

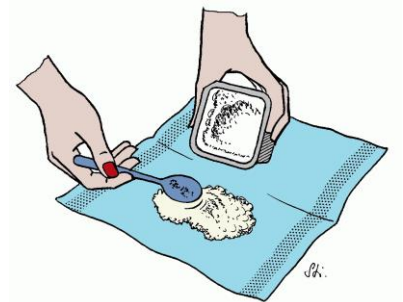
## Quarkauflage

„Ich kenne kein Mittel, welches mehr Hitze an- und ausziehen imstande ist. Die stärksten Hitzen habe ich so dämmen und ganz auslöschen sehen, wenn man täglich 2 bis 4 Mal, je nach Grad der Hitze, so ein Pflaster auflegt. Es ist fast unglaublich, wie rasch der aufgelegte Quark die Hitze erfasst, den Schmerz nimmt und seine Lage auffallend erleichtert. Viele kenne ich, die hauptsächlich bei Lungenentzündung ihr Leben dieser so einfacher Art verdanken.“

Sebastian Kneipp

Die kalte Quarkauflage entzieht Wärme und eignet sich für kleinere Flächen. 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. Er trocknet bald ein und regt die Durchblutung an. Er wirkt abschwellend und schmerzlindernd, was durch seine feuchte Kälte unterstützt wird. Quark ist bei verschiedensten Entzündungen hilfreich. Dank seiner guten Hautverträglichkeit eignet er sich auch bei empfindlicher Haut.

Speise- oder Magerquark (ohne Bindemittel), fingerdick auf feuchte Unterlage wie Gaze, Haushaltspapier, feines Taschentuch auftragen, Päckchen machen, die Seite mit der einfachen Lage auflegen und mit Baumwoll- und Wolltuch wickeln.



### Dauer:

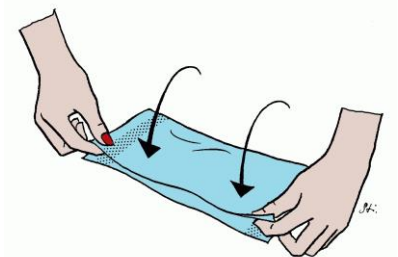
Bis Quark krümelig wird oder als nicht mehr kühl empfunden wird, nicht eintrocknen lassen, etwa 30 bis 60 Minuten, wiederholen.

### Wirkung:

Wärmeentziehend, entzündungshemmend, hitzeausleitend, brandstillend, gewebseruhigend, hautpflegend, abschwellend, Giftstoffe ausleitend.

### Zu empfehlen bei:

- Halsweh, Heiserkeit, Angina
- Husten, Bronchitis
- Stumpfen Prellungen, Verstauchungen
- Sonnenbrand, Verbrennungen
- Heissen Brüsten oder entzündeten Brustwarzen beim Stillen
- Akne, Hauterkrankungen, Gürtelrose
- Juckreiz, Ekzeme
- Gerstenkörner, entzündeten Augen, Bindehautentzündung
- Hämorrhoiden
- Gestauten, geschwollenen Beinen
- Akuten Entzündungen der Venen, Gelenke, Krampfadern
- «Offene Beine» (Ulcus cruris), infolge venöser Durchblutungsstörungen



**>Jede Anwendung ist auch Zuwendung<**