



Wirkung

entzündungshemmend, kühlend, schmerzlindernd

anwendbar

Gelenkentzündungen jeder Art und Brustentzündung (die Brustwarze aussparen!)

nicht anwenden bei

bei Unverträglichkeit von Milchprodukten (bei Hautkontakt) - Machen Sie stattdessen einen Kohlwickel!

Wickel können die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

Klären Sie vorab mit Ihrer Ärztin | Ihrem Arzt, ob für Sie etwas gegen ihre Anwendung spricht.

Hilfsmittel

- Topfen - vorzugsweise streichfähigen, 20-40% ig, damit die Haut nicht austrocknet
- 1-2 Stück Küchenrolle
- ein Streichmesser
- ein kleineres feuchtes Tuch
- ein größeres trockenes Tuch
- evtl. ein Stoffstreifen, breites Band oder Mullbinde zum Fixieren

Anwendung

Legen sie die Küchenrolle auf das kleine feuchte Tuch und streichen Sie den Topfen 2-3 mm dick auf. Nun legen Sie diese Packung mit der Topfenseite auf die betroffene Stelle (bei Gelenken wenn möglich rundherum wickeln) und fixieren Sie sie mit dem trockenen Tuch (und bei Bedarf mit Band, Mullbinde, etc.).

Es ist sinnvoll, es sich bequem zu machen und den Topfenwickel mindestens 2 Stunden wirken zu lassen. Er kann auch gut über Nacht belassen werden, wobei sich bis morgens vermutlich ein leicht säuerlicher Geruch entwickelt hat. - Bedenken Sie, dass das vorher trockene Tuch mit der Zeit auch feucht wird.

Kohlwickel

Der Kohlwickel ist eine gute, vegane Alternative zum Topfenwickel.

Je nach betroffener Stelle 1– 3Grün- oder Weißkohlblätter mit dem Nudelholz oder einer Flasche plattwalzen, damit der Saft besser austritt (vorher die dicken Blattrippen wegschneiden). Die entzündete Stelle mit den Blättern bedecken oder wenn möglich umwickeln und mit einem trockenen Tuch und | oder Mullbinden fixieren. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht belassen.