



**ULRIKE OSCHMANN**  
HEILPRAKTIKERIN

## GELENKSCHMERZEN MIT HEISSEM GELENK

Retterspitzauflage

### **MATERIAL:**

Retterspitz äußerlich  
Schüssel mit Wasser  
1 Innentuch  
1 Außentuch  
Mullbinde

- Retterspitz siehe Gebrauchsanweisung 1:1 verdünnen
- Innentuch damit tränken, leicht auswringen, auf Gelenk auflegen
- mit dem Außentuch abdecken und mit der Mullbinde fixieren

### **ANWENDUNGSDAUER:**

bis ca. 90 Minuten  
1 x täglich bis Besserung

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

**PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE & DARMGESUNDHEIT**  
Phytotherapie | Spagyrik | Darmgesundheit