



# HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 05/08

## Salzkompresse

### *Zubereitung und Anwendung*

Erhitzen Sie ungefähr einen guten halben Kilo Salz (egal welche Art) in einer Bratpfanne, bis es sehr heiß ist. Wickeln Sie das Salz nun in ein dickes Baumwolltuch oder einen Baumwollbeutel. Legen Sie die Kompresse auf die beeinträchtigte Stelle auf. Falls sich die Packung zu heiß anfühlt, wickeln Sie noch ein weiteres Tuch darum. Wenn das Salz abkühlt erhitzen Sie es erneut.

### *Wirkung*

Salzpackungen werden angewendet, um Hitze möglichst lange an einem Ort zu halten. Diese Wirkung kann auch mit erhitztem Sand oder Kieselsteinen erzielt werden. Die trockene Hitze, die hier entsteht wirkt vor allem bei Krämpfen von sogenannten hohlen Organen die dem Yin zugeordnet sind (Herz, Lunge, Leber, Niere, Milz und Herzbeutel). Die feuchte Hitze einer Ingwerkompresse würde hingegen besser bei der Behandlung von festen Organen die dem Yang zugeordnet sind wirken (Dünndarm, Dickdarm, Gallenblase, Harnblase, Magen und »Dreifacher Erwärmer«).

### *Wann werden Salzkompresen angewendet*

- Unterleibsschmerzen wie Darmkrämpfe, Magenkrämpfe, Menstruationskrämpfe
- zur Linderung von Durchfall
- bei anderweitigen Schmerzen, ausgelöst z.B. durch Hämorrhoiden, Neuralgien, Muskelversteifung, usw.

Gute Erfolge wünscht  
Karen Binder-Neschi

