

Anwendungsmöglichkeiten

Kühlende Anwendung von Frischpflanzentüchlein

1. Tüchlein auflegen.
2. Tüchlein bei Bedarf fixieren, zum Beispiel mit hautfreundlichen Verbandsklebestreifen; unterwegs Tüchlein mit vorhandenen Kleidern fixieren.
3. Wenn das Tüchlein trocken ist, kann es je nach Bedürfnis mit wenig kaltem Wasser nachbefeuchtet werden.



Wärmende Anwendung von Frischpflanzentüchlein

1. Tüchlein auflegen (eventuell verpacktes Tüchlein in warmem Wasser oder in den Händen vorwärmen).
2. Tüchlein abdecken mit beschichteter Gaze oder Frischhaltefolie, damit keine Verdunstungskälte entsteht. Unterwegs kann auch die aufgerissene Packung des Tüchleins zum Abdecken verwendet werden.
3. Zum Wärmen ein Tuch, ein Kirschsteinsäcklein oder eine Bettflasche auflegen. Das aufgelegte Tüchlein mit mehreren Stoffschichten umwickeln.



Warmes Hand- oder Fussbad mit Frischpflanzentüchlein:

1. Wassertemperatur 36–42 °C.
2. Das/die passenden Frischpflanzentüchlein begeben.
3. Die Hände bis über die Gelenke oder die Füße bis über die Knöchel eintauchen und während 10–20 Minuten baden. Je nach Vorlieben oder Beschwerdebild* wird eine Wassertemperatur von 28–30 °C bevorzugt. In diesem Fall kann das Hand- oder Fussbad etwas länger angewendet werden (zirka 20–30 Minuten). Anschliessend die Hände oder Füße gut trocknen und warmhalten.
4. Zum Schluss kann das passende Frischpflanzentüchlein zur Pflege der Hände oder Füße eingesetzt werden, was das Wohlbefinden zusätzlich fördert.



Abwaschung und Abtupfen mit Frischpflanzentüchlein

Sanfte Abwaschungen oder das Abtupfen von einzelnen Stellen ohne Druck werden oft bevorzugt, wenn es sich um Hautaffektionen handelt. Die Tüchlein können dazu auch zerschnitten werden. Die Stücklein können ins aufgerissene Sachet zurückgelegt, dieses zu gefaltet und z. B. mit einer Büroklammer verschlossen werden. Diese Anwendungsmöglichkeit ist auch geeignet, wenn man unterwegs ist und keine Möglichkeit hat, einen Wickel zu machen.



Wickel für Säuglinge und Kleinkinder

Frischpflanzentüchlein sind ideal zur sanften, schnellen Pflege von Kleinkindern und Säuglingen. Idealerweise kann das Tüchlein vor der Anwendung mit etwas Wasser angefeuchtet, und so der leichte Alkoholgehalt noch weiter reduziert werden. Als weitere Möglichkeit, gerade auch bei trockener Haut, könnten vor der Anwendung einige Tropfen Mandelöl ins offene Sachet geträufelt werden.



Öllappenaufgabe mit Frischpflanzentüchlein

Ein Tuch wird mit 1–2 EL Öl getränkt und auf die betroffene Stelle gelegt. Zusätzliche Wärme kann die Anwendung und das Wohlbefinden optimieren.



ALPMED
NATURPRODUKTE AG

Hersteller und Vertrieb:
ALPMED Naturprodukte AG
Bahnhofstrasse 2
CH-3770 Zweisimmen
www.alpmed.ch

*Bei unbehandelter arterieller Hypertonie und massiven Krampfadern ist von sehr warmen Fussbädern abzuraten.