

# Kokosöl-Wickel bei Gelenkschmerzen

Kokosöl enthält Antioxidantien, die Entzündungsprozesse einer Arthrose im Kniegelenk eindämmen und gleichzeitig den Stoffwechsel im Knorpelgewebe ankurbeln können. Entzündungstoffe werden so besser abtransportiert.

## REZEPT

Ein Stofftaschentuch gut mit Kokosöl befeuchten, auf die schmerzende Stelle legen, darüber Frischhaltefolie legen und mit einem breiten Schal fixieren. 30-40 Minuten wirken lassen. Ölreste anschließend einmassieren.

Wenn möglich: täglich 3 bis 4 mal wiederholen.