

## Vorbereitung & Durchführung

**Substanz: Ingwer** (Getrockneter und gemahlener Ingwer aus der Apotheke)

### Wirkung:

- Stärkt das Immunsystem
- Verspannungslösend
- Wirkt chronischen Entzündungen entgegen (z. B. chron. Bronchitis, chron. Asthma)
- Bessert Arthrose Beschwerden

### Art der Anwendung:

- Lungen-Auflage (Rücken)
- Nieren-Auflage
- Nacken- und Schulter-Auflage

### Vorbereitung:

- 2-3 TL Ingwerpulver auf das Substanztuch streuen und zusammenfalten
- Thermoskanne mit ½ Liter ca. 70 °C heißem Wasser

### Durchführung:

- Substanztuch mit dem heißen Wasser übergießen, gut auswringen
- Haut an die heiße Temperatur gewöhnen
- Substanztuch so heiß wie möglich auf das zu behandelnde Gebiet auflegen und schnellstmöglich mit dem Trockentuch bedecken
- Mit dem Außentuch so eng wie möglich umschließen
- Gut zudecken, Zugluft vermeiden

### Einwirkzeit:

Darf so lange belassen werden, wie es als angenehm empfunden wird.

### Anschließend:

- Feuchte Wickelteile entfernen (Substanz- und Trockentuch)
- Trockene Wickelteile zügig wieder schließen, damit möglichst wenig Wärme verloren geht
- 20-30 Minuten weiter ruhen

### Anwendungsdauer:

Die Anwendung sollte täglich oder 2-3 Mal pro Woche möglichst an den gleichen Wochentagen (=rhythmisch) durchgeführt werden. Eine Veränderung kann erst bei einer Anwendungsdauer von mindestens 4 Wochen erreicht werden. Bei Bedarf kann nach einer mehrwöchigen Pause die Anwendung kurartig wiederholt werden.

