

# Kartoffelwickel



Da die Kartoffeln sehr lange die Wärme speichern sind sie eine ideale Auflage für wärmende Wickel

**Achtung:** bei möglicher Blinddarmentzündung dürfen keine warmen Auflagen gemacht werden.

**Wirkung:** wärmend, durchblutungsfördernd, entspannend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend

**Anwendung:** Husten, Bauchschmerzen, Blähungen, Menstruationsbeschwerden, Muskelverspannungen, Ohrenschmerzen

## Materialien:

- Kartoffeln
- Pfanne mit Wasser
- Innentuch aus Küchenpapier oder dünner Baumwolle (Küchenpapier ist einfacher, da sich das gesamte Päcklein entsorgen lässt)
- Zwischentuch aus Baumwolle
- Aussentuch aus Wolle oder Baumwolle

## Vorgehen

- Kartoffeln weichkochen, auf ein Küchenpapier legen und mitsamt der Schale zerdrücken. Die Auflage soll ca. 2cm dick sein. Anschliessend mit weiterem Küchentuch umwickeln.
- Der Kartoffelwickel soll so warm wie möglich, ohne aber zu verbrennen aufgelegt werden. Unbedingt Wärmekontrolle vorher durchführen, eventuell noch etwas auskühlen lassen. Danach mit dem Zwischentuch und dem Aussentuch satt anziehen.
- Einwirken lassen, bis er keine Wärme mehr abgibt, bei Bedarf wiederholen.
- Kartoffeln nach der Anwendung im Kehrrecht entsorgen.