

Baucheinreibung

Indikationen

- **Verstopfung:**
Kümmelöl (Carum carvi) 2%
- **Krämpfe und Durchfälle:**
Melissenöl Wala®
oder
Fenchelöl (Foeniculum vulgare) 2%

Material

- **Ölmischung aus der Apotheke:**
Fenchel (Foeniculum vulgare 2%)*
oder
Kümmel (Carum carvi 2-5%)*
- Melissenöl Wala®
- **Selbstzubereitung (äth. Öl: Fenchel oder Kümmel)*:**
10 ml fettes Öl + 4 Tropfen ätherisches Öl 100%

* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden.

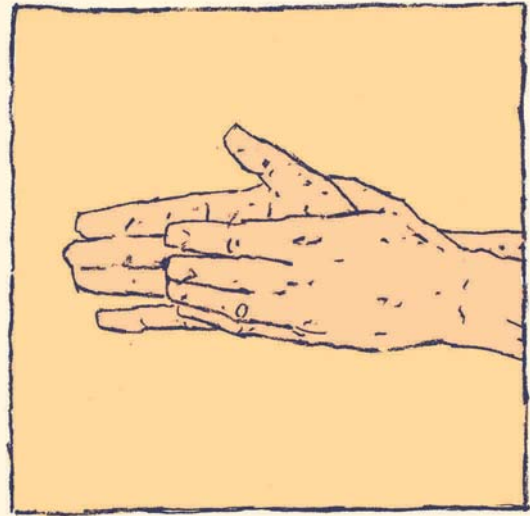
Dauer und Häufigkeit

- Dauer: 2 min
- Nachruhe: 15 min nach der Einreibung, dann in Aktivität kommen
- Häufigkeit : mehrmals täglich möglich

Hinweise

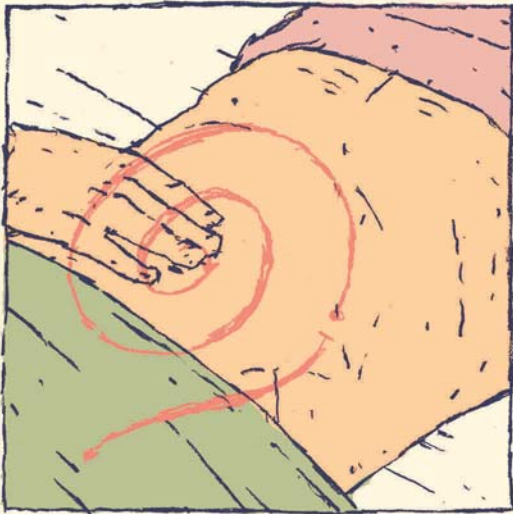
- Ätherische Öle nie unverdünnt anwenden, da sie sonst Hautreizungen verursachen können.
- Haltbarkeit beachten.

Baucheinreibung



Ein paar Tropfen Ölmischung in die warme einreibende Hand geben.

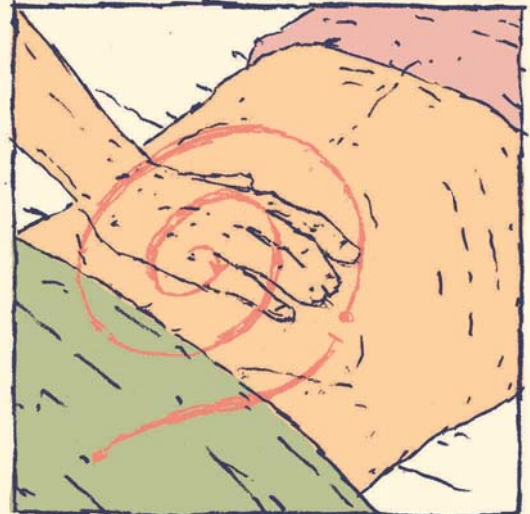
Ölmischung kurz anwärmen.



Entspannt auf dem Rücken liegen, ggf. die Beine anwinkeln.

In der rechten Bauchhälfte beginnen.

Die Hand soll gut aufliegen, aber nicht fest drücken.



Einhändig im Uhrzeigersinn gleichmäßig über den Bauch streichen.

Die Bewegung erfolgt rhythmisch und entspannt.