

# Kartoffelwickel

## Material

- Kartoffeln, Menge je nach Grösse des Wickels
- Zwischentuch aus Baumwolle
- Aussentuch aus Wolle oder Baumwolle
- Innentuch, leichtes Baumwolltuch + Haushaltspapier ( Tipp: damit die Kartoffeln nicht aus dem Tuch gekratzt werden müssen, eignet sich ein Haushaltspapier. Dies kann danach mit den Kartoffeln entsorgt werden.)

## Vorgehen

- Kartoffeln weich kochen lassen. Kartoffel auf Küchenpapier legen und mit der Schale zerdrücken. Die Auflage soll ca. 2 cm dick sein. Mit dem Küchenpapier und anschliessend mit dem leichten Baumwolltuch einwickeln.
- Der Kartoffelwickel soll so warm wie möglich aufgelegt werden. Zuerst vorsichtig das Päcklein direkt beim Patienten auflegen. Wenn die Wärme gut ertragen wird, zuerst mit dem Zwischentuch danach mit dem Aussentuch satt anziehen.

## Wirkung

Erwärmend, durchblutungsfördernd, entspannend, krampflösend, schleimlösend, schmerzlindernd

## Anwendung

Erkrankungen des Brustraums (z.B. Husten), Ohrenaufgabe, Magen-Darmstörungen (z.B. Bauchweh oder Blähungen) Muskelverspannungen

- Der Kartoffelwickel einwirken lassen bis dieser keine Wärme mehr abgibt. Bei Bedarf wiederholen.
- Bettruhe einhalten und den Patienten nach dem Wickel warm einpacken.
- Die Kartoffeln nach der Anwendung entsorgen
- **Vorsicht:** Um Verbrennungen zu vermeiden, muss die Wärmekontrolle vor dem Auflegen sorgfältig durchgeführt werden. Die Kartoffeln sind grosse Wärmespeicher und bleiben dementsprechend lange heiss.
- **Achtung:** Bei möglicher Blinddarmentzündung dürfen keine warmen Auflagen gemacht werden



Homöopathie im Städtli

ZUGERSTRASSE 47 | 6330 CHAM

041 783 28 62

HOMÖOPATHIE-IMSTÄDTLI.CH