



ULRIKE OSCHMANN

HEILPRAKTIKERIN

GELENKSCHMERZEN MIT KALTEM GELENK

MATERIAL:

ein wärmendes Öl (z.B. Solum Öl der Firma Wala)

1 Kompresse

1 Mullbinde

1 Innentuch

1 Zwischentuch

1 Außentuch

2 Wärmflaschen

Butterbrotpapier

- Wärmflaschen flach mit heißem Wasser füllen
- Innentuch auf das Butterbrotpapier legen, mit Solum- Öl beträufeln, zusammen mit dem warmem Zwischentuch zwischen den Wärmflaschen anwärmen
- Außentuch auf dem Bett ausbreiten, Patient darauf lagern
- Körperwarme Ölkompresse ohne Papier mit der öligen Seite auf den schmerzenden Bereich legen
- Zwischentuch darüber legen, mit dem Außentuch fixieren
- Evtl. Wärmflasche darauf legen
- Patient warm einpacken, auf warme Füße achten!

Die Auflage bleibt solange auf dem Gelenk wie sie als angenehm empfunden wird.

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE & DARMGESUNDHEIT

Phytotherapie | Spagyrik | Darmgesundheit