



Lavendelerzauflege

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

Lavendelerzauflege

Anwendung	Bluthochdruck Erhöhter Puls Innere Unruhe Angst- und Panikattacken Ein- und Durchschlafstörungen
Material	Lavendelöl, z.B. von Wala
Vorgehen	Sie reiben die Herzgegend mit Lavendelöl ein. Tauchen Sie ein Geschirrtuch in kaltes Wasser, wringen es aus und falten es auf ca. DIN A4-Grösse. Danach legen Sie das feuchte Geschirrtuch auf die Herzgegend und decken das feuchte Tuch mit einem trockenen Frotteetuch ab
Anwendungsdauer	mind. 30 Minuten
Wiederholungen	kann täglich angewendet werden
Variante	

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