

Brustfixation

Mit einer Baumwollleggings oder Baumwollstrumpfhose kann die Komresse wie auf den Bildern ersichtlich auf Brust oder umgekehrt auf dem oberen Rücken fixiert werden.

Dabei den Wickelkern (Baumwollappen mit Öl getränkt) und die Abdeckschicht (Rohwollkissen) vorgewärmt auf die Haut legen.

Zur Fixierung wird die Leggings mit dem Bund Teil auf die Brust gelegt, die Beine hinter dem Rücken gekreuzt und vorne gebunden.

Die Hose wird dabei auf alle Seiten straff angezogen, zuletzt über den Schultern, damit sich die Wickelaufgabe eng an den Körper schmiegt.

Verträglichkeit der Auflage kontrollieren. Im Idealfall kann eine temperierte Ölkompresse über Nacht seine tiefe Wirkung ideal entfalten.

