

# Der Bauchwickel

Der Bauchwickel ist eine sehr alte Methode. Heute wird er erneut für Verdichtungen und Stauungen im Bauchraum verwendet, wie beispielsweise bei Bauchschmerzen. Im Rahmen des Kinderwunsches kommt er besonders bei Endometriose, Adenomyose, PCO-Syndrom oder verklebten Eileitern zur Anwendung: er wirkt durchblutungsfördernd, sowie entgiftend und erweichend auf Bindegewebe.

## Du benötigst:

- nicht-raffiniertes Rizinusöl (aus dem Samen des Wunderbaumes)
- ein dünnes Tuch, beispielsweise ein Haushaltstuch (gern aus Baumwolle)
- einen Streifen Frischhaltefolie oder ähnliches
- eine warme Wärmflasche (80-85 Grad)
- ein Handtuch.

## Wie wird es gemacht:

- 1.) Tränke das Tuch mit Rizinusöl und lege es quer über den Unterbauch (ab/mit Bauchnabel)
- 2.) Lege einen Streifen Folie darüber
- 3.) Lege die warme Wärmflasche darüber
- 4.) Lege ein Handtuch darüber
- 5.) Lass es 10-15 Minuten einwirken
- 6.) Reinige dich mit warmem Wasser.



**Anwendung:** Die Häufigkeit sollte individuell sein und vorsichtig begonnen werden.

Zu Beginn und für eine bessere Durchblutung sind 2-3 Anwendungen/Woche empfehlenswert.

**ACHTUNG:** Nicht anwenden ab der Einnistungsphase (ab Tag 6 nach Eisprung) , in der restlichen 2. Zyklushälfte oder während der Menstruation. Nicht in der Schwangerschaft anwenden!

Haftungsausschluss: Die Teilnahme an diesem Kurs ersetzt keine Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

1 / 1