



Klinik am Eichert Göppingen
Helfenstein Klinik Geislingen
www.alb-fils-kliniken.de



Selbsthilfe mit dem SCHMERZPFLASTER

zur Linderung von

- Muskelschmerzen
- Gelenkbeschwerden
- Rückenschmerzen

THERMO-REISKORN-AKUPRESSUR

**INSTITUT FÜR
INTEGRATIVE
MEDIZIN (IFIM)**

GEMEINSAM HEILSAM

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN (IFIM)

Leitender Arzt: Dr. med. Matthias Stohrer

Anwendung

Sie benötigen:

- 1 x Reiskorn
- 1 x z. B. Finalgon CPD Wärmecreme
- 1 x Verbandpflaster 7 x 5 cm (Arme, Beine)
- 1 x Verbandpflaster 10 x 8 cm (Rücken)

Legen Sie das Reiskorn in die Mitte des Verbandpflasters und geben Sie einen Klecks Wärmecreme darauf. Kleben Sie jetzt das Pflaster auf die Haut, wo Sie den Schmerz verspüren.

Der Cayennepfeffer in der Creme fördert die Hautdurchblutung, wodurch ein wohl-tuendes Wärmegefühl entsteht. Sie können die **Schmerzlinderung** weiter aktiv beeinflussen, indem Sie die Pflasterstelle (beliebig oft) massieren – der Druck (so fest wie Sie wollen) verstärkt sich punktuell über das Reiskorn im Sinne einer Akupressur.

Diese Methode ist in China sehr beliebt und gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).



Hinweis: Die AKUPRESSUR ist eine Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die AKUPRESSUR ersetzt nicht eine gebotene ärztliche Therapie. Bei unklaren Beschwerden sollte die Ursache immer erst durch einen Besuch beim Arzt geklärt werden! In seltenen Fällen können Überempfindlichkeitsreaktionen in Form von Quaddeln, Bläschen und Juckreiz auftreten. Die Behandlung ist dann sofort abzubrechen.