

Dr. Streubels Rezepte für mehr
Gesundheit, Wohlbefinden & Lebensfreude

Kräuterauflage mit Apfelessig

Zutaten

Kräutermischungen aus:

- Arnikablüten
- Bockshornklee
- Beinwellwurzel
- Heublumen
- Johaniskraut
- Kamille
- Leinsamen
- Malven- oder Ringelblumenblüten
- ein kleines Leinensäckchen
- etwas Apfelessig zum Tränken
- eine Mullbinde

Zubereitung

Füllen Sie die Kräutermischung in ein Leinensäckchen. Erhitzen sie den Apfelessig und tauchen sie die Kräuter darin ein.

Anwendung

Legen Sie das Kräutersäckchen auf das betroffene Nagelbett und binden Sie die Auflage mit einer Mullbinde fest. Wenn die Kräuter erkaltet sind, erneut in warmen Essig tauchen. Nach ein, zwei Stunden haben die Kräuter ihren Dienst getan und können gegen frische ausgetauscht werden.

