

---

## Rizinusöl-Wickel

---

Bitte in den ersten drei Wochen der Therapie an drei aufeinanderfolgenden Tagen Rizinusöl-Wickel auf dem Darm anwenden.

### FÜR DIE RIZINUSÖL-WICKEL BENÖTIGEN SIE

- 3 Baumwolltücher (100% Baumwolle)
- Rizinusöl (ca. 250 ml aus der Apotheke)
- Frischhaltefolie
- Zwei alte T-Shirts
- Wärmflasche
- Natron

### ANWENDUNG

1. Bitte erwärmen Sie das Rizinusöl im Wasserbad auf Körpertemperatur; nicht stärker erwärmen, da Sie sich sonst verbrennen können. Anschließend tränken Sie die Baumwolltücher mit dem Rizinusöl und legen Sie sie auf den Darm. Die Tücher sollten gut durchfeuchtet sein, aber nicht vor Öl tropfen.
2. Bitte decken Sie den ganzen Bereich zwischen dem Becken und dem Rippenbogen mit den Baumwolltüchern ab. Umwickeln die den Rumpf anschließend mit Frischhaltefolie.
3. Ziehen Sie sich ein bis zwei alte T-Shirts an. Legen Sie sich anschließend eine Wärmflasche auf den Bauch. Optimal wäre es die Umschläge über Nacht einwirken zu lassen. Optional können Sie die Umschläge auch 1 Stunde am Tag einwirken lassen. Wichtig ist, dass Sie die Umschläge an drei aufeinander folgenden Tagen anwenden und die Wärmflasche darauf anwenden.
4. Rizinusöl klebt und ist schwer abwaschbar, daher benötigen Sie Natron zum Abwaschen. Am besten verstreichen Sie Natron auf dem Rizinusöl und waschen es anschließend ab.
5. Sie können die Tücher bis zu 25x verwenden, wenn Sie diese in einem Gefrier- oder Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren. Bitte vor erneutem Gebrauch mit ein wenig Rizinusöl nachtränken und auf Körpertemperatur erwärmen.

### BEISPIEL ANWENDUNGSSCHEMA

#### Woche 1-3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pause	Pause	Pause	Pause	Rizinusöl Wickel (1 Stunde)	Rizinusöl Wickel (1 Stunde)	Rizinusöl Wickel (1 Stunde)