

## **Praxis Tannenstraße**

Dipl.-Med. Birgit Lange

Dr. med. Tilmann Hacker

Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin

Datum: 28.07.2022

### Quarkhalswickel

Der Quarkhalswickel ist sehr beliebt bei allen, die mit einem „dicken Hals“ und unangenehmen Geschmack im Mund im Bett liegen. Er wirkt abschwellend und schmerzlindernd. Der Quarkwickel ist geeignet für Kinder ab zwei Jahre, die über Halsschmerzen und Heiserkeit klagen. Unterstützend wirkt er auch bei Angina. Bei frierenden oder fröstelnden Patienten darf er nicht angewendet werden.

Tragen Sie bitte Quark auf das mittlere Drittel eines Leinentuches auf. Für leicht frierende und kleine Kinder tragen Sie den Quark maximal 5mm dick auf. Die Ränder des Tuches schlagen Sie über dem Quark zusammen, so dass auf einer Wickelseite nur eine Lage Stoff ist. Dann erwärmen Sie den Wickel auf Zimmertemperatur (20°C bis 22°C), am besten über Wasserdampf auf einem umgedrehten Topfdeckel. Den Quarkwickel legen Sie mit der einlagigen Stoffseite vorn auf Darüber Hals, beziehen Sie die Lymphknoten mit ein, lassen aber die Wirbelsäule frei. Darüber legen Sie ein dünnes Stofftuch und darauf nach belieben Heilwolle und schließlich einen Schal zum befestigen rund um den Hals.

Lassen Sie den Wickel etwa 1-3 Stunden liegen, bis der Quark eingetrocknet ist. Die Haut darf unter dem Wickel nicht kalt werden, sollte dies der Fall sein, muss der Wickel abgenommen werden.

### Brustwickel mit Magerquark

Anwendung bei verschleimten Bronchien

Das Verfahren ist ähnlich wie bei Halswickel. Komresse z.B. zwischen 2Wärmflaschen auf Zimmertemperatur erwärmen. Die Kompressen dann auf die Brust legen und mit um den Oberkörpergewickelten Baumwoll- oder Leinentüchern befestigen. Der Wickel sollte faltenfrei angelegt werden. Dann möglichst eine Lage Heilwolle und die äußere Umhüllung bildet ein Woll- oder Frotteetuch.

Achtung: Quark verfilzt die Wolle, ausreichend Zwischenlagen!

### Wärmerzeugender Halswickel

Diese Wickel sind für Kinder ab 2 Jahre geeignet. Bei schon länger bestehenden oder fortgeschrittenen Beschwerden besonders, wenn heiße Getränke als angenehm empfunden werden.

1 Leinentuch Innentuch (doppelte Breite des Halses, Länge von Ohr zu Ohr), dass tauchen Sie in lauwarmes Wasser und wringen es gut aus. Legen Sie es um den Hals darauf Heilwolle und einen Woll- oder Seidenschal. Den Wickel kann 30 bis 90 Minuten liegen, aber höchstens 3x täglich angewendet werden

**Praxis Tannenstraße**  
Dipl.-Med. Birgit Lange  
Dr. med. Tilmann Hacker  
Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin

Datum: 28.07.2022

Patient:  
Mustermann, Max  
Wildparkstraße 7 09247 Röhrsdorf  
geboren: 01.01.2000

Herstellung eines Zwiebelsäckchens bei Mittelohrentzündung

Bei plötzlich auftretenden Ohrenschmerzen kann ein Zwiebelsäckchen die Erste Hilfe für zu Hause sein. Er ist schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Sie nehmen bitte zwei rohe Zwiebeln, schneiden sie in kleine Stücke, füllen damit ein Leinensäckchen (oder Kinderstrümpfe) und quetschen die Knolle gründlich. Legen Sie das Säckchen auf das erkrankte Ohr (hinter das Ohr) und legt einen warmen Leinenwickel darüber. Diesen Umschlag können Sie mit einer Mütze oder einem Stirnband fixieren. Er wird etwa ein bis drei Stunden belassen.

Bei einer schweren Mittelohrentzündung oder gar bei einer Entzündung der umgebenden Knochen (Mastoiditis) ist diese Behandlung nicht ausreichend wirksam.

Kamillesäckchen

Ca. eine Handvoll Kamillenblüten in ein dünnes Tuch einbinden und zwischen zwei Tellern im Dampfbad oder mit Hilfe einer heißen Wärmflasche erhitzen. Das gut durch gewärmte Säckchen mit Rohwolle oder Watte bedecken und mit einem Wollschal, Mütze o.ä. befestigen. Nach 4-5 Behandlungen, wenn der Duft nachlässt, muss ein frisches Säckchen verwendet werden.

Ganz wichtig:

Bei Ohrenschmerzen muss die Nase frei gehalten werden.

Man erreicht das z.B. durch die Anwendung einer physiologischen Kochsalzlösung (Emser Salz, Meersalz).

Wir wünschen eine gute Besserung,  
Ihre Kinderarztpraxis Tannenstraße

## **Praxis Tannenstraße**

Dipl.-Med. Birgit Lange & Dr. med. Tilmann Hacker  
Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin

Datum: 28.07.2022

Patient:

Mustermann, Max  
Wildparkstraße 7 09247 Röhrsdorf  
geboren: 01.01.2000

### **Fett-feuchte Umschläge**

Material: Schlauchbinden (oder Mullbinden, Moltontücher; können gewaschen und wiederverwendet werden)

Creme: fettreiche Basiscreme, Wasser bei Infektion: Octeniseptlösung  
möglich) Anwendungsdauer: mindestens 30min... über Nacht (bei großflächiger  
Anwendung Auskühlen vermeiden) Nicht länger als 1-2 Wochen

Zwei Stück Schlauchbinde auf die benötigte Länge zurechtschneiden, ggf. Einschnitt  
für den Daumen

Haut mit Pflegecreme eincremen, bei Stufe 3 darüber Steroidcreme cremen  
Angefeuchtete Schlauchbinde darüber ziehen

Trockene Schlauchbinde über feuchte ziehen

Geeignete Fettcremes z.B.: Hydrophobe Basiscreme DAC (ggf. + 20% Glycerol),  
Alfason Cresa, Excipial Fettcreme, Neuroderm Fettcreme.)