



# 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 Alternativ

## 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.