



## Brustwickel mit Magerquark

### In welcher Situation

Äussere Anwendung bei Kindern mit Atemwegserkrankungen wie Bronchiolitis und Bronchitis sowie Lungenentzündung, insbesondere bei starker Sekretion und Verschleimung der Atemwege.

### Ab welchem Alter

Für Kinder ab 6 Monaten oder auf ärztlichen Rat eventuell schon früher

### Benötigt werden

- Magerquark
- Haushaltspapier
- Frottiertücher
- Baumwolltuch/Stoffwindel
- Wärmeflasche oder Wärmekissen
- Decke

## Anleitung

1. Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung.
2. Lassen Sie Ihr Kind vor der Anwendung auf die Toilette gehen oder wechseln Sie seine Windeln.
3. Bevor Sie den Wickel anlegen, stellen Sie sicher, dass die Füsse Ihres Kindes warm sind. Sie können sie zudecken oder aufwärmen mit Hilfe einer Wärmeflasche oder einer Fuss-/Bein-Einreibung mit neutralem Pflanzenöl.
4. Nehmen Sie 2-3 Haushaltspapiertücher, zusammenhängend in einer Länge, dass sie um den Brustkorb Ihres Kindes reichen. Falten Sie das Haushaltspapier zwei- bis dreimal längs und verteilen Sie den Quark mit einem Löffel in einer dünnen Schicht bis ungefähr 1 cm vor dem Rand des Haushaltspapiers.  
Lassen Sie den Quark vorher auf Zimmertemperatur erwärmen, denn es ist wichtig, dass er nicht zu kalt ist. Er darf aber nicht erhitzt werden, sonst verliert er seine Eigenschaften.
5. Wickeln Sie das mit Quark bestrichene Haushaltspapier um den Brustkorb Ihres sitzenden Kindes ausgehend vom Rücken. Anschliessend bedecken Sie das Haushaltspapier umgehend mit dem Baumwolltuch.
6. Legen Sie Ihr Kind so in das Bett auf ein vorbereitetes Frottiertuch, mit dem Sie es dann ebenfalls einwickeln.
7. Decken Sie Ihr Kind mit ein oder zwei Decken zu und legen Sie ihm ein Wärmekissen oder eine Wärmeflasche an die Füsse (ausser bei Fieber).

**Der Wickel muss mindestens 30 Minuten einwirken, wenn Ihr Kind einschläft, länger. Am Ende der Anwendung nehmen Sie den Wickel vorsichtig Schicht für Schicht ab und waschen den Brustkorb mit einem warmen Waschlappen, um Reste zu entfernen. Danach gut abtrocknen.**

**Damit sich die Wirkung des Wickels richtig entfaltet kann, sollte Ihr Kind noch während 15 bis 30 Minuten ruhig und warm unter einer Decke oder auf Ihrem Arm liegen.**

### Vorsichtsmassnahmen und Beobachtungen

Wenn Sie den Wickel erstmals anlegen, kontrollieren Sie, ob eine Hautreaktion auftritt (Rötung, Ausschlag). Wenn ja, brechen Sie die Anwendung ab. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Wickel ein weiteres Mal anlegen.