



Halsschmerzen


 **Halswickel:** erst ab dem zweiten Lebensjahr


Innentuch: warm Baumwoll-, kalt Leinentuch verwenden.


Außentuch: dickes flauschiges hautverträgliches Material.

Innentuch entsprechend der Wickelvariante tränken, den Hals damit bedecken, Wirbelsäule frei lassen, warmes Außentuch darüber.

 **Kalter wärmeentziehender Halswickel:** wirkt stark abschwellend und entzündungshemmend, lindert Schluckbeschwerden. Innentuch Leinen mit kühlem Wasser tränken, leicht auswringen, es sollte gut nass sein, ca. 20-30 Min. wirken lassen, 2-3 mal täglich wiederholen, Hals nach der Anwendung mit Außentuch warm halten.

 **Kalter wärmeerzeugender Halswickel:** wirkt erwärmend und durchblutungsfördernd, wenn die Entzündung schon etwas „älter“ ist und die Beschwerden schon einige Tage bestehen. Innentuch Leinen in kühlem Wasser tränken und sehr gut auswringen, sodaß es nur noch feucht ist, ca. 30-60 Min. bzw. bis der Hals sich gut erwärmt hat wirken lassen, ca. 2-3 mal täglich wiederholen. Hals nach der Anwendung mit Außentuch warm halten.

 **Warmer Halswickel:** wirkt erwärmend und durchblutungsfördernd, wenn dem Patienten kalt ist, wenn warme Getränke als angenehm empfunden werden. Innentuch Baumwolle mit heißem Leitungswasser ca. 40°C tränken und auswringen, ca. 30-60 Min. wirken lassen, Hals nach der Anwendung mit Außentuch warm halten. 2-3 mal täglich wiederholen.

 **Quarkwickel:** bei Heiserkeit, bei akuten, als auch bei bereits länger bestehenden Halsentzündungen. Innentuch mit Quark bestreichen, ca. 0,5 cm dick, ca. 2 Stunden, bis der Quark eingetrocknet ist wirken lassen, Hals nach der Anwendung mit Außentuch warm halten. 2 mal täglich wiederholen. Verträglichkeit testen!

 **Gurgeln:**

Salbeitee

Essigwasser: 1 Teelöffel Obstessig und 1 Teelöffel Honig auf 1 Glas Wasser verrühren.

 **Wir empfehlen** für heilende Halswickel:

Meditex Hals-Wickel-Set für Kinder oder Erwachsene,

weil es für jede Art Halswickel schnell und unkompliziert, komplett und immer wieder anwendbar ist.

mehrteilig: Halswärmer, Spezialinnentuch, Moorkompresseweitere

Infos unter: www.tsr-meditex.de / (0049) 036205 71851

