

## Vorbereitung & Durchführung

**Substanz: Lavendel-Öl** (Apotheke herstellen lassen aus 10 % reinem Lavendelöl und 10 % Olivenöl) oder Aarum/Lavandula comp. Creme

### Wirkung:

- Beruhigend bei starkem Hustenreiz (bspw. durch Metastasen oder Bronchitis)
- Beruhigt bei nervösen Schlafstörungen
- Löst Entspannungen im Rückenbereich

### Art der Anwendung:

- Brust-Auflage
- Rücken-Auflage

### Vorbereitung:

- Ein Substantuch mit dem entsprechenden Öl gut beträufeln
- gefaltet in den Gefrierbeutel (lebensmittelecht) legen
- Wärmflasche mit ca. 70 °C heißem Wasser füllen

- Gefrierbeutel auf die Wärmflasche legen zum erwärmen (optimal wären 2 Wärmflaschen um den Gefrierbeutel)
- Wärmflaschen mit Wollvlies umwickeln
- Alles mindestens 10-15 Minuten aufwärmen lassen

### Durchführung

- Wollvlies unter die zu behandelnde Stelle legen
- Substantuch aus dem Gefrierbeutel nehmen und auf die zu behandelnde Körperstelle auflegen
- Trockentuch als Wärmepolster auflegen
- Wollvlies fest und faltenfrei um den Körper anlegen

### Einwirkzeit:

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

### Anwendungsdauer:

Die Behandlung mit einer Ölaufgabe mindestens 4-6 Wochen durchführen. Da diese Anwendung ein Impuls für den Organismus ist, sollte sie **nicht fortwährend** erfolgen.

Es ist sinnvoll, nach dieser Zeit eine Pause von ca. 2 Wochen zu machen. Sollte eine tägliche Anwendung nicht möglich sein, können Sie die Auflage auch 2- bis 3-mal pro Woche durchführen.

