mit Schulführungen, Absolventinneninformationen und Fuchsienausstellung!

Samstag, 14. Juni 2014, 10-15 Uhr

FUCHSIENAUSSTELLUNG: Samstag, 14.06.14 von 9-18 Uhr und Sonntag, 15.06.2014 von 9-17 Uhr

Sonntag 11 Uhr: Segnungsandacht mit Diakon Mag. Rupert Unterkofler mit **NAMENS GEBUNG EINER NEUEN FUCHSIE**, Patinnen: LR Bettina Vollat & Ing. Christine Süßenbacher, Dir. A.D - Tolles Rahmenprogramm mit Ausstellern!



Die Feistritzerinnen

WECHSEL IN DER WIRTSCHAFTSLEITUNG

Mit 1. Dezember 2013 ist es in Feistritz zu einem Wechsel in der Wirtschaftsleitung gekommen.

Unsere langjährige Wirtschaftsleiterin Frau **Maria Lankmayer** hat auf eigenen Wunsch unser Schulwesen verlassen und sich in die **Abteilung A8 Lebensmittelaufsicht** versetzen lassen. Dieser Wechsel war ihr ein großes persönliches Anliegen, das mit einer herausfordernden und langen Ausbildung verbunden ist. Ihr großes Fachwissen aus der Praxis wird dabei zweifellos von Nutzen sein. Ich möchte mich auf diesem Weg bei Frau Lankmayer für die geleistete Arbeit an der Fachschule Feistritz bedanken, wenn unser gemeinsamer Weg auch nur ein kurzer war. Dabei habe ich sie als hochkompetente und umsichtige Mitarbeiterin erleben dürfen.

Die neue Wirtschaftsleiterin ist nunmehr Frau **Karin Pfandl**, die daneben auch noch die Wäscherei betreut und sich in die neue Aufgabe bereits hervorragend eingearbeitet hat.

Ich wünsche beiden Damen für die neuen Aufgaben das Allerbeste und viel Freude bei ihrem Tun!

Maria Reissner



Maria Lankmayer, an der Fachschule Feistritz von 1984-2013, wechselt in die Abteilung 8, Lebensmittelaufsicht



Karin Pfandl, Absolventin 1987, seit 2007 Mitarbeiterin an der FS, Wirtschaftsleiterin seit Dezember 2013

URLAUB AUF DER HÖH' - RABENSTEINER HÜTTE

Der im Jahre 1181 erstmals urkundlich erwähnte Rabensteinerhof liegt auf ca. **1500m Seehöhe** umschlossen von Almwiesen und Wäldern. Ein Mitten im Wald angelegter Bade-/Fischteich (ca. 500m von der Hütte entfernt) sorgt für eine märchenhafte Stimmung. Die Hütte ist ca. 3 km vom Ort **St. Lambrecht** und ca. 10 km von Murau entfernt. Hier erleben Sie die Natur von ihrer schönsten Seite. Wir bewirtschaften nebenbei einen Bauernhof, der vor allem den Kindern ein besonderes Erlebnis bietet.

So schön kann Urlaub sein
Sie suchen Platz und Ruhe für Ihre Familie oder Freunde? Am Rabensteinerhof sind Sie richtig. Das Jahrhundert alte Bauernhaus wurde 2008 von Grund auf neu saniert. Die Verarbeitung von uralten Holzelementen bietet eine einmalige Atmosphäre, die

Sie woanders nicht finden werden. Kochen am Holzherd. Essen mit Panoramablick. Lesen auf der Kachelofenbank. Saunieren in der einzigartigen Zirbensauna, und noch vieles mehr.

Die Schigebiete Grebenzen, Lachtal, Frauenalpe und Katschberg sind nicht mehr als ca. 5-15 Minuten vom Hof entfernt und sorgt für einen abwechslungsreichen Ski- und Snowboard-Spaß. Daneben können Sie auch auf den in der Nähe liegenden Langlaufloipen Ihre Runden drehen. Die Rodelbahn ist vor allem am Abend ein Highlight. Im Sommer kommt nach einer Wandertour eine Abkühlung im eigenen Teich sehr gelegen. Die im Fischteich gefangenen Forellen können am Grill vor dem Haus verzehrt werden. In der Nähe unsere Hütte befindet sich eine tolle Sommerrodelbahn, ein Golfplatz,



*Rabensteinerhütte, St. Lambrecht
Werbung*

Eine Kegelbahn, ein Reithof und aufregende Wander- und Radwege. Sie finden die Rabensteiner-Hütte über **Bergfex**: <http://www.bergfex.at/grebenzen/huette-rabensteiner/?p=detail>

Josef und Christine WALLNER
Tal 19, 8813 St. Lambrecht
T 03585/2260 M 0664/382 86 88

Steiermärkische SPARKASSE



ELEKTROTECHNIK GEROLD

Meisterbetrieb Reinhard Gerold

TV, Sat- und Antennenanlagen - Radio- und Fernsichttechnik
Verkauf und Reparatur von Haushaltsgeräten - Müllanlagen
Elektroinstallationen - Techniker - Blitzschutz

St. Peter/Kmbg Nr. 10 r.gerold@gmx.at
Tel. u. Fax 0 3536 70 9 70 Mobil: 0 664 41 55 300



Die Feistritzerinnen

BEWEGUNGSSTUDIO-DIÄTOLOGIN-GSUNDE STUB`M

„Drei“ für Fitness und Gesundheit!

Sie möchten was für Ihre Gesundheit tun, aktiv werden, ein paar Kilos verlieren, sich gesund ernähren und schätzen hochwertige heimische Produkte? Dann sind SIE hier genau richtig!

Bewegung, Ernährung und „gesund shoppen“, die perfekte Synergie für Gesundheit und Fitness.

K-Line bietet all dies als optimale Anlaufstelle!

Drei Fachgebiete welche hervorragend miteinander harmonisieren und sich ergänzen, um das Optimum für die Gesundheit zu erreichen.

Bewegungsstudio:

Ein Studio der besonderen Art. Durch den begrenzten, jedoch offenen Trainingsbereich ist es jederzeit möglich sich mit anderen Trainingsmitgliedern zu unterhalten und auszutauschen. Dadurch wurde eine angenehme, familiäre Atmosphäre geschaffen! Mitglieder helfen und motivieren sich gegenseitig. All dies unter dem kompetenten aber strengen Auge der Leiterin und Dipl. Fitnesstrainerin Karoline Stockreiter, auch „Karo“ genannt, welche individuelle Trainingspläne erstellt, und bei nicht korrekter Ausführung wenn nötig korrigiert. Nicht nur einfach bewegen ist ausschlaggebend sondern gesund BEWEGEN lautet die Devise! Ziel ist zur Prävention zu animieren, da viele erst mit dem Training beginnen wenn bereits Bewegungsdefizite oder Verletzungen

bestehen. Gerade bei bereits bestehenden physischen Problemen ist ein gezieltes und richtiges Training unabdingbar.

Ernährungsmedizinische Beratung:

Bei Übergewicht/Figurproblemen, Allergien/Intoleranzen (Laktose, Histamin....) Erkrankungen des Verdauungstraktes oder Stoffwechselstörungen (Diabetes, Cholesterin, COPD....) sollte man ernährungstherapeutisch einwirken.

Diätologin Katrin Schuchnigg steht für Ernährungstherapie, Beratung sowie Erstellung individueller Ernährungspläne im Hause K-Line zur Verfügung. Des Weiteren wird die Möglichkeit einer BIA (Bio-Impedanz-Analyse) geboten. Dies ist eine wissenschaftlich anerkannte Messmethode zur Ermittlung der Körperzusammensetzung (Fett-Muskelanteil, Flüssigkeitsaushalt, Ermittlung des Grundumsatzes). Ideal zur Begleitung während Gewichtsreduktion (Fettabbau, Muskelaufbau/abbau) und Trainingsverlauf. Bewegung und Ernährung als perfekte Kombination und wesentlicher Beitrag zur Gesundung und Gesunderhaltung der Menschen

Gsunde Stub`m:

Hier wird ihnen die Möglichkeit geboten hochwertige, heimische Produkte (vom speziellen Schmankerl bis zum liebevoll verpacktem Geschenk) in gemütlichem Ambiente zu erwerben. In einem kurzem



Bewegungsstudio
Bundesstraße 171
8841 Frojach
0664/4769814
E-Mail: karokast@a1.net
Dipl. Wellness-
und Fitnesstrainerin
Kid Fit Trainerin

Streifzug durch das Sortiment findet sich hochwertige, kaltgepresste Öle der Fandler Mühle, Birkengold (kalorienarmer Zucker aus der Birkenrinde), Dinkelmehl frisch und direkt aus dem bäuerlichen Betrieb, „gesunde“ Craigher Schokolade wie auch Creme- und Nusschokolade sowie Wachskerzen aus der Region. Weiters Selbstgemachte Schmuckstücke, Naturseifen, Farfalla-Öle wie auch eine esoterische Ecke mit Räucherstäbchen und vielem mehr. Mit Cosmoterraprodukten können etwaige Nährstoffdefizite (Magnesium, Basenfit) oder erhöhter Nährstoffbedarf während besonderer, körperlichen Beanspruchung (Sport, Gelenkproblemen, Stimmungsschwankungen, Verdauungsproblemen, Entgiftung uvm.) ausgeglichen werden.

Werbung



DIÄTOLOGIN
Katrin SCHUCHNIGG
Frojach 10, 8841 Frojach
T 0650-34 37 655



Ausgezeichnete Qualität zeichnet uns aus!





Manfred & Waltraud Zeiner
Glanz 79 - 8843 St. Peter am Kammerberg
Telefon: 0664/1700842 oder 0664/1629798
www.speckbauer.at



IHRE GRAWE KUNDENBERATERIN:

Inspektor Elisabeth Gerold
0664-8859 4366
elisabeth.gerold@grawe.at
Kundencenter Murau

Die Versicherung auf Ihrer Seite.



GRAZER WECHSELSEITIGE
Versicherung Aktiengesellschaft

Werbung



OCG TYPING CERTIFICATE

COUNTDOWN die Zeit läuft
Die Feistritzerinnen sind nicht zu bremsen!

Immer mehr Feistritzerinnen legen das OCG Typing Certificate ab.
Dabei müssen in 10 Minuten mind. 1000 auf dem Bildschirm dargestellte Zeichen für das Zertifikat „Standard“ oder 2000 Zeichen für das Zertifikat „Professional“ erreicht werden. Entscheidende Kriterien sind Schreibsicherheit und -geschwindigkeit. Dieses Zertifikat ist in der Berufswelt immer mehr gefragt, es kann bei jedem Bewerbungsschreiben beigelegt werden und ist sehr hilfreich im Bereich Büro, wobei dadurch die Aufnahmechancen erhöht werden.

Prüfungsdurchführung:
Dipl.-Päd. Ing. Ingrid Muhrer
Dipl.-Päd. Ing. Helga Rabensteiner



OCG Typing Zertifikate 2014

Dipl. Päd. Ing. Helga Rabensteiner

DANCING STARS DER 2. KLASSEN

Ob Walzer, Polka oder Fox - ganz egal welcher Tanz gemeinsam mit den Burschen der LFS Tamsweg zu tanzen, ist ein besonderes Highlight in unserem Schuljahr. An vier Abenden wurden unter fachkundiger Anleitung der Tanzschule Dietrich nicht nur die Beine geschwungen, sondern auch so manche nette Bekanntschaften geschlossen.



Die Schülerinnen und Schüler beider Schulen stehen den Dancing Stars um nichts nach.



Ing. Margaretha Sackl



FEISTRITZER SPINNRUNDE



Im Rahmen einer Projektwoche im Februar 1995 wurde auch „Spinnen lernen“ angeboten.

Es kamen sieben interessierte Damen, einige konnten bereits spinnen und die

anderen lernten fleißig. Lehrmeister war auch die Spinnrunde aus Scheifling. Inzwischen wird schon seit 20 Jahren eifrig gesponnen.

Fünf bis acht Frauen treffen sich einmal in

der Woche an einem vereinbarten Tag von Jänner bis März, 10 Nachmittage von 14:00 bis 17:00 Uhr.

Lehrlinge gibt es immer wieder. Die Spinnwolle kann bestellt werden.

Auch gibt es um 15:00 Uhr eine „Dienstbesprechung“ bei Kaffee und Kuchen, der abwechselnd von den „Spinnerinnen“ mitgenommen wird.

Wir möchten uns auf diesem Weg bei den Direktorinnen, die uns in diesen 20 Jahren aufgenommen haben und auch für den Kuchen und Kaffee den wir beim ersten und letzten Spinnnachmittag von der Schule spendiert bekommen, recht herzlich bedanken!

Lernwillige werden gerne aufgenommen- „Spinnen ist sehr entspannend“- ein schöner Nachmittag... Unsere jüngste „Spinnerin“ wird 9 Jahre alt- Übung macht den Meister!!

**ANMELDUNG bei Gerlinde Leitner
T 03536/8294**

Sabine Bacher

G´SUND SEIN, G´SUND BLEIBEN - DINKELWASSER

Die altbewährte Hausapotheke unserer Großmütter ist heutzutage wieder interessant und wird deshalb öfter als natürlicher „Gesundmacher“ angewendet.

Das „DINKELWASSER“-Rezeptur nach Hildegard von Bingen- ein Wunder der Natur...

Man nehme:

½ lt kaltes Wasser

2 EL Dinkelkörner ganz

-diese beiden Zutaten 20 min bei wenig Temperatur köcheln, sodass die gesamten Inhaltsstoffe der Körner in das Wasser austreten können.

Die Körner und das verkochte Wasser können hervorragend als Haferschleim bei Durchfall und Magenverstimmung verkocht werden!

Der Sud wird entweder pur, mit Tee oder Saft

verdünnt und schluckweise über den Tag verteilt getrunken.

Das Urgetreide ist fettig und kraftvoll und leichter verträglich als andere Getreidesorten!

Das „Dinkelwasser“ ist für Ihr allgemeines Wohlbefinden täglich anwendbar und gesund, denn es hat einen sehr hohen Eiweißgehalt, ist darmreinigend (wirkt bei Durchfall oder Verstopfung beiderseits), enthält sehr viele lebensnotwendige Nährstoffe sodass man dieses Getränk

auch als Nahrungsmittel für Menschen die nicht mehr viel essen können (im Alter oder wegen Erkrankungen des Magen-Darmtraktes) einsetzt.

Speziell im Seniorenzentrum St.Peter am Kbg. wird das „Dinkelwasser“ täglich für die Bewohner gekocht und als Unterstützung zum täglichen „g`sund sein“ angeboten!



Sabine Bacher



MICHAELA KRAVAGNA, ABSOLVENTIN 2004

Nachdem ich die Fachschule Schloss Feistritz abgeschlossen habe, begann ich 2004 eine 3 jährige Lehre in Friesach bei der Firma GUTRA als Damenkleidermacherin/Trachtenschneiderin.

Es machte mir sehr viel Spaß da ich in Feistritz auch schon Erfahrungen in Textilkunde sammeln konnte, und ein „Dirndl“ nähen durfte. Ich schloss 2007 meine Lehre mit ausgezeichnetem Erfolg in Gleinstätten ab.

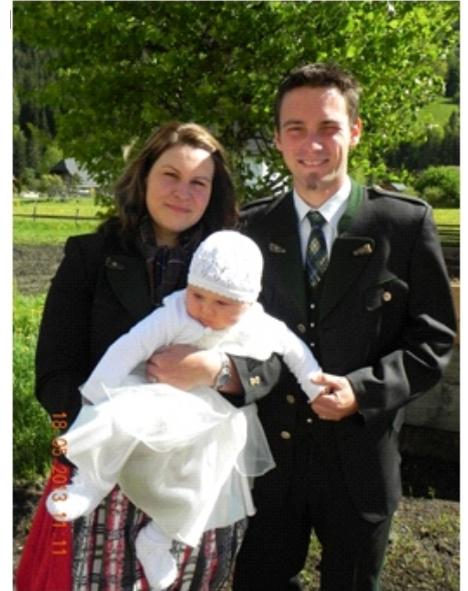
Nach dieser Lehre arbeitete ich noch 4 Jahre bei der Firma GUTRA, danach entschloss ich mich etwas Neues zu machen und mich in Knittelfeld zur Heimhilfe umschulen zu lassen. Da mir die Arbeit mit älteren Menschen großen Spaß macht, schloss ich den Kurs ebenfalls mit ausgezeichnetem Erfolg ab und begann 2011 bei der Volkshilfe Sozialzentrum Murau in St. Peter/Kbg zu

arbeiten.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit helfe ich auch auf meinem elterlichen Hof, den ich übernehmen werde, mit. Weiters unterstütze ich auch meinen Lebensgefährten Pius Peternell am Betrieb, die Landwirtschaft macht mir sehr viel Spaß. Unsere Standbeine sind die Zucht des Murbodner-Rindes und des Kärntner Brillenschafes (gefährdete Tierrasse) sowie eine intensive Forstwirtschaft. 2011 begannen wir im großen Bauernhaus meines Freundes den Dachboden auszubauen, und uns unser eigenes Reich zu schaffen.

Als wir mit dem Dachbodenausbau fertig waren kam unsere kleine Tochter, unser Sonnenschein, Larissa im November 2012, zur Welt.

Ich bin sehr glücklich mit meiner Familie und über das was ich mir bis jetzt in meinem Leben geschaffen habe!



Elke Dopona (geb. Grasser), Absolventin 2002, hat am 31.08.2013 geheiratet und lebt mit ihrer Familie in Nussdorf bei St. Georgen ob Judenburg



Michaela Kravagna

DANKE



Wir möchten uns für die großzügige Spende für unseren Daniel sehr herzlich bedanken! Wir wissen es sehr zu schätzen und sorgen jeden Tag dafür, Daniel so gut es geht Freude zu bereiten!

Herzlichen Dank, Familie Stocker

Danke für die Hände die du helfend mir gereicht. Dass du auch in schweren Zeiten nicht von meiner Seite weichst.

Danke für das warme Lächeln, das mich hier Willkommen heißt. Für die, wenn auch bitt`re Wahrheit, die den rechten Weg mir weist.

Danke für sovielen Dinge, die ich kaum benennen kann.

Für den Frohsinn und das Lachen.

Auch für Tränen- dann und wann.



HAUSMITTEL - KARTOFFELWICKEL

Wirkungsweise: die Kartoffeln sind sehr gute Wärmeträger und wärmen sehr intensiv. Sie haben auch eine wassertreibende Wirkung, und werden daher überall dort, wo Wärme zugeführt und die Ausscheidung angeregt werden soll, angewendet.

- | | |
|-----------------------|---|
| ➡ Kopfschmerzen | ➡ Gelenkserkrankungen durch Abnutzung (Arthrose) |
| ➡ Rückenschmerzen | ➡ Husten und Bronchitis |
| ➡ Halsschmerzen | ➡ Nierenbecken- und Blasenentzündungen (Rücksprache mit dem Arzt) |
| ➡ Nackenverspannungen | |

Materialien: 2-4 Kartoffeln, Küchenrolle, Innen- und Außentuch (aus Naturmaterialien), Wärmeflasche

Zubereitung:

Die ungeschälten noch heißen, gekochten Kartoffeln werden auf eine Küchenrolle gegeben (damit sie später gut entsorgt werden können) und mit der Küchenrolle eingeschlagen.

Dieses Paket gibt man auf ein Innentuch (Windel, Geschirrtuch)

Nun werden die Kartoffeln mit der Faust zerdrückt, bis sie ganz weich sind

ACHTUNG: jetzt wird der Wärmegrad an der Armunterseite oder an der Wange überprüft! Oft kommt es vor, dass der Wickel beim ersten Anlegen dennoch zu heiß ist, dann muss er wieder gelöst und nach kurzer Dauer nochmals angelegt werden.

Der angelegte Wickel wird nun mit einem Außentuch (Hand- oder Badetuch) abgedeckt und zusätzlich wird eine Wärmeflasche aufgelegt, um die Temperatur des Wickels so lange wie möglich zu speichern.

Man lässt den Wickel so lange, wie er als schön warm empfunden wird. Danach massiert man die Haut leicht mit Öl ein.

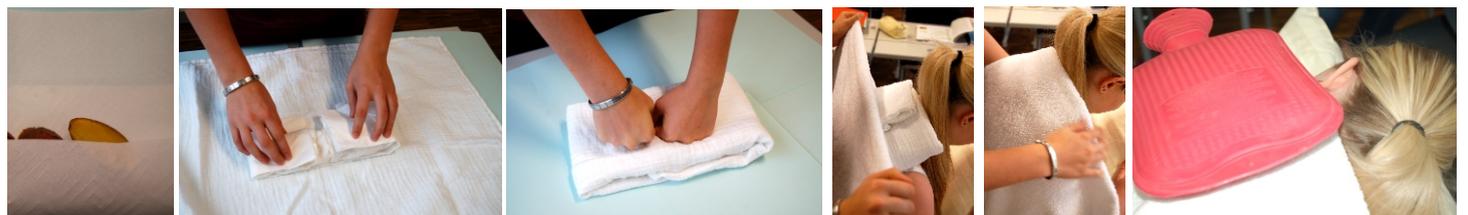
WADENWICKEL

Materialien:

Flanelltuch, Frotteetuch, Baumwoll- oder Leinentücher, Schüssel mit Wasser (Ca. 2 °C kühler als die Fiebertemperatur), dünne Decke, Thermometer

Durchführung:

1. Anwendung erst ab 39 °C Fieber
2. Material bereitlegen
3. Das Wickeltuch aus Leinen seitlich aufrollen, evtl. eine Flanellunterlage aufs Bett legen
4. Das Wickeltuch in lauwarmes Wasser (Körpertemperatur) tauchen und leicht auswringen
5. Das Wickeltuch locker und faltenfrei um den Unterschenkel legen, dabei die Gelenke freilassen
6. Frotteetuch um das feuchte Wickeltuch wickeln, damit es nicht zu schneller Verdunstung und Kälte kommt keinen Kunststoff als Nässeschutz um den Unterschenkel wickeln, es kommt zum Wärmestau!
7. Den Kranken leicht zudecken, die Beine bleiben frei
8. Nach jeweils ca. 10 Minuten soll der Wickel dreimal erneuert werden, Wickeltuch dabei immer in frisches Wasser tauchen. (Zu kurzer Kältereiz regt den Körper zur Wiedererwärmung an, deshalb Wadenwickel 3 X erneuern.)
9. Körpertemperatur kontrollieren. Wenn das Fieber innerhalb einer Stunde um 1 °C sinkt, ist der Wickel erfolgreich (mehr als 1 °C würde den Kreislauf belasten)



Dipl. Päd. Elisabeth Kaiser-Fixl