



Anwendungsmöglichkeiten **Frischpflanzentüchlein**



«Gut gewickelt ist halb geheilt»

Die Frischpflanzentüchlein eignen sich für schnelle und unkomplizierte Wickel oder Auflagen. Sie können zu Hause oder unterwegs angewendet werden.



Kühlende Anwendung

1. Tüchlein auflegen
2. Tüchlein bei Bedarf fixieren, zum Beispiel mit hautfreundlichen Verbandsklebestreifen; unterwegs Tüchlein mit vorhandenen Kleidern fixieren (zum Beispiel: Fussgelenk → Socken)
3. Wenn das Tüchlein trocken ist, kann es je nach Bedürfnis mit wenig kaltem Wasser nachbefeuchtet werden/



Wärmende Anwendung

1. Tüchlein auflegen (eventuell verpacktes Tüchlein in warmem Wasser vorwärmen)
2. Tüchlein abdecken mit beschichteter Gaze oder Frischhaltefolie, damit keine Verdunstungskälte entsteht. Unterwegs kann auch die aufgerissene Packung des Tüchleins zum Abdecken verwendet werden
3. Zum Wärmen ein Tuch, ein Kirschsteinsäcklein oder eine Bettflasche auflegen (Unterwegs das verpackte Tüchlein in den Händen vorwärmen. Das aufgelegte Tüchlein mit mehreren Stoffschichten umwickeln)



Warmes Hand- oder Fussbad:



1. Wassertemperatur 36–42°C
2. Das/die passenden Frischpflanzentüchlein begeben
3. Die Hände bis über die Gelenke oder die Füße bis über die Knöchel eintauchen und während 10–20 Minuten baden. Je nach Vorlieben oder Beschwerdebild* wird eine Wassertemperatur von 28–30°C bevorzugt. In diesem Fall kann das Hand- oder Fussbad etwas länger angewendet werden (zirka 20–30 Minuten). Anschliessend die Hände oder Füße gut trocknen und warmhalten.

* Bei unbehandelter arterieller Hypertonie und massiven Krampfadern ist von sehr warmen Fussbädern abzuraten.

4. Zum Schluss kann das passende Frischpflanzenöl zur Pflege der Hände oder Füße eingesetzt werden, was den wirksamen Effekt kumuliert und das Wohlbefinden zusätzlich fördert.





Abwaschung und Abtupfen mit Frisch- pflanzentüchlein



Sanfte Abwaschungen oder das Abtupfen von einzelnen Stellen ohne Druck werden oft bevorzugt, wenn es sich um Hautaffektionen handelt. Dies können z.B. Juckreiz, Stiche, Ekzeme, Pickel, Urtikaria sein. Die Tüchlein können dazu auch zerschnitten werden, z.B. das Wegerichtüchlein, das dann

als Pickeltupfer verwendet wird. Die Stücklein können ins aufgerissene Sachet zurückgelegt, dieses zu gefaltet und z.B. mit einer Büroklammer verschlossen werden. Diese Anwendungsmöglichkeit ist auch geeignet, wenn man unterwegs ist und keine Möglichkeit hat, einen Wickel zu machen.

Von Kopf bis Fuss einfach und schnell behandelt.

Praktische Tüchlein-Tipps:

Kopfschmerzen, Stress, Schwindel

- Tüchlein um die hinteren Enden der Brillenbügel wickeln
- kurze Auflagen im Nacken oder über die geschlossenen Augen – erfrischt in der Lernpause oder bei Katerstimmung
- unter die Mütze auf die Stirne legen



Husten / Erkältung

- Auf Brust legen

Venenbeschwerden

- in den Sockenbund stecken – erfrischt schwere Beine, hilft bei Venenbeschwerden

Wechseljahresbeschwerden

- unter den BH klemmen





Wickel für Säuglinge und Kleinkinder

Frischpflanzentüchlein sind ideal zur sanften, schnellen Behandlung der Beschwerden von Kleinkindern und Säuglingen. Idealerweise kann das Tüchlein vor der Anwendung mit etwas Wasser angefeuchtet, und so der leichte Alkoholgehalt noch weiter reduziert werden. Als weitere Möglichkeit, gerade auch bei trockener Haut, könnten vor der Anwendung einige Tropfen Mandelöl ins

offene Sachet geträufelt werden. Sauerklee als Auflage auf den Bauch zum Beispiel, lindert Bauchbeschwerden von 3-Monats-Krämpfen bis zu Verdauungsproblemen.

Mutter und Kind

- Auf die Stilleinlage legen – bei Milchstau, wunden Brustwarzen
- Mit etwas Öl beträufelt in den Windelbund stecken – bei Koliken, Bauchkrämpfen, Verdauungsbeschwerden



Bauchkrämpfe/ Menstruations- beschwerden/ Blähungen

- Auf den Bauch legen
und mit dem Unter-
hosenbund befestigen

ebi-vital

ebi-vital | Lindachstrasse 8c | CH-3038 Kirchlindach
Telefon +41 (0) 31 822 11 56 | Fax +41 (0) 31 822 11 18
info@ebi-vital.ch | www.ebi-vital.ch