



# Anleitung Eisbinden



Du kannst die Eisbinden auf verschiedene Arten herstellen. Eisbinden mit Wasser haben einen kühlenden Effekt. Wenn du die Abschwellung des Gewebes fördern und den Heilungsprozess unterstützen möchtest, solltest du zusätzlich Calendula Essenz oder Arnikatinktur verwenden.

## Zutaten

- Wöchnerinnen Vorlagen oder (plastikfreie) Binden
- ca. 250 ml abgekochtes Wasser (für 4 bis 6 Binden)
- ZIP Beutel oder Klarsichtfolie
- Optional: Calendula Essenz (1 bis 2 Teelöffel) oder Arnikatinktur

## Eisbinden mit Wasser

Verteile das abgekochte Wasser mit einem Teelöffel auf den Binden. Bitte beachte, dass du nicht zu viel Wasser auf die Binden gibst. Die Binden werden ansonsten im gefrorenen Zustand sehr hart und unangenehm zu tragen.

## Eisbinden mit Arnikatinktur

Tröpfle die Arnikatinktur großzügig auf die Mitte der Binden bzw. an die Stelle, an der die Binde später auf deinen Verletzungen aufliegt.

## Eisbinden mit Calendula Essenz

Koche das Wasser ab und lasse es etwas abkühlen. Füge die Calendula Essenz hinzu rühre es anschließend gut um. Träufle diese Flüssigkeit auf deine Binden.

## Einfrieren der Eisbinden

Lege die Binden nun in die Klarsichtfolie oder den ZIP Beutel und gebe sie für mindestens 2 bis 4 Stunden in das Gefrierfach. Möglichst luftdicht verpackt sind die Eisbinden so einige Wochen haltbar.

## Anwendung der Eisbinden

Zur Anwendung der Eisbinden nimm jeweils eine gefrorene Binde aus dem Gefrierfach und lasse diese ca. 2 bis 3 Minuten antauen. Anschließend kannst du die Eisbinden in deine Unterwäsche bzw. die Netz hose einlegen. Die Eisbinden werden wie normale Binden verwendet. Nach ungefähr 10 bis 15 Minuten lässt die kühlende Wirkung der Eisbinden nach. Bitte entferne nun die Eisbinde, damit das Gewebe nicht zu sehr aufweicht.

Achtung: bitte die Eisbinden nicht direkt aus dem Gefrierschrank anwenden, da es sonst zu Kälteverbrennungen kommen kann!

