WOHLRIECHENDE KRÄUTER – EINE WARME KRÄUTERKOMPRESSE

SUSANNA ANDEREGG

WIRKT

- erwärmend
- durchblutungsfördernd
- stärkend
- belebend
- stimmungsaufhellend
- inspirierend

ANWENDUNG BEI

- Müdigkeit und Kraftlosigkeit
- Stress zur Entspannung
- beginnenden Kopfschmerzen

MATERIAL

- Teebeutel oder Teebeutelmischung von Kräutertee.
- Teller, Schälchen, Teelöffel
- heisses Wasser
- Baby Einmal-Waschlappen oder Papiertaschentuch
- Vlies-Heftpflaster

©SUSANNA ANDEREGG

ZUBEREITUNG

- Legen Sie zwei Teebeutel in den Teller.
- Bereiten Sie 2 Einmal-Waschlappen vor, 3-fach längsgefaltet (=Fixationstuch).
- Legen sie 2 Stück Heftpflaster ca. 2cm lang bereit für die Fixation.
- Verteilen Sie je 1 Teelöffel heisses Wasser auf die Teebeutel.
- Drücken Sie die Teebeutel auf dem Teller leicht aus.
- Legen Sie diese auf das gefaltete Fixationstuch und anschliessend direkt auf die Pulsstelle der Handgelenke.
- Das Fixationstuch wird mit dem vorbereiteten Klebband fixiert.

DAUER & HÄUFIGKEIT

- 10-15 Minuten (solange sie wärmend wirkt)
- 2-3x täglich

VORSICHT

- Wärme des Teebeutels vor dem Auflegen kontrollieren.
- Unverträglichkeiten beachten.

TIPP

Es eigenen sich Teekräuter (-mischungen) wie z.B. Lavendel, Thymian, Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Orange/Ingwer/Vanille.

Kräuterkompressen auf der Stirne oder Schläfen wirken entspannend. Eine Wattenrondelle zwischen den Teebeutel und das Fixationstuch gelegt unterstützt die Wärme.