

Quarkwickel

Der Quarkwickel ist schnell zubereitet und einfach in der Anwendung. Der Quark ist ein hervorragender Kälteträger, der sich durch seine nasse Kälte gut bei Entzündungen eignet.

Er kann bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

- Begleitbehandlung bei Angina
- Halsschmerzen
- Heiserkeit
- stumpfe Sportverletzungen, Verstauchungen, Prellungen (nur wenn keine offenen Hautstellen)
- Sonnenbrand (nur wenn keine Blasen)

Benötigtes Material:

- Windeleinlage (Viskosevlies), Haushaltspapier oder Gazewindel («Nuschi»)
- Esslöffel
- Magerquark (falls möglich in Bioqualität)
- Watte oder kleines Frottiertuch
- Fixationsmaterial, z.B. ein Halstuch, elastische Binde, Stirnband etc.

Zubereitung:

Nehmen Sie den Quark eine halbe Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank, damit der Kältereiz nicht zu stark ist.

Legen Sie das Haushaltspapier (Gazewindel oder Windeleinlage) auf die Arbeitsfläche und verteilen Sie darauf 1-2 Esslöffel Magerquark. Machen Sie daraus ein Päckchen und legen Sie es auf die betroffene Stelle. Geben Sie die Watte oder das Frottiertuch darauf, um die anfallende Flüssigkeit aufzufangen. Fixieren Sie den Wickel mit dem Fixationsmaterial.

Anwendung und Wiederholung:

Der Wickel wird entfernt, sobald er nicht mehr kühlend ist oder als unangenehm empfunden wird. Die Anwendung darf mehrmals wiederholt werden.

Hinweis: Der Quarkwickel kann im Wechsel mit dem Zitronenwickel angewandt werden. Beachten Sie, dass der Zitronenwickel nur 1x täglich angewandt werden sollte.

Nachbehandlung:

Waschen Sie nach dem Wickel die betroffene Körperstelle mit lauwarmen Wasser gut ab.