

Magerquarkwickel

Anwendungsgebiete

Der Wadenwickel wird bei Fieber verwendet, als Quarkwickel bei Verstauchungen, Verrenkungen, Zerrungen, stumpfen Sportverletzungen.

Zubereitung und Anwendung

Sie brauchen:

- 5 EL Magerquark
- etwas Essig
- etwas Milch
- 1 Leinentuch
- 1 Wolltuch

Der Magerquark wird mit einigen Tropfen Essig versetzt und soviel Milch, bis er streichfähig ist. Er wird dann etwa fingerdick auf ein Leinentuch gestrichen. Um jeden der beiden Unterschenkel (bei Verstauchungen etc. um die jeweilige Stelle) wird ein solcher Wickel gelegt. Es ist darauf zu achten, daß er glatt anliegt. Anschließend wird er mit dem Wolltuch fixiert. Der Wickel wird nach ca. 1/2 Std. abgenommen und kann in stündlichem Abstand wiederholt werden.