

Gesundheitstipp: **Lendenwickel**

Indikationen

chronische Bronchitis chronische Stuhlverstopfung (Obstipation) Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, Schleimhautentzündungen, Verkrampfungs- zustände im Magen-Darm-Bereich, Entzündungen von Galle bzw. Gallenwegen einschließlich Bauchspeicheldrüse, Bluthochdruck, Einschlafstörungen

Vorsicht bei/nicht geeignet bei

Menstruation, Harnwegsinfekten.

Wirkung

entkrampfend auf die darunterliegenden Organe, verdauungs- fördernd, stabilisierend auf Verdauungsorgane (Galle, Bauchspeicheldrüse), schlaffördernd, vegetativ entspannend, blutdrucksenkend, schmerzlindernd

Was wird benötigt?

1 Leintuch nass (ca. 40 x 190 cm) 1 Baumwolltuch (ca. 50 x 190 cm) 1 Wolltuch (ca. 45 x 190 cm)

Besondere Bemerkungen:

Der Wickel darf bei fachgerechtem Anlegen und richtiger Reaktion nach 10 Minuten nicht mehr als kalt empfunden werden, wenn das geschieht, Wärme zuführen (Wärmefläche, warme Getränke). Hilft auch das nicht: Wickel abnehmen

Vorgehen/Technik

- Tücher faltenlos straff um den Leib wickeln:
 - auf der Haut: Leintuch
 - darüber Baumwolltuch
 - darüber Wolltuch

- Platzierung: Rippenbogen bis Mitte Oberschenkel.

- **Liegedauer: 45 bis 75 Minuten** -