



ThermaCare®
Wärmeauflagen

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

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