



PRIMAVERA®



## PRIMAVERA DIY REZEPTE & RITUALE

### BERUHIGENDER OHRWICKEL

*Eine schnelle Hilfe bei empfindlichen Ohren ist der bewährte Zwiebelwickel. Ätherische Öle lassen sich mit diesem bekannten Rezept wirksam kombinieren und verschaffen zusätzliche Linderung bei pulsierendem, stechendem Gefühl. Ätherisches Eukalyptus radiata Öl ist ein Artverwandter des Eukalyptus globulus Öl, hat aber weitaus sanftere Inhaltsstoffe und eignet sich dadurch auch ideal für Kinder. Ätherisches Lavendelöl wirkt stark beruhigend. Der krautig-warme Duft fördert außerdem guten Schlaf, der besonders wichtig ist, damit sich der Körper regenerieren kann.*



## WAS BRAUCHST DU DAZU?

### ZUTATEN & UTENSILIEN

- 1 Zwiebel
- 1 Tropfen [Eukalyptus radiata bio](#)
- 1 Tropfen [Lavendel fein bio](#)
- Ohrkomresse
- Optional: Stirnband

## ZUBEREITUNG

### SCHWIERIGKEITSGRAD: ANFÄNGER

Zwiebel in Scheiben schneiden und über Wasserdampf erwärmen. Ätherische Öle auf die Zwiebel-scheiben tropfen und in die Ohrkomresse schieben.

### ANWENDUNG

Die Ohrkomresse auf das betroffene Ohr legen und ggf. mit einem Stirnband fixieren. Der Wickel sollte für circa 20 Minuten auf dem schmerzenden Ohr bleiben.

