

Basiswissen  
Teil 5

# Die Herstellung von Wickeln

Ihre Anwendung ist ein uraltes Hausmittel, das die Selbstheilungskräfte des Körpers bei vielen Beschwerden unterstützt.

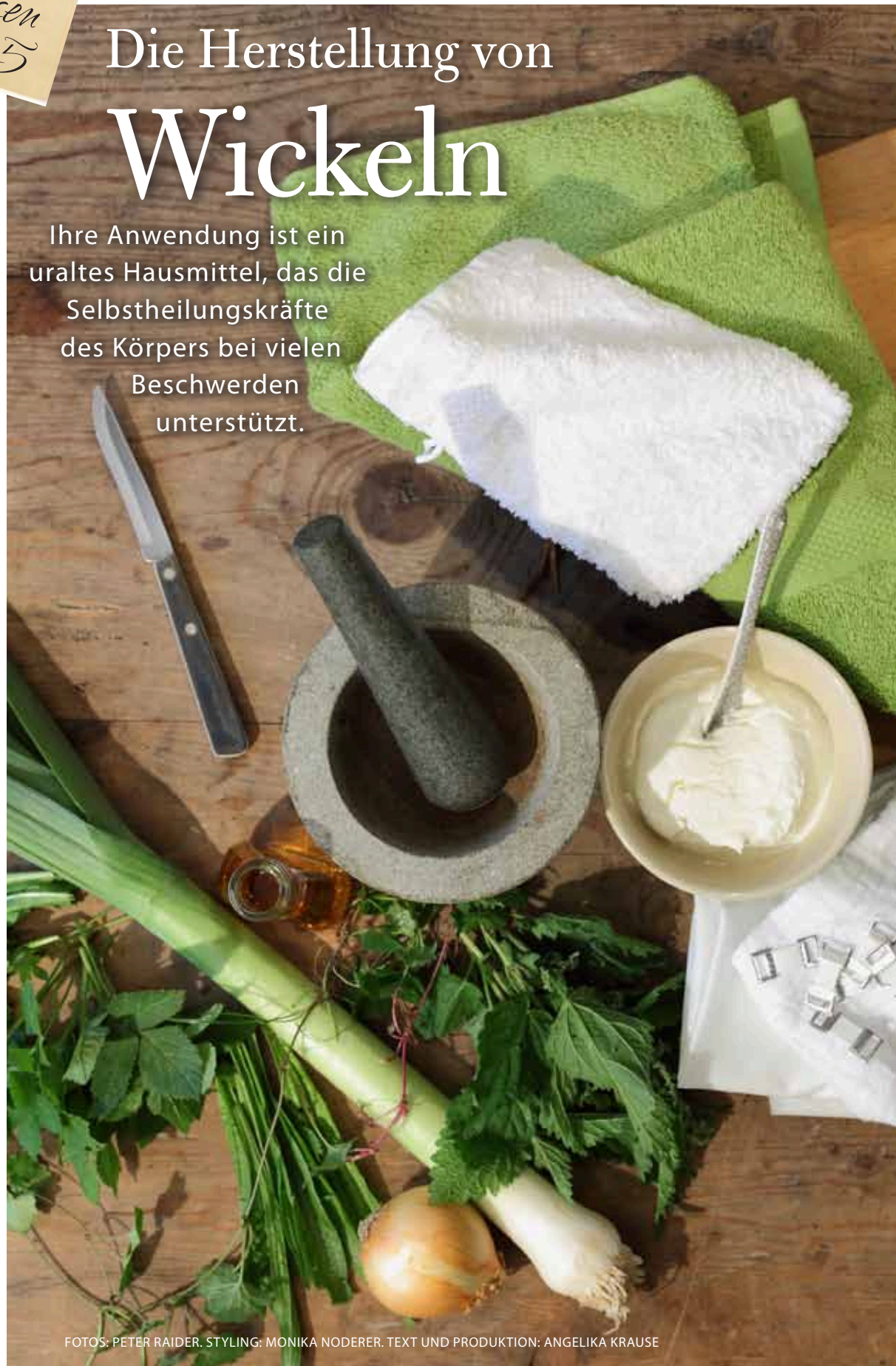


Fragen beantwortet unsere Expertin Maria Seidl-Kosman gern: [ms@marias-blütenzauber.de](mailto:ms@marias-blütenzauber.de)

■ Bei diesem Klassiker kommt es vor allem auf die Temperatur an: Kalte Wickel entziehen Wärme, hemmen Entzündungen, wirken abschwellend und schmerzlindernd. Sie sind geeignet bei Fieber, Halsschmerzen, Sportverletzungen, Blutergüssen und Prellungen. Warm regen sie die Durchblutung an und entkrampfen – als Brustwickel bei Husten und Bronchitis, als Leberwickel zur Förderung der Entschlackung. Essig, Quark, Lehm und entgiftende, kühlende oder anregende Kräuter unterstützen die Wirkung.

## DAS BRAUCHEN SIE FÜR EINEN QUARKWICKEL:

1 Wickeltuch, 2 Tücher zum Abdecken, 1 Verbandklammer („Schwiegermutter“), Löffel, Magerquark, evtl. etwas Weißweinessig oder entgiftende Kräuter, Schneidebrett, Messer, evtl. Mörser, Waschlappen



FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE



## QUARKWICKEL HERSTELLEN

**1. TÜCHER BEREITLEGEN** Die Tücher aus Naturfasern (Baumwolle, Wolle, Leinen) in der passenden Größe auswählen. Als Innentuch verwendet man am besten eine Gazetuch oder eine Windel. Das Zwischentuch muss wasser- und luftdurchlässig sein, es dient zur Befestigung und nimmt die Feuchtigkeit auf – dafür eignet sich ein Hand- oder Küchentuch, das etwas größer als der innere Wickel ist. Das Außentuch, das die betroffene Körperpartie warm halten soll, war früher oft aus Wolle, die die Temperatur besonders gut konserviert. Heute benutzt man dafür lieber ein dickeres Baumwolltuch, das sich leicht auswaschen lässt.

## 2. QUARK VORBEREITEN

Den Quark rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen (etwa ½ Stunde vor der Anwendung) – er sollte später beim Anlegen des Wickels etwa Raumtemperatur haben. Man kann ihn pur verwenden, aber auch gut mit etwas Weißweinessig (wirkt antibakteriell) oder mit entgiftenden und entzündungshemmenden Kräutern und Gemüsesorten vermischen – je nach Saison z. B. Löwenzahn, Giersch, Gundermann, Zwiebeln oder Lauch. Diese Kräuter unterstützen die kühlende und schmerzlindernde Wirkung des Quarks, vor allem bei Gelenkentzündungen und rheumatischen Schmerzen.

**3. QUARK AUFSTREICHEN** Das dünne Tuch ausbreiten und den Quark mit einem Löffel

etwa 2 cm dick und gleichmäßig auf die Mitte des Stoffs aufstreichen.

**4. PÄCKCHEN FALTEN** Entsprechend der Größe und Form der zur behandelnden Körperpartie ein Päckchen falten. Dabei darauf achten, dass auf der Unterseite, mit der das Päckchen dann auf die Hautpartie aufgelegt werden soll, nur eine einzige Stoffschicht verbleibt.

**5. PÄCKCHEN AUFLEGEN** Das Quarkpäckchen mit der Unterseite auf die betroffene Stelle auflegen.

**6. ZWISCHENTUCH AUFLEGEN** Die betroffene Stelle mit einem kleinen Handtuch umwickeln und dieses mit einer „Schwiegermutter“ oder einer dünnen Mullbinde fixieren.

**7. AUSSENTUCH AUFLEGEN** Zum Schluss ein wärmendes Handtuch auflegen.

**8. ANWENDUNGSBEREICHE** Quark ist ein hervorragender Kälteträger, er wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Der Quarkwickel ist daher geeignet für viele Arten von Sportverletzungen (z. B. Verstauchungen, Prellungen) und Entzündungen (z. B. Halsschmerzen, Gelenkentzündungen, Schleimbeutelentzündungen). Auch zum Kühlen eines Sonnenbrandes kann er eingesetzt werden.

**9. DAUER DER ANWENDUNG** Der Wickel bleibt so lange liegen, bis der Quark warm wird. Wenn die Kühlung aufhört, den Wickel erneuern – wenn nötig, auch mehrmals täglich. Nach der Anwendung wird die betroffene Körperpartie mit lauwarmem Wasser abgewaschen.

## FIEBERWICKEL HERSTELLEN

**10. WICKELTÜCHER BEFEUCHTEN** Für einen Wickel zur Linderung von Fieber benötigt man die doppelte Anzahl an Wickeltüchern (für beide Waden), ein großes Badetuch als schützende Unterlage und eine Schüssel mit leicht erwärmtem Wasser. Die Wassertemperatur sollte 2–5 Grad unter der Körpertemperatur des Fiebernden liegen. Die beiden Innentücher eintauchen und gut auswringen.

**11. WADENWICKEL ANLEGEN** Die nassen Tücher werden möglichst glatt und faltenfrei um beide Unterschenkel gewickelt und mit Verbandklammern befestigt. Darüber jeweils ein Frotteetuch anlegen. Wenn die Füße des Fiebernden kalt sind, werden sie mit Strümpfen oder einer Wärmflasche temperiert.

**12. DAUER DER ANWENDUNG** Die beiden Wickel bleiben liegen, bis sie nach etwa 5–10 Minuten vom Fiebernden nicht mehr als kalt empfunden werden. Dann die Tücher abnehmen, erneut ins Wasser tauchen, gut auswringen und wieder anlegen. Diesen Wechsel der Wadenwickel kann man 3–4 Mal wiederholen, danach ist Bettruhe zu empfehlen.



Das Basiswissen Teil 5 gibt es auch zum Herunterladen unter [www.landapotheke.info](http://www.landapotheke.info)