



Quarkwickel

Beispielsweise für Prellungen und Schwellungen gibt es ein uraltes bewährtes Heilmittel, den kalten, wärmeentziehenden Wickel. Er lindert den Schmerz, entzieht Entzündungen und lässt Schwellungen zurückgehen.

Sie brauchen drei Tücher. Nehmen wir an, Sie wollen einen verletzten Fuß behandeln, dann nehmen Sie 1. ein Innentuch aus Leinen, 2. ein Zwischentuch aus Baumwolle (etwas größer als Tuch Nr. 3) und schließlich für außen ein Woll-, Bade- oder Flanelltuch.

Bereiten Sie den Quark vor, indem Sie ihn mit wenig Milch und Essig glatt rühren. Das Leintuch wird wenig angefeuchtet, ausgewrungen, fingerdick mit Quark bestrichen und um den Fuß gewickelt. Nun schichten sie das trockene zweite Tuch herum, und schließlich das dritte. Wichtig: faltenlos arbeiten!

Kalte Wickel entziehen Wärme. Das können die nur so lange, wie sie kälter als die Haut sind. Deshalb können Sie ein kühlendes Eispack über den Wickel legen. Die Kälte verhindert weiteres Anschwellen, Blutergüsse und lässt die Entzündung zurückgehen. Wenn der Wickel nicht mehr kühlt, kann er durch einen frischen ersetzt werden. Diese ganze Prozedur kann 2- bis 3-mal täglich gemacht werden.

In jedem Fall ist Quark, weil rückfettend, gut für die Haut. Der Verletzte sollte in dieser Zeit ruhen und nicht abgelenkt werden. Getränkte Tücher werden um den Körper, einzelne Körperteile wie Bauch oder Gelenke oder auf eine kranke Stelle gelegt. Je nach Größe der Tücher und Zusatz nennt man sie auch Packungen, Umschläge, Auflagen oder Kompressen. „Wie die Wickel ganz verschieden voneinander sind, so sind auch die Wirkungen verschieden“, erläuterte der heilkundige Pfarrer in seinem Buch „Mein Testament“. „Doch darin stimmen alle überein, dass sie auflösen, die kranken Stoffe selber aufnehmen, ausleiten und so die Natur verbessern.“

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de