Ingwerkompresse bei Husten

Wenn der Brustkorb durch Husten oder einer verkrampften Haltung verspannt ist, empfinde ich es als sehr wohltuend und entspannend eine Ingwerkompresse aufzulegen.

Im Internet findet man wahrscheinlich noch andere Vorgehensweisen.

Ich mache es so:

-Eine Ingwerknolle ca. 50 bis 70g wird ungeschält kleingeraspelt und kommt in eine Thermoskanne.

-Dann fülle ich sie mit kochendem Wasser auf und lasse den Sud mindestens 15 Minuten ziehen.

-In eine leere Schüssel lege ich ein Geschirrtuch oder ein Waschlappen und gieße den Ingwersud durch ein Teesieb über das Tuch bis es durchtränkt ist.

Ich trage einen Bademantel, Jogginghose und warme Socken. Ein Handtuch liegt bereit.

Optimal wäre es natürlich wenn einem jemand beim Auflegen der Kompresse behilflich sein könnte, aber es geht auch so.

Falls das mit Ingwersud getränkte Tuch zu heiß ist, kann man Gummihandschuhe anziehen. So wringt man es leicht aus, bis es nicht mehr tropft.

Vorsichtig! Es sollte nicht zu heiß sein beim Auflegen auf die Brust (oder einer anderen Stelle, die es nötig hat).

Sogleich wird das bereitliegende Handtuch darüber gelegt.

Nun braucht man es nur noch wirken lassen. Wer mag, kann den Vorgang wiederholen.