



## Quarkwickel

Hilft bei Halsschmerzen und Mumpf. Zutaten: 250 Gramm Magerquark, Innentuch aus Leinen oder Verbandmull (Länge etwa ein halber Halsumfang), Zwischentuch (Baumwolle oder Papierküchentücher), eventuell Heilwolle, Aussentuch oder Wollschal, Wärmflasche.

### So geht's

Den Quark auf das mittlere Drittel des Innentuchs auftragen. Für leicht frierende und kleine Kinder nur dünn aufstreichen (maximal 5 mm, eher dünner bei kleineren Kindern); für Erwachsene 5 bis 10 mm dick. Die Ränder des Tuchs über dem Quark zusammenschlagen, so dass auf einer Wickelseite nur eine Lage Stoff ist.

Auf Zimmertemperatur (20-22 Grad) erwärmen, am besten über Wasserdampf auf einem umgedrehten Topfdeckel. Den Quarkwickel mit der einlagigen Stoffseite vorn auf den Hals legen, die Lymphdrüsen mit einbeziehen, die Wirbelsäule frei lassen. Darüber das Zwischentuch legen, darauf nach Belieben Heilwolle und schliesslich das Aussentuch zum Befestigen um den Hals.

### Dauer

Etwa 2 bis 3 Stunden, bis der Quark eingetrocknet ist. Die Haut darf nicht kalt werden unter dem Wickel.

**Hinweis:** Kinder, die bereits eine bestehende Erkrankung oder eine Neigung zu Neurodermitis haben, reagieren häufig allergisch auf Quark. Bei einer Kuhmilchallergie ebenfalls keinen Quark einsetzen.

### Variante

Für Kinder, die Quark nicht vertragen können Sie einen Wickel aus Kohlblättern anlegen.



## Kohlwickel

Hilft Kindern ab 2 bis 3 Jahren und Erwachsenen zur Linderung von Halsentzündungen. Ausserdem nützt der Kohlwickel gegen Tennisarm, Gicht, Arthrose, Gelenkrheuma, Bronchitis, Husten, Asthma, Insektenstichen, Wechseljahrproblemen. Vorsicht: Kohlblätter gehören nicht auf offene Wunden!

Sie brauchen: Frische Kohlblätter, Glasflasche, Zwischentuch oder Heilwolle, Aussentuch (Binde oder enges Kleidungsstück), Olivenöl oder Johanniskrautöl zum Nachbehandeln.

### So geht's

Das Blatt waschen, die Mittelrippe, wenn sie sehr dick ist, herausschneiden. Mit der Flasche über das Blatt rollen, bis Saft austritt und das Blatt riecht. Eine Glasflasche ist besser als ein hölzernes Walholz, da dieser zu viel Saft aufsaugen würde.

Das Kohlblatt auf die Haut legen (bei mehreren Blättern dieses dachziegelartig auflegen). Mit dem Zwischentuch gut abdecken, damit das Aussentuch vor dem Kohlsaft geschützt ist und mit dem Kleidungsstück oder der Binde fixieren.

### Dauer

Maximal zwei Mal täglich mindestens 1 Stunde bis zu 12 Stunden (über Nacht). Anschliessend die Haut abwaschen und mit Oliven- oder Johanniskrautöl nachbehandelt. Bei chronischen Beschwerden kurmässig 3 bis 6 Wochen lang, mindestens zwei bis drei Mal wöchentlich wickeln.