



Die heiße Rolle

Kopfweh? Verspannungen? Steifer Nacken? Trockener Husten? Lassen Sie sich von einem Menschen Ihres Vertrauens verwöhnen. Erleichterung für die genannten Probleme verschafft in vielen Fällen die „heiße Rolle“. Sie entspannt die Muskeln, fördert die Durchblutung, lindert den Schmerz und löst außerdem den Schleim.

Legen Sie ein Küchentuch (Halbleinen) und zwei bis drei Frotteehandtücher (50 x 100 cm) bereit. Falten Sie alle drei der Länge nach. Wickeln Sie das Halbleinentuch nun zu einer festen Rolle zusammen und die Frottee-Tücher leicht schräg außen herum, so dass ein Trichter entsteht. In diesen Trichter gießen Sie etwa ein Dreiviertelliter brühheißes Wasser. So wärmt sich die „heiße Rolle“ von innen her, ohne jedoch außen nass zu werden.

Prüfen Sie nun die Wärme. Erscheint Ihnen der Stoff zu heiß, dann wickeln sie ein weiteres trockenes Handtuch herum wie ein Bonbonpapier. Das hat den Vorteil, dass Sie nun handliche Halter haben. Damit fassen Sie Ihr Werk und rollen es über den Rücken des Patienten, am besten von außen (Schulter) nach innen (Wirbelsäule). Sobald die Rolle kühler wird, nehmen Sie die äußerste Schicht Stoff ab und arbeiten mit der nächst-inneren. Tupfen Sie, rollen Sie, massieren Sie: So wird Ihr Patient sich wohlfühlen und entspannen. Anschließend lassen Sie ihn gut zugedeckt noch eine Weile ruhen.

Vorsicht bei: Akut entzündlicher Nervenreizung, Gürtelrose, Hautentzündungen

Wichtiger Hinweis: Die Handhabe erfordert Aufmerksamkeit, sonst besteht Verbrennungsgefahr. Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de