



Halswickel mit Zitronenöl

Dr. Genn Kameda

KINDERARZTPRAXIS AM SCHLOSS BENRATH

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
 Kinderhämатologie und -onkologie
 Arzt für Anthroposophische Medizin (GAÄD)



DÜNNES BAUMWOLLTUCH
 "WICKELTUCH" MIT ZITRONENÖL (4-10%)
 BETRÄUFELN
 GEFALDET IN EINEN GEFRIERBEUTEL
 GEBEN

GEFRIERBEUTEL VERSCHLIESSEN



5 MINUTEN
 GEFRIERBEUTEL ZWISCHEN
 EINER WÄRMFLASCHE ERWÄRMEN
 WICKELTUCH HERAUSNEHMEN



WICKELTUCH AUF DEN HALS LEGEN
 MIT HALSTUCH, SCHAL ODER STOFFWINDEL
 UMWICKELN UND FIXIEREN
 ANWENDUNGSDAUER: MEHRERE
 STUNDEN ODER ÜBER NACHT
 DER WICKEL KANN WIEDERVERWENDET
 WERDEN, DAZU TRÄUFELT MAN
 ERNEUT EINIGE TROPFEN ÖL AUF
 DAS TUCH

