

Heublumenauflage

Äußere Anwendung, z. B. bei:

Rheumatischen Schmerzen, degenerativen rheumatischen Erkrankungen, Muskelschmerzen, Hexenschuss. *Nicht* bei akuten Neuralgien anwenden!

Allgemein durchblutungssteigernd, schmerzlindernd, kreislaufanregend.

Es gibt die Heublumen (*Graminis flos*) im Handel fertig zu kaufen in loser Form oder in einem „Heublumensack“, den man sich auch selbst nähen kann. Heublumen sind getrocknete Blüten und unreife Früchte der Wiesengräser und –kräuter im Heuschnitt; der spezielle Geruch der „Heublumen“ entsteht während des Trocknens und stammt insbesondere vom Ruchgras *Anthoxanthum odoratum*.

1. Möglichkeit: Heublumensack im Backofen o.ä. auf ca. 42 Grad C erwärmen und für ca. 40 Min. auf die schmerzende Stelle legen.

2. Möglichkeit: Den Heublumensack über Wasserdampf ca. 15 Min. erwärmen, dann ausdrücken (Handschuhe anziehen!). So heiß wie möglich auflegen und mit einem Wolltuch fixieren. Der Heublumensack kann so lange auf der betreffenden Stelle bleiben, wie dieses als angenehm empfunden wird.

Körper-Seelen-Wege

Praxis für Körpertherapie
und Naturheilkunde

Susanne Stierling
Heilpraktikerin



Bürgerwohlsweg 23a • 28215 Bremen • Telefon 0421-8005362

kontakt@koerper-seelen-wege.de • www.koerper-seelen-wege.de