



# THERAPIE-RAPS

## Informationen zur Anwendung

### Kälteanwendung (Gebrauchsanweisung)

z. B. bei:

- akuten/chronischen Entzündungen an Handgelenken und Händen mit Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen

#### **Zielsetzung:**

- Durchblutungsförderung
- Verringerung von Ödemen
- Schmerzlinderung
- Entzündungshemmung
- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit

Den Raps trocken und vor Verschmutzung und Ungeziefer geschützt lagern (z. B. in einem Stoffbeutel oder Kissenbezug).

Der Raps wird gekühlt bei ca. 6° – 8° (Kühlschrank) – **nicht kälter** – angewandt.

Vor der Anwendung sollten die Hände und Unterarme gründlich gewaschen werden, um eine vorzeitige Verschmutzung der Rapskörner zu verhindern.

Während der Behandlung werden die Hände und Unterarme in den Raps getaucht und dabei bewegt. Die Anwendung sollte ca. 15 – 20 Minuten dauern. Zwischendurch können die Hände kurz aus dem Raps genommen werden.

#### **Gegenanzeigen:**

- Hautverletzungen, Wunden, Allergien
- Heilende bzw. langsam heilende Wunden und Replantationen
- Infektionskrankheiten oder ansteckende Krankheiten
- Durchblutungsstörungen (z. B. Raynaud-Syndrom)
- Sensibilitätsstörungen (Gefahr der Unterkühlung von Hautarealen)
- Kälteempfindlichkeit

#### **Wichtige Hinweise:**

Der Raps ist nur zur äußeren Anwendung bestimmt. Durch heruntergefallene Rapskörner besteht Rutschgefahr! Wenn der Raps brüchig und staubig wird, kann er in der Biotonne entsorgt werden.

### Wärmeanwendung (Gebrauchsanweisung)

z. B. bei:

- Fibromyalgie
- Raynaud-Syndrom
- Arthrose
- Kollagenosen

#### **Zielsetzung:**

- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Linderung von Schmerzen
- Förderung der Durchblutung
- Förderung der Nervenleitgeschwindigkeit

Den Raps trocken und vor Verschmutzung und Ungeziefer geschützt lagern (z. B. in einem Stoffbeutel oder Kissenbezug).

Der Raps wird aufgewärmt bei ca. 40° – 50° (Backofen oder Mikrowelle) angewandt.

#### **Wärmereize über 50° wirken schädigend!**

Vor der Anwendung sollten die Hände und Unterarme gründlich gewaschen werden, um eine vorzeitige Verschmutzung der Rapskörner zu verhindern.

Während der Behandlung werden die Hände und Unterarme in den Raps getaucht und dabei bewegt. Die Anwendung sollte ca. 15 – 20 Minuten dauern. Zwischendurch können die Hände kurz aus dem Raps genommen werden.

#### **Gegenanzeigen:**

- Akute Entzündungsphase
- Ausgeprägte herabgesetzte Durchblutung
- Sensibilitätsstörungen
- Infektionskrankheiten oder ansteckende Krankheiten
- Offene oder frisch verheilte Wunden