

## **Bienenwachsauflage**

### **Zutaten:**

- ca. 100g rückstandsfreie Bienenwachs
- 1 Baumwoll- oder Leinentuch ca. 50x50 cm (möglichst schadstofffrei)

### **Zubereitung:**

- Das rückstandsfreie Bienenwachs einschmelzen (Temperatur 65-70°C)
- Ein Tuch in heißes Wachs taucht.
- Herausnehmen und kurz abtropfen lassen.
- Das Tuch noch gut warm auf die gewünschte Größe falten.
- Zur Wachdickensteigerung kann mehrfach getaucht werden

### **Anwendung:**

Die fertige Wachsauflage sollte zwischen 75 und 85 Gramm wiegen. Das verwendete Wachs ist "naturbelassen". Es wird mit Wärmeflasche oder Fön auf höchstens 60° C gebracht und direkt auf die pflegebedürftigen Stellen aufgelegt.

Es soll "kleben". Man deckt ein schafwollenes Tuch darüber und hält es mit einer Wärmeflasche einem Dinkel- oder Rapskissen bei Temperatur. Ein Frottétuch kann da nicht mithalten. Die sanfte Methode erfordert die Mitwirkung des Hilfesuchenden. Er soll eine bis drei Stunden still und entspannt liegen. Er muß sich der Wachsauflage auch geistig zuwenden und darf seine Selbstheilungskräfte nicht durch eine andere Tätigkeit ableiten. Nach der Behandlung trägt man Wolle. Nora Müller aus Frickingen empfiehlt die Wachsauflage auch kalt gegen Juckreize und Entzündungen.

Die Wachsauflage kann 40 bis 50 mal benutzt werden. Als Faustregel gilt: So lange sie noch „nach Biene“ duftet, ist sie wiederverwendungsfähig.