



Quarkwickel fürs Knie

Kühlendes Hausmittel, Schritt für Schritt

Der Quarkwickel ist eine feuchte Kälteanwendung: Kühle-schrankkalter Quark kühlt das Gelenk, die verdunstende Feuchtigkeit hält die Kühlung länger als ein trockenes Kühlpack. Das kann Schmerzen lindern und Schwellungen entgegenwirken, ganz ohne Medikamente. Realistisches Ziel ist eine spürbare Erleichterung während und kurz nach der Anwendung.

Wann sinnvoll

- Bei gereizten, überwärmten oder geschwollenen Gelenken (z. B. Arthrose-Schub)
- Nach ungewohnter Belastung
- Als Kühlung nach der Bewegungseinheit
- Wenn Kälte am Gelenk angenehm ist

Das brauchen Sie

- **Magerquark**, kühl-schrankkalt, nach Wunsch mit etwas Milch glatt gerührt
- **Drei Tücher**: innen ein dünnes Leinen- oder Baumwolltuch, dann ein größeres Baumwolltuch, außen ein Woll-, Flanell- oder Frotteetuch

So geht's

1. **Tuch bestreichen**: Innentuch leicht anfeuchten, auswringen, etwa fingerdick mit Quark bestreichen.
2. **Auflegen**: Mit der Quarkseite direkt auf das Knie legen, möglichst ohne Falten. Bei empfindlicher Haut das Tuch einmal umschlagen, dann liegt eine dünne Stofflage dazwischen.
3. **Einwickeln**: Baumwolltuch locker darumwickeln, darüber das Außentuch.
4. **Bei starker Schwellung**: Zusätzlich ein Kühlpack über das Außentuch legen, nie direkt auf die Haut.
5. **Dauer**: 20–30 Minuten, oder solange der Wickel angenehm kühl ist. Danach Haut mit lauwarmem Wasser reinigen.

Bei akuten Beschwerden 2- bis 3-mal täglich, in Ruhe und mit hochgelagertem Bein. Längeres Tragen ist bei intakter Haut unbedenklich, bringt aber wenig: Nach etwa einer Stunde hat der Quark Hauttemperatur.

Wichtige Hinweise

- Der Wickel lindert, behandelt aber keine Ursache. Die dauerhafte Verbesserung kommt aus regelmäßiger, angepasster Bewegung.
- Keine Kälteanwendung bei Taubheitsgefühlen, Durchblutungsstörungen der Beine, starker Kälteüberempfindlichkeit oder auf offener bzw. ekzematöser Haut.
- Bei Milcheiweißallergie mit Hautbeteiligung: statt Quark ein einfaches feucht-kaltes Tuch verwenden.
- Ohne Erleichterung nach etwa 2 Wochen weglassen. Bei Kniearthrose ist der Kohlwickel eine Alternative mit Studienhintergrund.

Wann ärztliche Hilfe

Ein Gelenk, das über Tage zunehmend anschwillt, sich stark überwärmt oder rötet, oder Gelenkbeschwerden mit Fieber: bitte ärztlich abklären, nicht weiter wickeln.

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die genannten Maßnahmen sind keine individuelle Therapieempfehlung; bei Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme oder Unsicherheit bitte ärztlich abklären. Stand: 07/2026



Zur Vertiefung