

## Ingwer - Wickel

Die Temperaturen sind wieder kälter und die Nächte länger, was unser Immunsystem vermehrt beansprucht. Erkältungen, Schnupfen, Husten... sind die meist lästigen und energieraubenden Folgen. Meist merkt man, wenn eine Erkältung sich anbahnt. Sie zeigt sich primär mit Fröstelgefühlen, Schlappeheit, evt. Kopfschmerzen und fliessender Nase. Genau das wäre der ideale Zeitpunkt für den Ingwerwickel.

### **Material:**

- Ingwer – Pulver (besser als frischer Ingwer)
- Wolledecke
- 2-3 Frottetücher
- Plastiksack
- Heisses Wasser

### **Vorbereitung:**

- Auf dem Bett die Wolledecke quer im Bereich des unteren Rückens ausbreiten
- Plastiksack darüber ausbreiten (hält allfällige Feuchtigkeit auf)
- Trockenes Frottetuch ausbreiten
- Wasser aufkochen

### **Anwendung:**

- 1 Frottetuch mit heissem Wasser übergiessen, kurz und wenig auswinden
- Das heiss, nasse Frottetuch auf das vorbereitete Bett (vgl. Vorbereitung) legen
- Ingwerpulver darüber verstreuen
- Evt. ein zweites, möglichst dünnes Tuch darüber geben (ist NUR nötig, wenn der direkte Hautkontakt mit dem Ingwer zu stark ist)
- Sich mit dem unteren Rücken auf das Ingwerpulver (oder dünnes Tuch) legen und mit der Wolledecke zudecken. (Am besten danach auch noch mit der normalen Decken den ganzen Körper zudecken)

- Vorerst ist v.a. die Wärme des heiss übergossenen Tuches zu spüren. Dieses kühlt aber relativ schnell ab. Danach beginnt langsam der Ingwer zu wirken. (Wenn der Ingwer direkten Hautkontakt hat kommt die Wirkung etwas schneller und ist intensiver)
- Den Wickel ca. 20-30 Minuten belassen (zu langer direkter Kontakt mit dem Ingwer kann unangenehm werden)

Am besten nehmen Sie nach der Anwendung den Wickel unter sich hervor, putzen das Ingwerpulver von Ihrem Rücken und legen den Wickel neben das Bett. Danach decken Sie sich sofort wieder zu und gönnen sich noch etwas Ruhe. So bleibt die Wärme gut gespeichert und die Wirkung kann sich optimal entfalten.

### **Tipp:**

Führen Sie den Ingwer-Wickel am Abend vor dem Schlafen gehen durch. Dann können Sie den Wickel nach der Anwendung nur hervorziehen, neben das Bett legen und gleich mit der wohligen Wärme im Körper einschlafen,- ohne dass Sie das Bett nochmals verlassen müssen.