



Ingwer-Kompresse

Allgemeine Informationen zur Hydrotherapie

- Wende Wickel und Auflagen nur in einem warmen Raum an
- Wende Wickel und Auflagen nur an warmen Körperteilen an. Achte vor allem darauf, dass deine Füsse vor der Anwendung warm sind (ggf. Füsse anwärmen, Bett vorwärmen)
- Leere vor der Anwendung deine Blase und ggf. den Darm, sodass du entspannt ruhen kannst
- Geniesse während der Anwendung die Ruhe ohne andere Beschäftigung oder Ablenkung
- Bereite das Wickel- bzw. Auflagenmaterial gut griffbereit vor
- Nach der Abnahme des Wickels/der Auflage sollte der Körper noch eine Weile nachruhen

Ingwer-Kompresse

Anwendung	Akuter oder chronischer Bronchitis Lokalen Muskelverspannungen Chronisch rheumatischen Beschwerden Tennisellenbogen (nicht akut) zur allgemeinen Durchwärmung Wärmezufuhr als gesundheitsfördernde Anwendung (z.B. Nierenkompressen)
Material	Geriebenen frischen Ingwer oder Ingwerpulver Lorgetten oder Baumwolltuch Heisses Wasser (bei Verwendung von Ingwerpulver) Fixationsmaterial (z.B. grosses Tuch zum Wickeln) Neutrales Pflegeöl zur Nachbehandlung
Vorgehen	1 TL bis 2-3 EL Ingwerpulver (je nach Grösse der Kompresse) oder geraffelten Ingwer gleichmässig auf der Kompresse verteilen Tuch zu einem Päckchen falten <ul style="list-style-type: none"> • bei Verwendung von Pulver Päckchen mit heissem Wasser tränken und mit Hilfe einer Untertasse oder kleinem Tablett ausdrücken um überschüssiges Wasser zu entfernen. • bei Verwendung von geraffeltem Ingwer das Päckchen nur falten Feucht-heisses Päckchen (Temperaturtest am Unterarm) oder trockenes Päckchen auflegen Trockenes Tuch darüberlegen, fixieren und 20-30 Minuten einwirken lassen Behandelte Stelle mit lauwarmem Wasser abwaschen und mit neutralem Pflegeöl einreiben
Anwendungsdauer	Die Kompresse kann 1 x täglich angewendet werden.
Wiederholungen	Nach 3-5 Tagen Tagen pausieren bis die Rötung vollständig abgeklungen ist.

Anleitung



Institut für komplementäre
und integrative Medizin
www.iki.usz.ch



MBM-Anleitungen vom Institut für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich
sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen
4.0 International Lizenz.



ABC_Dokname_DDMMJJUU.pdf