



## Integrative Medizin

Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH Grillparzerstr. 9 84036 Landshut  
www.kinderkrankenhaus-landshut.de

### Quarkumschlag / Quarkauflage

#### Ziel

- Kühlung
- Schmerzlinderung
- Entzündungshemmende Wirkung / Hemmung des Bakterienwachstums
- Gefäßverengung

**CAVE:** Vorliegen einer Milcheiweißallergie vorher abklären, um allergische Reaktionen zu vermeiden!

#### • Indikation kühle Anwendung

- Insektenstiche / Sonnenbrand
- Halsschmerzen / Heiserkeit / Husten (kalte und warme Anwendung)
- Blutergüsse / Prellungen
- akute Gelenkentzündungen / Arthritis
- oberflächliche Venenentzündungen

#### • Indikation warme Anwendung

- Halsschmerzen / Heiserkeit / Husten (kalte und warme Anwendung)
- Bronchitis ohne Fieber
- beginnende Brustdrüsenentzündung
- Husten

#### Häufigkeit / Dauer

- Dauer bei akuten Entzündungen: bis sich die Auflage warm anfühlt (20 Min.)
- Ansonsten: 1-2 Stunden, bis der Quark eintrocknet und bröckelig wird

#### Material

- Innentuch: kleines Baumwolltuch
- Außentuch: Stoffwindel oder Handtuch
- Holzspatel
- Quark (Zimmertemperatur)
- Befestigungsmaterial: z. B. Mullbinde;
- bei Warmanwendung bitte warme Gelkompressen verwenden

#### Durchführung kühle Anwendung

- Kompressen ausbreiten
- Quark fingerdick auftragen, Ränder der Kompresse nach innen über den Quark schlagen.
- Quarkauflage auf betroffene Stelle auflegen und mit Mullbinde, Stoffwindel oder Handtuch fixieren.
- Bei akuten Entzündungen bleibt die Kompresse aufliegen bis sie sich nicht mehr kalt anfühlt, ansonsten ca. 20 Min. darauf lassen.

#### Durchführung warme Anwendung

- Gut abgetropften Quark (zimmerwarm) ca. fingerdick auf das Innentuch geben.
- Tuch zusammenfalten und zum Erwärmen zwischen warme Gelkompressen / Wärmflasche legen.
- Erwärmtes Quarktuch auf die Brust, evtl. zweites Tuch auf den Rücken, legen und Oberkörper mit Handtuch umwickeln.
- Ca. 20-30 Minuten belassen.