



## **BIENENWACHS-WICKEL BEI ERKÄLTUNG OHNE FIEBER**

Bei Erkältungskrankheiten mit Husten sind Bienenwachswickel auch schon für Säuglinge und kleine Kinder gut geeignet. Sie sind auch hilfreich bei Muskelverspannungen. Bienenwachs riecht angenehm, stillt den Hustenreiz und wirkt beruhigend und schleimlösend.

Man braucht:

- Bienenwachskompressen aus der Apotheke
- Fön
- Kirschkernkissen

Das Bienenwachs wird auf die entsprechende Größe zurechtgeschnitten und dann vorsichtig mit dem Fön erwärmt. Nach sorgfältiger Überprüfung der Wärme legt man die Wickel auf die Brust direkt auf die Haut. Darüber kommt die Kleidung, ein Tuch und (falls vorhanden) ein warmes Kirschkernkissen.

Dauer: mehrfach täglich für mehrere Stunden oder auch über Nacht (solange es als angenehm empfunden wird). Die Kompressen sind mehrfach verwendbar, bis sie den Duft verloren haben.

Vorsicht: Nicht gut geeignet bei Fieber.