Dr. med. Stefanie Naegele
Dr. med. Christina Heuser
Kinder- und Jugendärztinnen

Kuglerstr. 17, 81675 München
Tel.: 089/45216260, Fax.: 089/452162629

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 info@kinderarztpraxis-dr-naegele.de

Stand Juli 2026