



HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

Sauerklee-Oberbauchwickel bei Gastritis

Allgemeine Hinweise:

Bei diesen Symptomen sollten Sie den Sauerkleewickel **NICHT** anwenden:

- Fieber
- Durchfall
- Starke Schmerzen

Vorsicht bei Älteren Menschen und Kindern – bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Führen Sie den Wickel am besten abends, 30 min vor dem Zubettgehen durch.

Was Sie brauchen:

- Feuchtigkeitsschutz für die Matratze
- Woldecke/Badehandtuch
- Moltontuch o.ä. (dicker, saugfähig)
- Dünnes Baumwolltuch (z.B. Küchentuch) = Innentuch
- 250 ml warmes Wasser (35-40°C)
- 1 EL Sauerkleeessenz

So legen Sie den warmen Bauchwickel an

1. Geben Sie die Sauerkleeessenz in das Wasser
2. Legen Sie den Feuchtigkeitsschutz auf die Matratze
3. Falten Sie die Woldecke oder das Badehandtuch **längs** halbieren/dritteln und legen Sie es **quer** über das Bett auf Höhe des Bauches
4. Legen Sie sich auf die Decke, sodass Sie diese von rechts und links später um Ihren Bauch schlagen können
5. Tränken Sie das Innentuch in der warmen Sauerklee-Wassermischung, wringen Sie es gut aus und legen Sie es doppelt gefaltet, quer auf den Oberbauch
6. Auf das Innentuch legen Sie das Moltontuch als Zwischenlage
 - Wickeln Sie die Decke/das Badetuch anschließend möglichst faltenlos um Ihren Bauch (der Wickel sollte fest, aber nicht unangenehm sein)

Anwendungsdauer: 30 min, im Anschluss noch ruhen!

Häufigkeit: 2-3 x/Woche