

Kartoffel-Brustwickel

HUSTEN UND BRONCHITIS
MUSKELVERSPANNUNG

AB CA. 7 JAHREN

Kartoffeln sind ein idealer Wärmespeicher und werden deshalb in der Erfahrungsmedizin gerne als heisse Wickel zur Linderung des Hustens und zur Schleimlösung bei Bronchitis eingesetzt. Die intensive Wärme wirkt entspannend auf die Muskulatur und kann deshalb auch z.B. bei Nackenverspannungen lindernd sein.

MATERIAL

- 2-3 Bio-Kartoffeln, weichgekocht
- Viskosevlies
- Gazetuch
- Frottee-Zwischentuch
- Wickelband

ANWENDUNG

Kochen oder dämpfen Sie die Kartoffeln ganz und mit Schale, bis sie weich sind. Wickeln Sie nun die ganzen Kartoffeln in das Viskosevlies und dann in das Gazetuch. Zerquetschen Sie die Kartoffeln, bis die Kartoffelmasse ca. 2 cm dick ist. Lassen Sie die Masse ein wenig auskühlen. Kartoffeln können sehr heiss sein, das Auskühlen bis zu einer für Kinder erträglichen Temperatur kann also länger dauern. Achtung: Verbrennungsgefahr! Prüfen Sie die Temperatur an Ihrem Unterarm und legen Sie den Wickel ganz vorsichtig auf die Brust Ihres Kindes, belegen Sie das Kartoffelpäckchen mit einem Zwischentuch und fixieren Sie den Wickel mit dem Wickelband.

DAUER UND HÄUFIGKEIT

Belassen Sie den Wickel so lange, wie er als angenehm empfunden wird. Der Wickel kann 1 x täglich angewendet werden.

GUETI GSUNDHEIT!

www.wickelbox.ch 3038 Kirchlindach, folgen Sie uns:



Scan me!