



**dr. stefanie naegele**  
praxis für kinder- und jugendheilkunde  
homöopathie

## Anwendung von Quarkwickeln

### **Sie brauchen:**

250 g Magerquark  
Stofftuch (z. B. alte Stoffwindel, Mulltuch)  
Frischhaltefolie

### **Anwendung:**

Magerquark in die Mitte des Stofftuches auf ca. 12 x 12 cm ausstreichen.

Das Stofftuch so einschlagen, dass auf einer Seite nur eine Lage Stoff über dem Quark liegt.

Das Quarkpaket trocken tupfen, warm föhnen und auf die Brust des Kindes legen. Dann die Frischhaltefolie einmal um die Brust herum wickeln. So bleibt der Wickel warm.

Über den Quarkwickel einen Body anziehen und ca. 30 - 45 Minuten einwirken lassen.

Bei Fragen oder Anliegen wenden Sie sich bitte direkt an

**[kontakt@kinderarztpraxis-dr-naegele.de](mailto:kontakt@kinderarztpraxis-dr-naegele.de)**