

# Heisse Kartoffelkompressse

## Ein wirkungsvolles Hausrezept gegen Nackenverspannungen

Kartoffeln als Wickelzusätze gehören zu den intensivsten Wärmeträgern und sind in der Hinsicht mit dem Fango zu vergleichen. Die Kartoffelkompressse lässt sich einfach zubereiten und prima bei Verspannungen (und Husten übrigens auch!) anwenden.

### Anwendungsbereich

- Entspannung, Stressabbau
- Muskelverspannungen im Schulter-, Rücken- und Nackenbereich
- Husten (bei zähem Schleim)
- Chronische, nicht entzündliche Gelenkbeschwerden

### Wirkung

- Durchblutungsfördernd
- Wärmend
- Entspannend
- Schleimlösend
- Schmerzlindernd

### Material

- Gekochte Kartoffel (1-3 Stk.)
- Baumwolltuch
- Haushaltspapier

### Und so wird's gemacht:

Kochen Sie die Kartoffel in der Schale weich und legen diese eingepackt in ein Haushaltspapier auf ein Baumwolltuch. Machen Sie daraus nun ein Päckchen und zerdrücken die Kartoffel mit den Händen (Achtung heiss!).



Bevor Sie die Kompressse nun auf die betroffene Körperstelle legen, überprüfen Sie nochmals die Temperatur (Bsp. auf der Innenseite des Unterarms). **Achtung heiss!**



Quelle: Buch *Wickel und Kompressen*, AT Verlag