

Quark/Topfen

Quark ist nicht nur ein hochwertiges Nahrungsmittel, sondern wird auch für die äussere Anwendung in der Krankenpflege mehr und mehr bekannt und beliebt: Der lauwarme Brustwickel (S. 61) und die kalte Kompresse.

Wirkungsweise

Kommt der Quark mit der Haut in Berührung, leitet er einen Milchsäureprozess ein und wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe, welche durch die saure Substanz abgeleitet werden (Vergleich mit lockendem Köder). Er trocknet bald ein und regt die Durchblutung an. Er wirkt abschwellend und schmerzlindernd, was durch seine feuchte Kälte unterstützt wird. Er bringt Erleichterung bei *Halsweh*, Heiserkeit und lindert Juckreiz.

Anwendungsbereich

Quark ist bei verschiedensten Entzündungen hilfreich. Dank seiner guten Hautverträglichkeit eignet er sich auch bei empfindlicher Haut.

- *Halsweh* und Heiserkeit
- Gelenkentzündung
- *akute Sehnscheidenentzündung*
- *Tennisellbogen* (Epikondylitis)
- oberflächliche Venenentzündung (zB infolge starker Belastung der Beine oder durch Infusionen)
- *Kopfweg* (auf Stirn oder Nacken)
- *Brustdrüsenentzündung*
- Akne, Sonnenbrand, Insektenstiche
- Juckreiz, *Ekzeme*
- Krampfadern
- «*Öffene Beine*» (*Ulcus cruris*), infolge venöser Durchblutungsstörungen

Ulcus cruris

Du trägst den Quark direkt auf das Ulcus auf und entfernst ihn nach ein bis zwei Stunden, am besten durch Abwaschen in einem Fussbad. Mache dies regelmässig, bis das Geschwür gereinigt ist.

Krampfadern

Lege abends die Beine hoch und bedecke die entsprechenden Partien mit Quark.

Akne

Du trägst eine dünne Schicht kühlen

Quarks auf das Gesicht auf und wäschst ihn nach 20 Minuten, wenn er eingetrocknet ist, mit Wasser wieder ab (ein- bis zweimal wöchentlich).

Sonnenbrand

Lege eine Quarkkompresse auf die gerötete Haut. Auch Yoghurt eignet sich: als Kompresse oder die Haut grossflächig damit bestreichen.

TIP Bei *Halsweh* und Heiserkeit ist ein warmes Bad und anschliessend ein kalter Halswickel mit Quark eine Wohltat! Dabei legst Du die Kompresse nicht rundum, sondern nur von Ohr zu Ohr.

Material

- Spatel oder Messer
- Quark
- dünnes Innentuch (zB Taschentuch, auch Papiertaschentuch)
- saugfähiges Zwischentuch
- Aussentuch aus Wolle (lässt Feuchtigkeit durch) oder Binde

Welcher Quark?

Die Erfahrungen zeigen, dass die Fettstufe keine Rolle bezüglich Wirkung spielt, jedoch der Magerquark praktische Vorteile hat: Er ist fester, nässt weniger und ist zudem preisgünstiger. Der Quark soll aber keine Bindemittel enthalten. Bindemittel sind Fremdstoffe, welche den Körper unnötig belasten und zu unangenehmen Hautreizungen führen können.

Zubereitung

Wie bei allen kalten Wickeln gilt auch hier die Voraussetzung eines gut durchwärmten Körpers.

Wird der Quark in einem Tüchlein auf die Haut gelegt, lässt er sich anschliessend schonend wieder entfernen:

Du streichst ihn 1/2 cm dick (für leicht frierende Personen dünner) auf das Innentuch (bei grösseren Flächen auf einem Kuchenblech) und schlägst alle vier Seiten darüber. Nach Wunsch kann die Quarkkompresse zwischen zwei Wärmflaschen auf Zimmertemperatur erwärmt werden. Dann legst Du die Kompresse

so auf, dass sich zwischen Haut und Quark nur eine Lage Stoff befindet. Lege das Zwischentuch zum Auffangen der Feuchtigkeit darum und fixiere das Ganze.

Einwirkungsdauer

Bei *akuten* Entzündungen wird die Kompresse nach 20 Minuten oder sobald sie sich nicht mehr kalt anfühlt und eingetrocknet, weggenommen oder erneuert. Andernfalls lässt Du sie 1–2 Stunden angelegt.

Quarkwickel im Spital

Dank seiner Vorteile in der praktischen Handhabung und der guten Hautverträglichkeit werden Quarkwickel oft den *Alkoholwickeln* vorgezogen. Im Spital muss der Quark täglich frisch und aus verschlossener Packung verwendet werden. Andernfalls birgt er die Gefahr der Keimverschleppung in sich. Aus diesem Grunde sind kleine Portionen ideal.

Brustkompresse mit Quark

Quark eignet sich für Brustdrüsenentzündungen, wie sie bei stillenden Müttern leicht auftreten, sehr gut. Du verwendest dazu gebügelte Innentücher oder sterile Kompressen und arbeitest mit sauber gewaschenen Händen. Bei unsauberer Arbeitsweise könnte sich die Brust über die Brustwarze her aufs neue entzünden. Lege die Kompresse auf die entzündete Stelle und spare dabei den Brustwarzenbereich aus (Unverträglichkeit oder mögliche Allergie des Säuglings gegenüber Kuhmilcheiweiss) und wasche vor dem nächsten Stillen bei Bedarf die Brustwarze mit Wasser ab. Du befestigst die Kompresse mit einem Tuch oder einer Binde rund um den Brustkorb oder, wenn der Druck nicht zu sehr schmerzt, mit dem Büstenhalter. Du entfernst oder erneuerst die Kompresse nach 20 Minuten und legst sie ein- bis zweimal täglich oder im akuten Fall nach jedem Stillen auf.