

# Blitzkompresse

Anwendung aus Buch  
Brumm/ Ducommun,  
Wickel und Kompressen  
AT Verlag 2019



# Was?

- Entspannend belebende Blitzanwendung.
- Zum Auftanken und Regenerieren im Alltag.
- Stirn- oder Schulter- Nackenkompresse.
- Basis feucht-heisse Kompresse mit emulgierten Badezusätzen

# Verschiedene Badezusätze



Citrus  
Erfrischungsbad



Edeltannen  
Erholungsbad



Lavendel  
Entspannungsbad



Rosmarin  
Aktivierungsbad



Wildrosen  
Cremebad

# Wofür?



Zitrone belebt und stimuliert



Rosmarin regt an, weckt auf



Edeltanne stärkt die Atemorgane,  
schützt vor Erkältung



Rose pflegt Herz und Körper



Lavendel entspannt,  
gleicht aus.

# Wie wirkt?

- Entspannend und wohltuend
- Lokal durchblutungsfördernd, durchwärmend
- Je nach Zusatz erfrischend, belebend, anregend oder beruhigend

# Wann nicht anwenden!

- Akut entzündliche rheumatische Beschwerden oder unklare Schmerzen im Schulter-Nackebereich.
- Nach Schleudertrauma
- Unverträglichkeit Substanzen

## **Voraussetzung für heisse Anwendungen:**

**Intakte Sensibilität, Körperwahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit**



# Material - Zubereitung und Durchführung

Anleitung siehe Video



# Literatur für weitere genussvolle Anwendungen

