

Das müssen Sie beachten:

- Bei größeren Körperstellen evtl. mehrere Päckchen nebeneinander auflegen.
- Jeder naturbelassene Quark ist geeignet, der Fettanteil ist unbedeutend für die Anwendung.
- Quark nicht zu kalt auftragen, um bei empfindlichen Personen Schmerzen (Gefäßkrämpfe) zu vermeiden. Nehmen Sie ihn mindestens eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank.
- Nur frischen Quark verwenden. Geöffnete Quarkpackungen im Kühlschrank lagern und nach 24 Stunden nicht mehr benutzen.

Wichtig! Quarkauflagen bitte nicht anwenden bei:

- Milcheiweiß-Kontaktallergie
- Offenen Wunden im Auflagebereich

Ihre Ansprechpartnerin:

Ursula Weiler, Fachschwester für Pflege mit Schwerpunkt Komplementärpflege:

- Kinderkrankenschwester mit Fachweiterbildung Pflege
- Ausbildung in Heilpflanzenkunde und Phytotherapie
- Aroma-Expertein in Aromapflege
- Fortbildungen in Wickel & Auflagen

Telefon: 02241 249-346

E-Mail: u.weiler@asklepios.com

Diese Stelle wird vom Verein der Freunde und Förderer der Kinderklinik in Sankt Augustin e.V. ermöglicht!

Eine Information der Asklepios Klinik Sankt Augustin
Pflegedienstleitung: Maria Günther/Ulrike Relleke



ASKLEPIOS

Gemeinsam für Gesundheit

Arnold-Janssen-Straße 29 • 53757 Sankt Augustin

Telefon 02241 249-0 • **Telefax** 02241 249-402

E-Mail info.sanktaugustin@asklepios.com • www.asklepios.com



Kühlende Quarkauflagen

Elterninformation Komplementärpflege



ASKLEPIOS

Klinik Sankt Augustin

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn



Liebe Eltern!

Die Asklepios Klinik Sankt Augustin bietet komplementäre oder naturheilkundliche Pflegemethoden an. Dazu gehören u.a. Wickel und Auflagen. Mit diesem zusätzlichen Angebot unterstützen und beschleunigen wir Heilungsprozesse und steigern das Wohlbefinden unserer kleinen und jungen Patienten. Wickel und Auflagen bzw. Quarkauflagen haben sich bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen bewährt. Sie lassen sich auch zu Hause einfach und erfolgreich anwenden, wenn ein paar wichtige Regeln beachtet werden.

Quark wirkt

- abschwellend
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- kühlend

Anwendungsgebiete für Quarkauflagen

- Prellungen und Verstauchungen
- Blutergüsse
- Gelenkentzündungen mit Überwärmung
- Brustdrüsenentzündung (bei stillenden Müttern)
- gereizte, entzündete Krampfadern
- Sonnenbrand und Insektenstiche

Quark richtig aufgelegt

Das braucht man für eine Quarkauflage:

- Magerquark in ausreichender Menge (Zimmertemperatur)
- Quark-Unterlage: Je nach Größe der Auflagefläche eignen sich ein Papierküchentuch, ein Taschentuch oder ein dünnes Baumwolltuch
- Spatel oder Messer
- Teller oder Tablett
- Mullbinde oder Außentuch
- Nässeschutz zum Unterlegen (z.B. Handtuch)

So legen Sie den Quark richtig auf:

- Quarkunterlage auf dem Teller oder Tablett ausbreiten
- Quark gleichmäßig ca. 1 cm dick in der gewünschten Größe auf das Tuch streichen
- Tuchränder nach innen einschlagen, so dass ein Päckchen entsteht
- Quarkkompressen mit der nur von einer Stoffschicht bedeckten Seite auf die zu behandelnde Körperstelle auflegen
- Mit Mullbinde oder Außentuch leicht fixieren
- Nässeschutz unter das Körperteil legen

Dauer und Anzahl der Anwendungen:

- Die Kompressen sollte so lange aufliegen, wie der Quark kühlt, noch feucht ist und als wohltuend empfunden wird.
- Bei akut heißen Entzündungen nicht länger als 20 Minuten liegen lassen! Vermeiden Sie einen Wärmestau!
- Bei akuter, starker Reizung kann die Anwendung mehrmals - ca. halbstündlich - wiederholt werden, in allen anderen Fällen 1 - 3 mal täglich anwenden.