



# ULRIKE OSCHMANN

## HEILPRAKTIKERIN

### WICKEL BEI DARMKRÄMPFEN

Feuchtwarme Bauchauflage mit Kamillentee

#### MATERIAL:

1 Innentuch

1 Zwischentuch

1 Außentuch

Schüssel mit heißem Kamillentee (2 gehäufte TL Kamillenblüten auf 1/2 l Wasser)

Wärmflasche mit heißem Wasser

- Außentuch vorwärmen (Heizung oder Wärmflasche)
- Innentuch mit dem Kamillentee übergießen, gut auswringen
- Patient auf das Außentuch aufs Bett legen
- Wenn das Innentuch eine angenehme Temperatur hat, auf den Bauch legen
- Zwischentuch darüber legen
- Patient mit dem Außentuch umwickeln und gut zudecken
- Wärmflasche darauf legen

Der Wickel bleibt 20-30 Minuten auf dem Bauch, solange der Patient ihn als angenehm empfindet. Im Anschluss wird der Bauch abgetrocknet und der Patient ruht ca. 30 Minuten.

DER WICKEL DARF  
BEI VERDACHT AUF  
BLINDDARMENTZÜNDUNG  
UND BEI ENTZÜNDUNGEN  
DER BAUCHSPEICHELDRÜSE  
NICHT ANGEWENDET  
WERDEN.

#### PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE & DARMGESUNDHEIT

Phytotherapie | Spagyrik | Darmgesundheit