

Leberwickel

feucht-heiß

Benötigte Utensilien:

5 EL getrocknete Schafgarbe (Achillea millefolium)
1 ltr. kochendes Wasser, Geschirrtuch oder Babywindel,
Badetuch sowie eine Wärmflasche

Bereits Sebastian Kneipp hat auf die Schafgarbe bei Leberbeschwerden geschworen. Schafgarbe hat eine anregende und wärmende Wirkung auf den Stoffwechsel und Kreislauf und daher eignet sie sich hervorragend für Leberwickel. So unterstützt sie die Leber beim Entgiften.

5 EL getrocknete Schafgarbe in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen – diese Mischung idealerweise 5 bis 10 Min. ziehen lassen und danach abseihen. Verwendet wird die Sudlösung. Die Wirkung ist entschlackend und abschwellend.

Der Leberwickel wird als feuchtheißer Wickel angelegt.

Das Badetuch auf das Bett legen, das Geschirrtuch in den Schafgarbensud tauchen und bitte gut auswringen – je weniger nass das Innentuch ist, desto länger speichert es die Wärme.

Nun das feuchte Tuch vorsichtig auf den Bauch legen und warten, ob die Wärme erträglich ist.

Als nächsten Schritt legt man die Wärmflasche auf den Bauch und zum Schluss wird das Badetuch über den Bauch gewickelt und die Person mit einer Decke zugedeckt.

Grundsätzlich bleiben feuchtheiße Wickel so lange am Körper, wie es für die Person angenehm erscheint – idealerweise solange wie das Innentuch als warm empfunden wird: 15 bis 45 Min.

Empfehlenswert ist eine halbstündige Nachruhe bzw. den Leberwickel unmittelbar vor dem Zubettgehen anzuwenden.

Angenehme Ruhe und Regeneration...