

## Quarkwickel

Informationsblatt für Eltern

### Anwendungsmöglichkeiten

- beim Milcheinschuss
- als ergänzende Therapie bei Brustentzündung nach dem Stillen oder Pumpen
- wirkt abschwellend, entzündungshemmend und kühlt

### Anwendung

- 2-3x täglich

### Material

- ca. 250 gr. Magerquark
- Haushaltspapier

### Vorgehen

- zwei Blatt Haushaltspapier, in der Mitte ein Loch ausschneiden damit Brustwarze frei bleibt
- erste Lage Haushaltspapier ausbreiten
- Magerquark ca. 5 mm dick auf das Haushaltspapier streichen (10 x 20 cm)
- zweite Lage Haushaltspapier darüber
- Wickel auf die Brust legen
- ca. 20 Minuten einwirken lassen

Danach lässt sich der erwärmte, bröcklige Quark mitsamt dem Haushaltspapier leicht kompostieren oder im Kehricht entsorgen.

Empfehlung: Bei Schmerzen in der Brust, immer zuerst Kontakt mit einer Fachperson aufnehmen!  
Unsere Nummer: +41 61 721 88 11

Wir wünschen Ihnen gute und schnelle Besserung!