

# Leinsamenkompressse

## Ein wirkungsvolles Hausrezept gegen schleimige Erkältungskrankheiten

In der Wickelarbeit wird Leinsamen als feuchtheisse Wärme in Form eines Kataplasmas beziehungsweise Breiumschlages eingesetzt. Dank hohem Gehalt an fetten Ölen kann Leinsamen gut als Wärmeträger genutzt werden. Zudem trocknen seine Schleimstoffe nicht aus und pflegen zusätzlich die Haut. Die Leinsamenkompressse eignet sich auf Grund seiner guten Verträglichkeit auch sehr für Kinder und ältere Menschen.

### Anwendungsbereich

- Kiefer- und Stirnhöhlenentzündungen
- Husten
- Bronchitis
- Schnupfen
- Abszesse und Furunkel, die zum Reifen gebracht werden sollen

### Wirkung

- Durchblutungsfördernd
- Wärmend
- Schleimlösend
- Hustenreizstillend
- Krampflösend
- Hautpflegend

### Material

- Leinsamen (geschrotet)
- Pfanne
- Kochlöffel
- Haushaltspapier, Viskosevlies oder Einmalteefilter
- Baumwolltuch

### Und so wird's gemacht:

1 Tasse Leinsamen in einer Pfanne mit ca. 1 ½ Tassen Wasser aufkochen und für 5-10 Minuten quellen lassen – bis sich ein schleimiger Brei bildet. Diesen Brei nun auf ein Haushaltspapier oder Vlies verteilen und daraus ein Päckchen falten. Dieses auf Temperatur prüfen (anfangs sehr heiss!!) und wenn erträglich, für 4-6 Minuten auf die gewünschte Körperstelle legen. Mit Baumwolltuch fixieren und warm halten.



Quelle: Buch *Wickel und Kompressen*, AT Verlag