

# Quarkwickel

**Wirkung:** Die Milchsäure im Quark entzieht dem Körper die Entzündungsstoffe. Durch seine Kälte wirkt er abschwellend und schmerzlindernd.

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

## Materialien:

Quark  
Dünnes Innentuch (Papiertaschentuch, Haushaltpapier 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!
- Falls sich die Haut wieder warm anfühlt, kann der Wickel noch 2-4 mal wiederholt werden.