

## Kohlblattaufgabe

### Indikation

- Lymphödem Beine oder Arme
- Aszites
- Gelenkschmerzen

### Material

- Wirsing oder Weißkohlblätter roh
- Zwischentuch: Stoffwindel oder Geschirrhandtuch
- Außentuch: Handtuch und Fixiermaterial (z.B. Binden)
- Glasflasche oder Marmorteigrolle

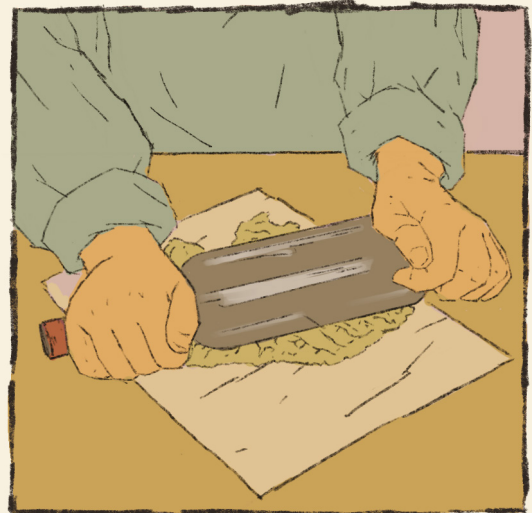
### Dauer und Häufigkeit

- Dauer: 1 Stunde oder über Nacht
- Nachruhe: 15 min
- Häufigkeit : mehrmals täglich möglich

### Hinweise

- Sobald die Blätter sehr weich – matschig werden, müssen sie abgenommen werden.
- Nicht bei offenen Wunden oder Hautdefekten im Behandlungsgebiet.
- Nicht bei Abneigung oder Allergien gegen die Substanz.

## Kohlblattauflage



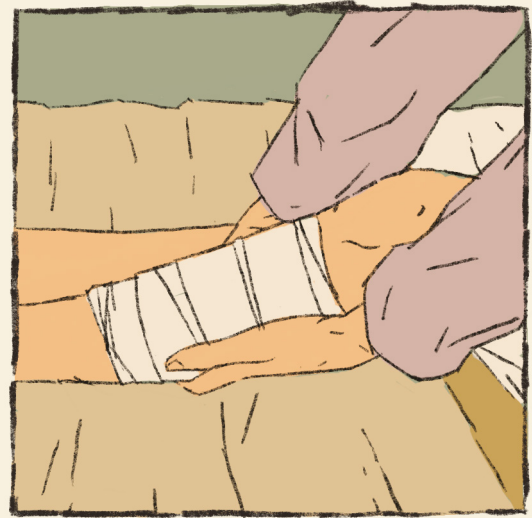
Dicke Blattrippen mit einem Messer entfernen.

Kohlblätter auf das Zwischentuch legen.

Mit einer Glasflasche über die Blätter wellen, bis etwas Saft austritt.



Die Blätter dachziegelartig auf Körperstelle auflegen und mit dem Zwischentuch bedecken.



Mit dem Außentuch abdecken.

Fixieren:  
An den Extremitäten mit Binden.  
Am Bauch z.B. mit enganliegender Unterwäsche  
oder  
einem Netzhöschen  
(am Schritt aufgeschnitten).