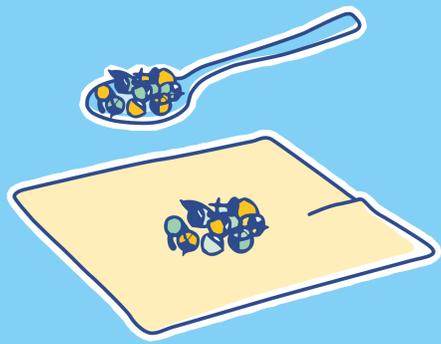
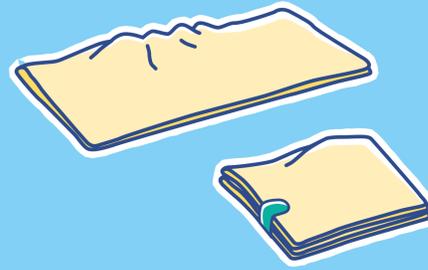


# Ohrenwickel



1

Geben Sie drei bis vier Esslöffel getrocknete Kamillenblüten auf ein Stück Gaze (Verbandsstoff). Alternativ können Sie auch ein dünnes Stofftaschentuch verwenden.



2

Schlagen Sie das Stofftuch mit den Kamillenblüten zu einem quadratischen Päckchen zusammen. Es sollte so groß sein, dass das Ohr vollständig bedeckt wird.



3

Nehmen Sie einen Kochtopf und füllen ihn zwei, drei Finger breit mit Wasser. Erhitzen Sie das Wasser, bis es zu dampfen beginnt.



4

Geben Sie das Kamillenkäckchen in ein Küchensieb und erwärmen es etwa fünf Minuten über dem Wasserdampf. Achten Sie bitte darauf, sich nicht zu verbrühen!



5

Überprüfen Sie vorsichtig, dass das Päckchen schön warm aber nicht zu heiß ist. Legen Sie die Kamillenkompresse dann auf das Ohr auf und bedecken Sie sie mit Watte oder Rohwolle.



6

Befestigen Sie die Kompresse mit einer Mütze, einem Schal oder Stirnband. Während der Anwendung betten Sie den Kopf am besten auf die Seite, damit der Ohrenwickel nicht verrutscht.



7

Wenn das Wärmegefühl nachgelassen hat, können Sie die Kamillenkompresse wieder entfernen. Anschließend sollte die Auflagestelle noch für ein bis zwei Stunden warm abgedeckt bleiben.