

Gesundheitstipp: Heublumensack

Indikationen

- nicht-entzündlichen Verspannungszuständen von Muskulatur (Hartspann) und Eingeweiden (z. B. Galle, Magen-Darm)
- degenerativen Erkrankungen von Wirbelsäule und Gelenken im nicht-entzündlichen Stadium
- Verschleißerscheinungen an Gelenken und Wirbelsäule
- akuter und chronischer Bronchitis (auf Brust oder Rücken legen)

Vorsicht bei/nicht geeignet bei

Herz- und Kreislaufschwäche
Entzündungen im Behandlungsgebiet

Wirkung

örtlich sowie in die Tiefe, auch reflektorisch auf die darunterliegenden Organe:

entkrampfend/entspannend
durchblutungsfördernd
stoffwechsellanregend
beruhigend
schmerzlindernd

Was wird benötigt?

1 Leinensack (30x50cm)
Heublumen oder Fertig-Heusack
Gummi- oder Plastiktuch als Nässechutz
Woldecke und Leintuch zum Einpacken

Besondere Bemerkungen:

Vorsicht Verbrennungsgefahr! - insbesondere bei zu hoher Dampfsättigung (wenn der Heusack zu feucht ist).

Vorgehen/Technik

- Heusack zu zwei Dritteln mit Heublumen füllen und verschließen
- Heusack gut anfeuchten
- in einen Kochtopf auf einen Siebeinsatz legen (zuvor unter den Siebeinsatz Wasser füllen)
- ca. 20 Minuten dämpfen
- nach Entnahme aufschütteln und Inhalt gleichmäßig verteilen
- vorsichtig (Verbrennungsgefahr!) anlegen und dann Gummituch auf den Heusack legen und mit dem Leintuch und dem Wolltuch am Körper fixieren
- Liegedauer: erst abnehmen, wenn der Heusack nicht mehr warm ist (ca. 45 - 60 Min.) Anschließend noch ca. eine halbe Stunde Bettruhe
- der Heublumensack ist je nach Bedarf anwendbar.
Kreuz, Nacken, Leib usw.

