



## Kartoffelwickel gegen Halsweh und Erkältung

### Vorbereiten:

- 2-3 Kartoffeln
- Flanelltuch, Leinentuch oder weiches Küchentuch

### Anwendung:

Die Kartoffeln mit Schale im Wasser kochen, bis sie richtig weich sind.

Das Tuch ausbreiten und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Wichtig: Es soll kein Mus geben, sondern eher grössere Stückchen.

Das Ganze in den Stoff einwickeln, so dass die Wärme noch gut durchdringt und dann auf den Hals, die Bronchien oder bei Nasennebenhöhlenentzündung auf das Gesicht legen. Liegen lassen, bis der Wickel ausgekühlt ist oder über Nacht.

Vorgestellt in der [Sendung vom 19.12.2011](#)