

## Ölauflege mit Thymian im Brustbereich

### Indikation

- Reizhusten

### Material

- **Fertigprodukt:** Ölmischung bis max. 10%  
oder
- **Selbstzubereitung:** ausreichend für mehrere Anwendungen  
2 - 4 Tropfen Thymian mastichina 100% äth. Öl\* (Apotheker- / Bioqualität)  
+ 10 ml fettes Öl\*\* (unraffiniert, Bioqualität)
- Substantuch: Baumwolltuch (ca. 40x30 cm)
- Zwischentuch: Stoffwindel oder Geschirrtuch
- Außentuch: Wickeltuch oder enganliegende Kleidung
- 1 luftdicht verschließbares Behältnis
- 1 Wärmflasche oder einen anderen Wärmeträger

\* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden

\*\* z.B. Raps-, Sonnenblumen-, Oliven-, Mandel-, Jojobaöl

### Dauer und Häufigkeit

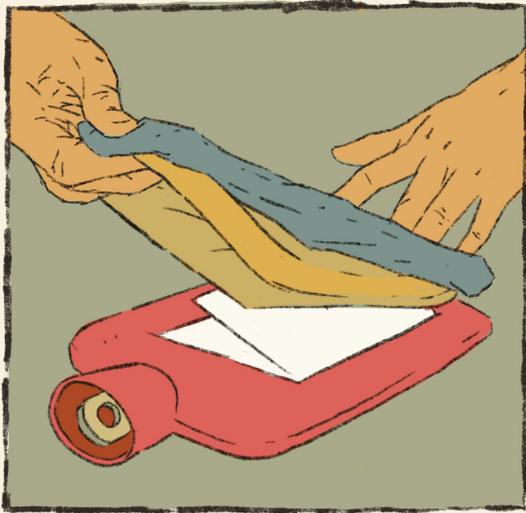
- Dauer: 1 Stunde oder über Nacht
- Nachruhe: 30 min, nicht bei nächtlicher Anwendung notwendig
- Häufigkeit: 2 - 3x täglich

### Hinweise

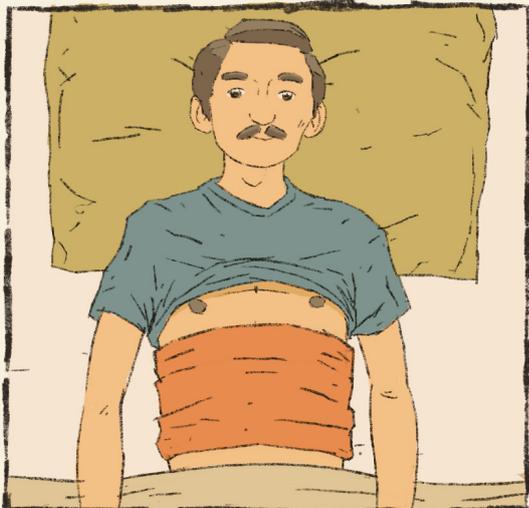
- Das Baumwolltuch muss nicht die ganze Organgröße abdecken.
- Nach der Anwendung, Ölauflege einmal zusammenfalten (Ölseite auf Ölseite) und im Behältnis aufbewahren.
- Je nach Umgebungstemperatur kann die Ölauflege über einen längeren Zeitraum verwendet werden (ca. 2 - 4 Wochen).
- Nicht bei offenen Wunden.
- Nicht bei Allergie auf die Inhaltsstoffe.
- Nicht bei Fieber.

## Ölauflage mit Thymian

Substantuch ca. 40x30 cm,  
1x falten auf 20x15 cm  
(je nach Personengröße  
und zu behandelndem Organ).  
Erste Zubereitung: ca. 30 Tropfen  
auf das Tuch verteilen.



Ölauflage in der Tüte anwärmen,  
mittels einer Wärmflasche  
oder unter dem Oberschenkel.



Zwischentuch auf Substantuch  
legen, beides mittels Außentuch  
oder Kleidung fixieren.  
Auflage bleibt 1 Stunde oder über  
Nacht liegen.

Seite 2 von 2



Substantuch falten:  
Ölseite auf Ölseite.

In Behältnis geben.

Bei nachfolgenden Zubereitungen  
1x tägl. beträpfeln, dabei Ölmenge  
reduzieren bis auf 10 Tropfen.



Körperwarme Auflage ausklappen.  
Ölseite der Auflage wird auf die  
Haut gelegt.

Beachte:  
Anwendung im Brustbereich  
(nicht wie dargestellt)