

Quarkwickel

Material

- 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.

Wirkung

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

Anwendung

Bei Halsweh, Heiserkeit, Gelenkentzündung, Kopfweg, Sonnenbrand, Insektenstiche, Brustdrüsenentzündung

- 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.



Homöopathie im Städtli

ZUGERSTRASSE 47 | 6330 CHAM

041 783 28 62

HOMÖOPATHIE-IMSTÄDTLI.CH