

Quark Komresse (feuchtkalt)

Wirkung

kühlend, entzündungshemmend, abschwellend, schmerzstillend

Indikation

Stumpfe Verletzungen, Quetschungen, Prellungen, Stöße, akute Entzündungen von Gelenken, Sehnen, Bändern, Schleimbeutel, Brustdrüsenentzündung, Halsschmerzen



Kontraindikation

offene Hautstellen, Unverträglichkeit der Substanz oder der Kälte

Material

Magerquark mind. 15 vorher aus dem Kühlschrank nehmen
Papiervlies, Gazewindel oder Windeleinlage
Watte oder Baumwolltuch
Elastische Binde zum Fixieren
Waschlappen



Durchführung

Quark 2-3mm dick auf das Vlies streichen
ein Päckli formen
mit der einlagigen Schicht auf die gewünschte Stelle auflegen
Watte oder Baumwolltuch zum Abdecken
Mit der elastischen Binde fixieren
Dauer der Anwendung ca. 15-20Min, d.h. solange die Komresse als kühlend empfunden wird
Entfernen und Stelle mit Wasser abwaschen



Ergänzung

Die Quarkkomresse kann mehrmals hintereinander angewandt werden.