



Freitag, 21.11.2020, 17:00–18:00 Uhr **Äußere Anwendungen zum Mitmachen**
Astrid Sterner, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Zum Mitmachen des Ingwer-Nierenwickels sind folgende Vorbereitungen zu Hause zu treffen:

Weitere Informationen zu den Wickelsets erhalten Sie unter baldur@sterners.de.

Vor dem Beitrag bitte auch noch einmal das WC besuchen.

Für den Ingwer-Nierenwickel:

2 Kissen oder 1 Kissen und 1 Knierolle	1/2l 80° warmes Wasser in einer Thermoskanne
1 Bett oder Sofa	1 kleine Backschüssel
2 Wolldecken	1 Schneebeise
1 befüllte Wärmflasche	1 Teigschaber
1 Handtuch	1 Esslöffel
1 Wickelschal	3 Esslöffel Ingwermehl
1 Mullwindel	1 Paar Wollsocken
4 Zewablätter	Öl

Für das Ingwerfußbad:

1 Putzeimer mit angenehm warmem Wasser gefüllt bis über den Knöchel mit Handtuch bedecken	Schneebeisen
1 Thermoskanne mit heißem Wasser zum nachfüllen	1 Handtuch
3 EL Ingwerpulver	1 Paar Wollsocken
	Öl
	1 Wolldeckel
	1 bequemen Stuhl

Für den Meerrettichwickel:

Dafür braucht es 2 Menschen

1 Kissen	1 Handtuch
6 Wattepads	1 Wolldecke
Meerrettich Glas von Demeter aus dem Bioladen	Wollsocken
1 Holzbrett und 1 Messer	Sofa oder Liege
Vaseline	Öl

Als Öl kommen in Frage:

Ameisensäureöl, Sauerkleeöl, Thymian/Propolis/Rosmarinöl z.B. von Wandil oder Solum Öl oder Kampfer Johannishrautöl oder Camphora 5% Öl Wala Lavendelöl Wala, Weleda, Wandil , Lichtyam Andreashof, Mistel/Lavendel/Wacholder von Sonett u.a.