

# Quarkwickel



**Wirkung:** Die Milchsäure im Quark entzieht dem Körper die Entzündungsstoffe. Die Kälte des Quarks wirkt abschwellend und schmerzlindernd.

**Anwendung:** Bei Halsweh, Heiserkeit, Gelenkentzündung, Kopfweh, Sonnenbrand, Insektenstiche, Brustdrüsenentzündung

## Materialien:

Quark

Dünnes Innentuch (Papiertaschentuch, Haushaltspapier oder dünner Stoff)

Saugfähiges Zwischentuch

Aussentuch aus Wolle oder einen Schal

## Vorgehen

- Quark aus dem Kühlschrank nehmen und ca. ½ cm dick auf das Innentuch streichen und das Tuch zu einem Päckchen falten.
- Das Quarkpäcklein auf das Zwischentuch legen und auf die behandelnde Stelle legen.
- Mit dem Aussentuch fixieren.
- Quarkauflage so lange einwirken lassen, bis er nicht mehr kühlt. Dies dauert ca. 5-20 Minuten.
- Danach das Quarkpäckchen unbedingt im Hauskehricht entsorgen! Nicht in den Kompost geben und auch nicht verzehren.
- Falls sich die Haut wieder warm anfühlt, kann der Wickel noch 2-4 mal wiederholt werden.