

Leberwickel

Wirkung

Anregung von Durchblutung und Stoffwechsel der Leber

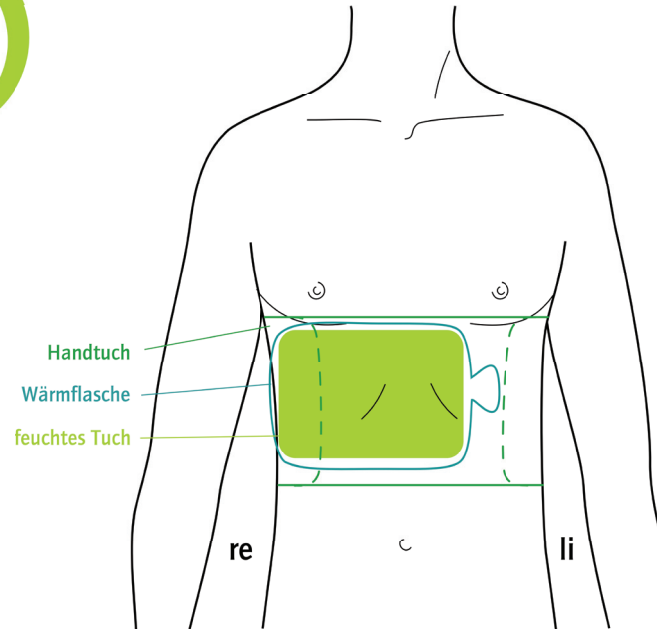
entgiftend, verdauungsfördernd,
entspannend, schlaffördernd

anwendbar
zur Entspannung und Entlastung der Leber,
bei Fastenkuren zur besseren Entgiftung,
Verdauungsstörung, Abgeschlagenheit

nicht anwenden

bei Blutung und Entzündung des Magen- und Darmtraktes, unklaren Schmerzen im Bauch, während der Menstruation oder Schwangerschaft

Wickel können die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.
Klären Sie vorab mit Ihrer Ärztin | Ihrem Arzt, ob für Sie etwas gegen ihre Anwendung spricht.



Hilfsmittel

- Wärmflasche mit warmem Wasser nicht zu prall füllen (**Vorsicht:** die Wärme überträgt sich durch das feuchte Tuch stärker auf die Haut und die Empfindlichkeit am Bauch ist größer als am Rücken! - Der Leberwickel soll angenehm warm sein.)
- ein kleines feuchtes Tuch
- ein trockenes Handtuch

Handhabung

Das feuchte Tuch wird zwischen Haut und Wärmflasche unterhalb der Brust auf den rechten Rippenbogen gelegt. Danach fixieren Sie beides mit Hilfe eines Handtuches am Körper und legen sich auf den Rücken.

Es ist sinnvoll, es sich bequem zu machen und etwa 30 Minuten zu ruhen.

Der Leberwickel sollte spätestens entfernt werden, wenn die Wärmflasche kühl wird.

Idealer Weise wird der Leberwickel 2x pro Tag vor den Mahlzeiten gemacht. Wenn das nicht möglich ist, ist eine gute Alternative vor oder beim Zubettgehen. Falls Sie mit dem Leberwickel einschlafen sollten, ist das in Ordnung. (Ein Plastiksack neben dem Bett erspart nachts das Aufstehen um die feuchten Teile zu versorgen.)

Hinweise

Es ist besser den Leberwickel irgendwann am Tag zu machen wenn es sich gut einrichten lässt, als ihn ausfallen zu lassen.

Die Leber entspannt nur bei feuchter Hitze, daher ist ein Leberwickel ohne feuchtes Tuch unsinnig.