

Information

Die Quarkauflage hilft zum Beispiel bei:

- Überwärmung und Rötung bestrahlter Haut
- Venenentzündungen durch Infusionen
- Sonnenbrand
- Blutergüssen
- Prellungen und Verstauchungen
- entzündlichen rheumatischen Beschwerden

Bitte beachten Sie

Diese Beschreibung ersetzt nicht die praktische Anleitung durch das Pflegepersonal.



Kontakt

**Universitätsklinikum Freiburg
Onkologische Reha
in der Klinik für Tumorbologie**

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Timm Dauelsberg

Lehener Str. 86
79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350
E-Mail: info@ukf-reha.de

www.ukf-reha.de

Stand bei Drucklegung
Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2026
Redaktion: Onkologische Reha - Pflegedienst
Bilder: © UKF Reha gGmbH | © Adobe Stock: womue,
ji_images, lilechka75 | © Freepik.com
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg



ANLEITUNG FÜR EINE QUARKAUFLAGE

**Onkologische Reha
in der Klinik für Tumorbologie**

PFLEGE

Quarkauflagen

Kommt Quark mit der Haut in Berührung, leitet er einen Milchsäureprozess ein. Er wirkt anziehend auf Entzündungstoffe, die durch saure Substanzen abgeleitet werden.

Quark wirkt

- kühlend
- entzündungshemmend
- abschwellend

Quark nicht anwenden bei

- nässenden, offenen Hautarealen
- Milcheiweiß-Kontaktallergie

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.



Man nehme

- zimmerwarmen Speisequark (zirka eine Stunde vor der Anwendung aus dem Kühlschrank nehmen)
- Mullkomresse oder Baumwolltuch (mindestens doppelt so groß, wie das betroffene Hautareal)
- Messer oder Spatel
- Teller oder Tablett
- Nässeschutz zum Unterlegen

Extra-Tipp

Bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen, Venenentzündungen und entzündlichen rheumatischen Beschwerden können zwei bis drei Tropfen Arnika-Tinktur unter den Quark gemischt werden.

Literatur

Wohltuende Wickel: Wickel und Kompressen in der Kranken- und Gesundheitspflege
Maya Thüler, 110 Seiten, Thüler Verlag
ISBN: 978-3908539018

So wird's gemacht

- Breiten Sie die Komresse oder das Baumwolltuch auf einem Teller oder Tablett aus.
- Streichen Sie den Quark zirka einen halben Zentimeter dick in erforderlicher Fläche aus.
- Schlagen Sie nun die Seiten der Komresse oder des Baumwolltuchs ein, so dass ein flaches Päckchen entsteht.
- Legen Sie die Auflage mit der dünnen Tuchsicht auf die betroffene Hautstelle.
- **Die Anwendung kann so lange bleiben, wie die Kühlung als angenehm empfunden wird, aber maximal 20 Minuten.**
- Nach dem Entfernen der Auflage, Quarkreste feucht abwischen, tupfen Sie die Haut trocken und pflegen Sie mit einem Hautöl oder einer Lotion.

Die gebrauchte Quarkauflage wird entsorgt. Sie wird nur einmal verwendet.

Die Anwendung kann bis zu dreimal täglich wiederholt werden.

