

# Quarkwickel

Je nach Beschwerden wird Quark kalt oder leicht temperiert aufgelegt. **Während einer akuten Entzündung wirken kalte Wickel besser, später wird ein temperierter Wickel oft besser vertragen.**

Die Fettstufe des Quarks hat keinen Einfluss auf die Wirkung des Wickels. Dank seiner guten Hautverträglichkeit eignet er sich auch für empfindliche Haut.

## Zubereitung:

### Kalter Quarkwickel

Kalte Anwendung nur bei einem warmen Körper!

Den Quark etwa ½ cm dick mit einem Messer oder Löffel auf die Mitte eines Tuches (z.B. Windeltücher eignen sich gut oder aber auch Haushaltspapier) streichen. Alle 4 Seiten darüber schlagen. Dann wird die Kompresse so aufgelegt, dass sich zwischen Haut und Quark nur 1 Lage Stoff (Papier) befindet. Lege das Zwischentuch zum Auffangen der Feuchtigkeit darum und fixiere das Ganze, evt. mit Sicherheitsnadeln feststecken. Packe das Ganze mit einem Wolltuch oder einer Binde ein.

### Warmer Quarkwickel

Auf Wunsch kann das Tuch zwischen zwei Wärmflaschen gelegt und erwärmt werden.

## Einwirkungsdauer:

Bei akuten Entzündungen wird die Kompresse nach 20 min. oder sobald sie sich nicht mehr kalt anfühlt und eintrocknet, weggenommen oder erneuert. Andernfalls lässt du sie 2 Stunden angelegt.

Wird der Wickel abends angelegt, kann er über Nacht bleiben. Quarkwickel können einmal am Tag, nach Bedarf auch häufiger gemacht werden.

## Zutaten:

250g Magerquark

dünnes Gazetuch oder Haushaltspapier

saugfähiges Zwischentuch

Aussentuch aus Wolle oder eine Binde (lassen Feuchtigkeit durch)

Wärmeflasche

## Wirkungsweise:

entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, ableitend, abschwellend, schmerzlindernd

## Anwendungsbereich:

Halsschmerzen, Heiserkeit

Brustentzündung

Gelenkentzündungen, akute Sehnenscheidenentzündungen, Tennisellbogen,

Kopfschmerzen (Stirn oder Nacken)

Akne, Sonnenbrand, Insektenstiche, Juckreiz, Ekzeme,

Krampfadern, oberflächliche Venenentzündungen (z.B. infolge starker Belastung der Beine, oder durch Infusion), offene Beine (Ulcus)

## PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE TCM • TEN

Ernährung, Irisdiagnostik, Phytotherapie, Massagepraktiken, Ausleitende Verfahren

Gabriela Wyrsch Ineichen; [www.naturheilkundig.ch](http://www.naturheilkundig.ch); [info@naturheilkundig.ch](mailto:info@naturheilkundig.ch); 079 294 23 95

**Beachten:**

Ulcus:

Quark direkt auf das Ulcus auftragen und nach 1-2 Stunden entfernen; am besten durch Abwaschen in einem Fussbad. Regelmässig wiederholen, bis das Geschwür gereinigt ist.

Krampfadern:

Abends die Beine hochlagern und die entsprechenden Partien mit Quark bedecken.

Akne:

Eine dünne Schicht kühlen Quarks auf das Gesicht auftragen, nach 20 min. wenn er eingetrocknet ist wieder mit Wasser abwaschen. Ein bis zwei Mal wöchentlich.

Sonnenbrand:

Gerötete Haut grossflächig damit bestreichen oder auch als Kompresse anwenden.

Brustdrüsenentzündung:

Dazu gebügelte Innentücher oder sterile Kompressen verwenden und mit sauberen Händen arbeiten! Durch unsaubere Arbeitsweise könnte sich die Brust über die Brustwarze her aufs Neue entzünden.

Die Kompresse muss die ganze Entzündung gut abdecken. Kompresse kann mit einem Tuch oder einer Binde rund um den Brustkorb befestigt werden, oder wenn der Druck nicht schmerzt mit dem Büstenhalter. Die Kompresse nach 20 min. entfernen und wiederholt anwenden. Im akuten Fall nach jedem Stillen.

**PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE TCM • TEN**

Ernährung, Irisdiagnostik, Phytotherapie, Massagepraktiken, Ausleitende Verfahren

Gabriela Wyrsh Ineichen; [www.naturheilkundig.ch](http://www.naturheilkundig.ch); [info@naturheilkundig.ch](mailto:info@naturheilkundig.ch); 079 294 23 95