

Leberwickel

Anwendung

Am besten nach dem Essen ein Baumwolltuch mit heißem Wasser tränken, auswringen (Vorsicht: Verbrühungsgefahr!) und auf den rechten Oberbauch legen. Mit einem Frotteetuch abdecken und mit einem Wollschal fest umwickeln. Bei Bedarf mit einer Wärmflasche zusätzlich wärmen. 1/2 Stunde lang ruhen, dann den Wickel abnehmen und noch etwas nachruhen.

Besonders wohltuend ist ein Leberwickel, wenn er mit Schafgarbentee angewendet wird. Hierzu statt des heißen Wasser einen Schafgarbentee zubereiten. Dazu 4 EL Schafgarbenkraut mit 1/2 Liter Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und danach das Kraut abseihen.

Weiteres Vorgehen wie bereits oben beschrieben. Hier beim Auswringen besondere Vorsicht wegen der hohen Temperatur walten lassen!