

# Leberwickel

## Vorbereitungen

### das wird gebraucht



- ein Waschlappen
- ein Handtuch
- warmes Wasser, nicht zu heiß
- eventuell zusätzlich eine Wärmflasche

### hinlegen



auf das Sofa legen und zudecken oder noch besser: den Wickel abends im Bett zum Einschlafen machen.

## So wird der Wickel gemacht

### Schritt 1: warmer nasser Waschlappen



Den Waschlappen in heißes Wasser tauchen und nicht ganz fest auswringen. Er soll heiß und feucht sein, aber nicht tropfen.

Ganz langsam und vorsichtig (!) auf den rechten Rippenbogen legen. Immer wieder abheben, wenn es zu heiß ist.

### Schritt 2: mit Handtuch abdecken



Sobald der sehr warme Waschlappen auf dem Rippenbogen liegt, ein Handtuch mehrfach gefaltet darüber legen, damit die Wäsche nicht naß wird.

### Schritt 3: ruhen



Der Wickel verbleibt für 10 bis 15 Minuten.

Man hält die Wärme noch länger, wenn man eine mäßig warme Wärmflasche auf das Handtuch legt. So kannst Du mit dem Wickel einschlafen.

Aber Achtung: Wenn der Waschlappen kalt wird, muss das ganze Paket beiseite geschoben werden, damit Du Dich nicht erkältest.