

Gesundheitstipp

„Wickel dich“

Feucht- heisse Thymian Kompressen



Unser Wickeltipp bei Husten

So wird's gemacht:

1. 2 TL Thymiankraut in ½ Liter kochendes Wasser geben
2. Aufguss 5-10 min auf der noch heissen Kochplatte ziehen lassen
3. Thymiankraut absieben und den Aufguss auf das vorbereitete Kompressentuch geben
4. das Kompressentuch etwas auswringen und ins Aussentuch legen
5. Wickel für 10-15 min auf die Brust auflegen