

Anleitung Leberwickel



kleines Handtuch mehrfach falten
in heißes (nicht kochendes!) Wasser
tauchen und gut auswringen
alternativ statt Wasser Schafgarbentee
verwenden



unterhalb des rechten Rippenbogens
auf den Körper legen
die zusätzliche Auflage einer Wärmflasche
kann die Wärmewirkung verlängern



mit einem trockenen Wolltuch großflächig
abdecken
nach 45-60 Minuten den Leberwickel
wieder entfernen
danach eine Nachruhe einlegen:
mindestens eine halbe Stunde hinlegen

wann: **optimalerweise nach dem Mittagessen** oder
unmittelbar vor dem Schlafengehen zur Schlafförderung