

## Vorbereitung & Durchführung

**Substanz: Schafgarbe** (2 TL Schafgarben-Kraut oder 4 Teebeutel)

### Wirkung:

- Regt den Leberstoffwechsel an
- Lindert vegetative Erschöpfung

### Art der Anwendung:

- Leber-Auflage

### Vorbereitung:

- 500 ml kochendem Wasser übergießen
- 5 min ziehen lassen, auswringen
- Wärmflasche vorbereiten

### Wichtig:

Bitte essen Sie eine halbe Stunde vor der Anwendung nichts mehr

### Durchführung:

- Substanztuch mit der Schafgarbe in ein weiteres Tuch einschlagen
- Haut an die heiße Temperatur gewöhnen
- Substanztuch so heiß wie möglich auf das zu behandelnde Gebiet auflegen und schnellst möglich mit dem Trockentuch bedecken
- Mit dem Außentuch so eng wie möglich umschließen
- Anschließend die Wärmflasche von außen seitlich anlegen

### 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
- 30 Minuten weiter ruhen

### Anwendungsdauer:

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

