

Michael Sonntag

prakt. Arzt
Chirotherapie - Homöopathie
Marktstr. 24
97450 Arnstein

Telefon: 09363 - 900 900
Telefax: - 900 909
www.sonntag-arnstein.de

Michael Sonntag, prakt. Arzt, Marktstr. 24, 97450 Arnstein

Brustwickel mit pulverisiertem Bockshornkleesamen

1. Man bringe 200 ml Wasser zum Kochen
2. das kochende Wasser in eine hitzefeste Schüssel geben und
3. langsam mit Schneebesen Bockshornkleesamenpulver einrühren
4. sobald die Konsistenz vom wässrigen in den soßigen Zustand übergeht, keinen weiteren Bockshornkleesamen einrühren.
5. eine Mullkomresse (z.B. aus Autoverbandskasten – muss nicht steril sein!) ganz auseinanderfalten und auf eine gut abwischbare Fläche (z.B. Backblech) legen
6. auf dieser Komresse den flüssigen Bockshornkleesamenbrei verteilen
7. die gesamte Komresse mit dem Brei vorn auf die obere Brust legen, so dass die Komresse direkt auf der Haut zu liegen kommt (Achtung vorher überprüfen, dass es nicht zu heiß ist)
8. Alles mit saugfähigen Papiertüchern oder alten Baumwollstoffresten abdecken
9. ein Handtuch oder 1-2 lange elastische Binden drumwickeln und warm anziehen. Den Wickel ca. 2-3 Stunden auf dem Körper lassen. Dabei darf es sich keinesfalls kühl anfühlen, evtl. mit Wärmflasche helfen.