

Die heisse Rolle

Eine herrliche Kneippanwendung für kalte Tage...

Die heisse Rolle ist eine praktische Form von lokaler Wärmeanwendung mit gleichzeitiger Massagewirkung. Sie ist besonders jetzt in der kalten Jahreszeit eine angenehme und einfache Selbstbehandlung bei lokalen Verspannungen.

Wirkt...

- Muskelentspannend
- Krampflösend
- Durchblutungsfördernd
- Erwärmend

Material

- 1 Baumwolltuch
- 3 Frottiertücher
- 1 Liter heisses Wasser

Vorbereitung

- Zuerst die Tücher der Länge nach 1x zusammenlegen. Dann das Baumwolltuch rollen. Es dient als Wärmekern.
- Nun ein Frottiertuch nach dem anderen ganz straff darüber rollen, so dass ein Trichter entsteht.
- Jetzt das heisse Wasser in den Trichter giessen. Wenn die Rolle gut gewickelt ist, tropft kein Wasser aus dem Trichter.

Anwendung

Die zu behandelnde Stelle vorsichtig mit der Rolle massieren. Ist das Tuch nicht mehr warm, rollen wir es langsam zu einer kleinen Gegenrolle. So können wir ganz individuell Wärme anbringen.

Die behandelte Stelle darf eine intensive Rötung aufweisen, muss aber von der liegenden Person als angenehm empfunden werden (nicht zu heiss!).



Vorsicht

Nicht anwenden bei entzündlichen Beschwerden und unklaren Bauchschmerzen!

Quelle: kneipp.ch