

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DES QUARKS

Quark essen ist gesund, das weiss heute jedes Kind. Doch auch als Maske oder Kompresse angewendet, hat er eine äusserst wohltuende Wirkung.

<i>Produkte-information</i>	Durch Milchsäurebakterien und einem geringen Labzusatz wird Magermilch zur Gerinnung gebracht und in Molke und Quark geschieden. Die Molke wird durch Zentrifugieren abgetrennt. Durch Zugabe von Rahm wird die gewünschte Fettgehaltsstufe eingestellt. <i>Magerquark</i> : weniger als 15 % Fett in der Trockenmasse <i>Viertelfettquark</i> : mind. 15 % Fett in der Trockenmasse <i>Halbfettquark</i> : mind. 25 % Fett in der Trockenmasse <i>Quark aus Vollmilch</i> : mind. 45 % Fett in der Trockenmasse <i>Rahmquark</i> : mind. 55 % Fett in der Trockenmasse
-----------------------------	--

Wirkung und Anwendungsbereiche

<i>innerlich</i>	Als vorteilhafte, gut verträgliche Eiweissform zum Aufbau nach Krankheiten. Bei Ekzemveranlagung, Leber- und Magenstörungen als Eiweisslieferant. (Nach Rücksprache mit einer Ernährungsberaterin oder dem behandelnden Arzt.)
------------------	--

<i>äusserlich</i>	Als Maske bei Akne. Aufgepinselt bei Sonnenbrand. Als Auflage oder Kompresse bei Schürfungen, Quetschungen, Insektenstichen. Die Vorteile einer Quarkkompresse, sanft zu kühlen, Entzündungen abzuschwächen und Entzündungsstoffe abzuleiten, kann man ausnützen bei Halsweh, Tennisellbogen, Talgdrüsen-, Brustdrüsen-, Sehnenscheiden- und Venenentzündungen (letztere an den Beinen oder nach Infusionen an den Armen). Als Brustwickel bei Bronchitis.
-------------------	--

Anwendung

<i>innerlich</i>	Ernährung Quark enthält hochwertiges Eiweiss. Kombiniert mit Getreide, wird die biologische Wertigkeit erhöht, so dass man für die Bedarfsdeckung quantitativ weniger benötigt. Dank dem hohen Eiweissgehalt verleiht Quark ein gutes Sättigungsgefühl. Er ist zudem der billigste Eiweisslieferant. Babys dürfen Quark nur in kleinen Mengen und erst ab dem 7. Monat bekommen, da ihr Verdauungssystem für die Verarbeitung des hohen Eiweissgehalts von Quark noch nicht ausreicht. Das Fett in Quark ist leicht verdaulich. Für alle Personen mit Linienproblemen ist der Magerquark ein ideales Produkt. Quark hilft mit, den Bedarf an den Vitaminen B1, B2, B12 und den Mineralstoffen Calcium, Kalium und Phosphor zu decken.
------------------	---

<i>äusserlich</i>	Maske bei Akne 125 g Magerquark warmes Wasser oder Stiefmütterchentee (Apotheke, Drogerie) zum Abwaschen Quark mit einem Pinsel oder den Fingerkuppen dünn auf das Gesicht auftragen. Nach 20-25 Minuten mit lauwarmem Wasser - noch besser mit lauwarmem Stiefmütterchentee - wieder abwaschen. Anwendung: bis 2 x wöchentlich.
-------------------	--

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

äusserlich **Maske bei Sonnenbrand**
125 g Magerquark
warmes Wasser oder Johanniskrauttee (Apotheke, Drogerie) zum Abwaschen
Vorgehen wie bei der Akne-Maske, aber mit lauwarmem Johanniskrauttee abwaschen.

äusserlich **Auflage oder Kompresse**
1-2 Esslöffel Magerquark, auf Raumtemperatur erwärmt
2 saubere Taschentücher
Auf das eine Tuch Quark 1/2 -1 cm dick auftragen. Der ganze Entzündungsherd soll durch die Kompresse abgedeckt sein. Mit dem zweiten Tuch die Kompresse fixieren.
Einwirkungsdauer: 20 Min.
Anwendung: Bis zum Abklingen der Entzündung 1-2 x täglich.

äusserlich **Brustwickel**
ca. 1 kg (für Kinder 500 g) Magerquark
1 grosses Frotteetuch (etwas länger als der Brustumfang der Patientin, des Patienten)
2 saubere Geschirrtücher
Tuch in Längsrichtung falten. Die beiden Geschirrtücher darauflegen. Den Quark im Wasserbad auf Körpertemperatur erwärmen (wichtig). Mit einem Messer eine ca. 1cm dicke Quarkschicht auf das oberste Tuch auftragen. Mit dem Rücken auf den Wickel liegen und den Quarkgürtel über der Brust schliessen. Mit Sicherheitsnadeln fixieren. Einwirkungsdauer 2-4 Stunden.
Anwendung: 2-3 x wöchentlich bei Bronchitis.

Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie und Homöopathie