

# Leinsamenauflage



**Wirkung:** erwärmend, aufweichend, schleimlösend, schmerzstillend

**Anwendung:** Stirn- und Nebenhöhlenkatarrh, Ohrenschmerzen, Angina, Brustdrüsenverhärtung

Für Säuglinge und Kleinkinder kann die Auflage bei Husten angewendet werden. Da die Leinsamen körperwarm bleiben, kann das Kind auch damit einschlafen, ohne dass die Auflage zu stark abkühlt.

## Materialien:

- Leinsamen ganz oder gemahlen, je nach Grösse der Auflage 2-5 EL
- Umhüllung aus Küchenpapier oder Papiertaschentuch, Klebestreifen zum verschliessen
- Pfanne mit wenig Wasser
- Tuch zum Befestigen der Auflage
- 

## Vorgehen

- Leinsamen mit wenig Wasser in der Pfanne erhitzen, bis sich ein schleimiger, fester Brei bildet.
- Den entstandenen Brei 1-2cm dick auf die Unterlage streichen (Küchenpapier, Taschentuch)
- Alle Ränder so einschlagen das ein Päcklein entsteht, mit Klebstreifen verschliessen
- Wenn das Päcklein zu heiss ist, mit weiteren Lagen einwickeln.
- Auf die Stelle auflegen und lassen bis es keine Wärme mehr abgibt.
- Päcklein danach im Kehricht entsorgen