



# Hilfreiche Handtücher heiße Rolle

## So geht's:

Du brauchst drei Frotteehandtücher (50 x 100 cm) oder Gästehandtücher  
Falte zwei Tücher der Länge nach zusammen und wickle sie zu einer  
festen Rolle zusammen, so dass ein Trichter entsteht.

Wichtig ist, dass die Handtücher sehr feste gewickelt werden,  
da Du Dir sonst die Hände verbrennen kannst.

In diesen Trichter gießt Du nun ca. 0,5-0,75l auf 40°C  
erhitztes Wasser.

Prüfe nun die Wärme.

Jetzt nimmst Du das dritte Handtuch und  
wickelst es um die Rolle, so dass Du sie gut festhalten kannst.

Die Rolle ist jetzt fertig und Du kannst beginnen.

Die Heiße Rolle wird nun auf die/den schmerzhaften Stellen  
abgerollt oder getupft.

Sobald die Rolle kühler wird, fängst Du an sie wieder abzurollen,  
Handtuch für Handtuch

## Hinweise:

Vorsicht bei akut entzündlicher Nervenreizung, Gürtelrose,  
Hautentzündungen

Die Handhabe erfordert Aufmerksamkeit,  
sonst besteht Verbrennungsgefahr.

Bei Husten, Verschleimung, Einatmen-Schwierigkeiten,  
kann man zusätzlich ein ätherisches Öl verwenden.

Hierzu kann man folgende ätherischen Öle verwenden:

Pfefferminz, Eukalyptus oder Fichtennadel, Thymian oder Fenchel wirken  
z.B. schleimlösend

Lavendel, Melisse, Orange, Vanille wirken z.B. entspannend

