

Gesundheitstipp

„Wunderwerk der Natur“

Bienenwachskompresse

**Bei Erkältungen und Husten
schleimlösend, hustenreizstillend, schlaffördernd,
wärmend, angenehm duftend**

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Bienenwachskompresse zu schneiden
(Die Kompresse soll auf die Brust des Anwenders passen)
2. Bienenwachskompresse mit dem Föhn anwärmen bis sie von weicher Konsistenz ist
3. Die Bienenwachskompresse auf die Brust auflegen
4. mit einem vorgewärmten Rohwollkissen abdecken
5. wenn gewünscht die Kompresse und das Rohwollkissen mit einem Tuch fixieren

Anwendungsdauer:

Solange wie die Bienenwachskompresse als angenehm empfunden wird, mindestens jedoch 20 Minuten bis mehrere Stunden oder auch über die ganze Nacht

Anwendungshäufigkeit:

1 x täglich über mehrere Tage

Gute Erholung!