

Heisse Kartoffelkompressse

Ein wirkungsvolles Hausrezept gegen Husten

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 Husten (und Nackenverspannungen übrigens auch!) anwenden.

Anwendungsbereich

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

Wirkung

- Schleimlösend
- Schmerzlindernd
- Durchblutungsfördernd
- Wärmend
- Entspannend

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 (Brust, Rücken oder Nacken – je nach Anwendungsgebiet), überprüfen Sie nochmals die Temperatur. **Achtung heiss!**



Quelle: Buch *Wickel und Kompressen*, AT Verlag