



**ThermaCare®**  
Wärmeauflagen

<i>Symptom</i>	<i>Tipp</i>	<i>Bewertung*</i>
<b>Krämpfe</b>	Wärmetherapie	
	Bewegung	
	Bauchmassage mit ätherischen Ölen	
	...	
<b>Kopfschmerzen</b>	Spaziergang an der frischen Luft	
	Entspannungsübungen	
	Pfefferminzöl	
	...	
<b>Seelisches Tief</b>	Lieblingsfilm anschauen	
	Mit der besten Freundin telefonieren	
	Ein wohlig duftendes, warmes Vollbad nehmen	
	...	
<b>Schlafstörungen</b>	Schlaffördernden Kräutertee trinken	
	Beruhigende Atemübung	
	Leise und ruhige Musik hören	
	...	
<b>Heißhungerattacken</b>	Süße Erdbeeren essen	
	1 Stück Zartbitterschokolade naschen	
	Viel trinken	
	...	
<b>Rückenschmerzen</b>	ThermaCare Wärmeauflagen	
	Yoga	
	Orientalischer Bauchtanz	
	...	
<b>Gereiztheit</b>	Frische Bananen oder Feigen essen	
	Joggen	
	Vanilleduft schnuppern	
	...	
<b>Kreislaufprobleme</b>	Viel Wasser trinken	
	Wechselduschen	
	Rosmarintee trinken	
	...	

\* Bewertung wie folgt: ☺ = hat gut geholfen, ☹ = hat nur mäßig geholfen, ☹☹ = hat gar nicht geholfen