



Topfenwickel

Wirkung

entzündungshemmend, kühlend, schmerzlindernd

anwendbar bei
Gelenkentzündungen jeder Art und
Brustentzündung (die Brustwarze aussparen!)

nicht anwenden

bei Unverträglichkeit von Milchprodukten (bei
Hautkontakt)

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
- 1 - 2 Stück Küchenrolle
- 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 die 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 den Bändern).

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.

Hinweise

Verwenden Sie vorzugsweise streichfähigen,
20 - 40% igen Topfen, damit die Haut nicht
austrocknet.

Die vegane Alternative ist der **Kohlwickel**

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