

Zwiebeln



und vielen andern Wirkstoffen. Die Zwiebel hat eine reinigende und schmerzstillende Wirkung. Sie zieht Krankheitsstoffe an. Ihr hoher Schwefelgehalt regt die Stoffwechselprozesse an.

Auffallend bei der Anwendung von Zwiebelwickeln ist immer wieder die eindrücklich rasche, schleimlösende Wirkung, was bei Husten mit zähem Schleim eine wichtige Voraussetzung für die Heilung ist. Ebenso eindrücklich ist die schmerzlindernde Wirkung bei Ohrenweh.

Eine zerkleinerte Zwiebel, in einem dünnen Tüchlein über der Wiege eines Bébé mit verstopftem Näslein aufgehängt, hat auch hier die schleimlösende Wirkung zur Folge. Das Kindlein atmet plötzlich wieder durch die Nase. Den Schleim kannst Du mit einem Nasenpümpchen absaugen.

Die ursprünglich aus dem Orient stammenden Zwiebeln werden heute weltweit angepflanzt und sind auch bei uns gut bekannt. Als gesundes Nahrungsmittel und Gewürz sowie als altbekanntes Heilmittel sind sie sehr vielseitig anwendbar. All die verschiedenen Zwiebelarten, welche sich in Form und Farbe voneinander unterscheiden, sind für die Anwendung zu Heilzwecken geeignet. Zwar sind sie wegen ihres scharf riechenden Geruchs mancherorts unbeliebt – trotzdem werden sie dank ausgezeichneten Heilwirkungen immer wieder angewendet und geschätzt.

Die Zwiebeln sind während des ganzen Jahres erhältlich, und es lohnt sich, sie immer vorrätig zu haben: Sie gelten als preiswertes Sofortmittel für plötzlich auftretende Schmerzen, zB die bei Kindern oft nachts beginnenden Ohrenschmerzen.

Sie sind auch zur inneren Anwendung in Form von Saft, Sirup oder Nahrungsmittel sehr empfehlenswert.

Wirkungsweise

Die Zwiebel enthält, gut verpackt unter ihren sieben Häuten, scharf riechende *ätherische Öle* mit Säuren, Vitaminen

Anwendungsbereich

- Ohrenentzündung
- Zahnweh (Zwiebelscheibe zum schmerzenden Zahn legen)
- Kopfweg (auf den Nacken legen)
- *Mumps*
- *Erkältung*
- *Halsentzündung*
- *Husten/Bronchitis*
- entzündete Gelenke
- *Insektenstiche*

TIP Reibe bei Insektenstichen die Haut gründlich mit einer halbierten Zwiebel ein und lege anschließend nach Bedarf einen Zwiebelwickel an. Die Zwiebeln verhindern das Anschwellen weitgehend und lindern den Juckreiz.

Kalte oder warme Wickel bei Mittelohrentzündungen?

Die Zwiebeln können grundsätzlich kalt oder warm aufgelegt werden. Mit der Wärme wirken sie oft noch intensiver und riechen zudem weniger scharf.

Bei Entzündungen sind die Reaktionen auf Wärme-/Kälteanwendungen individuell sehr verschieden, s.S. 27.

Bei Mittelohrentzündungen ist in der Regel ein warmer Wickel hilfreich, nicht selten jedoch kann er auch vermehrte Schmerzen auslösen, was darauf hinweist, dass bei dieser Person Kälte angezeigt ist. Probiere sorgfältig aus, welche Temperatur die richtige ist.

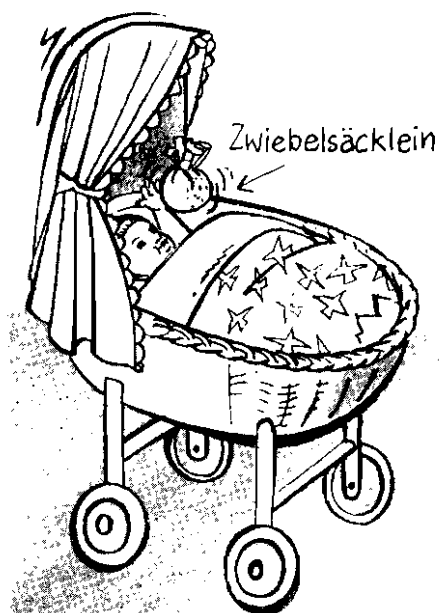
Das Anwärmen der Zwiebeln

1. Variante: Erwärme sie auf einem umgekehrten Pfannendeckel über kochendem Wasser.

2. Variante: Lege die Zwiebelstücke auf Pergamentpapier und diese auf eine Wärmeflasche oder den Ofen (nie direkt auf eine Wärmeflasche; sie würde den Zwiebelgeruch für immer behalten!).

Einwirkungsdauer

1–2 Stunden oder länger, zB über Nacht (nur bei guter Hautverträglichkeit, da sonst evtl. Hautrötung oder -verbrennung).



Verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten

Ohrenwickel mit Zwiebeln

Material

- 1 Zwiebel
- 1 Messer
- 1 Gaze oder dünnes Tüchlein, zirka 25 × 30 cm
- 1 handgrosses Stück Rohwolle oder Watte
- Pergamentpapier oder Pfanne
- zur Befestigung: altes wollenes Halstuch, Stirnband oder Mütze

Zubereitung

Wärme zuerst das *Befestigungsmaterial* an. Entferne die braunen Häute der Zwiebel. Ritze die Zwiebel auf beiden Seiten von oben nach unten leicht ein, so dass aus der äussersten Hülle zwei Teile entstehen, welche Du sorgfältig ablösest. Dann legst Du diese beiden Teile mit ihrer Innenseite nach unten auf das Tüchlein, legst die Ränder darüber und erwärmst es.

Ziehe bereits jetzt der kranken Person die vorgewärmte Mütze oder das Stirnband an oder befestige das Halstuch, indem Du dieses wie ein Kopftuch anziehst, unter dem Kinn kreuzest und nach hinten oder oben zurücklegst und bindest.

Quetsche nun die angewärmten Zwiebeln mit Deinen Händen flach, damit der Saft austreten kann.

Lege das Päckli unter das Halstuch, das Stirnband oder die Mütze auf das schmerzende Ohr und die Rohwolle darüber. Beachte dabei, dass zwischen Zwiebel-

innenseite (dort tritt der Saft aus) und Ohr nur eine Lage Stoff ist und das Zwiebelpäckli nicht nur das Ohr bedeckt, sondern noch etwa 4 cm hinter das Ohr reicht.



Auf Wunsch kann sich die kranke Person mit dem Ohr auf eine flach und nicht zu heiss gefüllte Wärmflasche legen. Damit kann eine Wirkungssteigerung erreicht werden. Die Zwiebelwickel können im Wechsel mit einem trockenen *Kamillenkissen* angewendet werden.

Ohrenschmerzen

Mittelohrentzündungen treten bei *Kindern* in den ersten Lebensjahren sehr häufig auf. Die Zwiebelwickel (warm oder kalt) sind oft eine ausgezeichnete Soforthilfe, weil sie die Schmerzen

rasch stillen. So können zB bei nachts beginnenden Ohrenschmerzen Kind und Eltern wieder schlafen.

Auch die *Zwiebelsocken* sowie das Auftragen von *Johannisöl* rund um das Ohr und das Bedecken der Ohrpartie mit *Rohwolle* können gute Dienste leisten. Allein schon deren milde Wärme lindert meistens die Ohrenschmerzen. Dank der Anwendung dieser unterstützenden Massnahmen kannst Du mit dem Arztbesuch meistens 2–3 Tage zuwarten. Meistens klingen die Ohrenschmerzen in dieser Zeit wieder ab. Ausnahmen, welche einen Arztbesuch anzeigen, sind folgende:

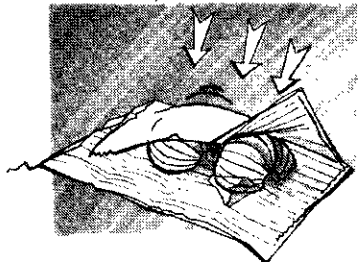
- bei keiner eindeutigen Reaktion auf die erwähnten Massnahmen
- bei eindeutigem Ohrfluss
- bei Unsicherheit und grosser Angst
- bei Druckempfindlichkeit und Schwellung hinter dem Ohr am Warzenfortsatz (bei Ohrennebenhöhlenentzündung = sehr seltene, in den ersten Tagen kaum auftretende Komplikation)
- bei anhaltender Gehörsbeeinträchtigung über 10–14 Tage nach einer Ohrentzündung

Falls das Kind *Fieber* hat, siehe auch «Wann zum Arzt?» auf Seite 77.

TIP Träufle bei Ohrenschmerzen mit Hilfe einer Pipette (Apotheke/Drogerie) 4–6 mal pro Tag einige Tropfen physiologische Kochsalzlösung in die Nase (nicht in das Ohr): Dabei legt sich die kranke Person hin und hält den Kopf so weit wie möglich nach hinten, zB über den Rand des Bettes.

Dies ist eine einfache und sehr wirksame Massnahme, welche die Öffnung der oft verklebten oder durch Schleimhautschwellung verschlossenen Mündung des Verbindungskanals zwischen Mittelohr und Rachen (eustachische Röhre) bewirkt. Damit kommt es zum Druckausgleich und zum Abfluss von allenfalls im Mittelohr vorhandener Entzündungsflüssigkeit zum Rachen hin. Kaufe für Säuglinge und Kleinkinder die

Zwiebeln quetschen



Lösung in der Drogerie oder Apotheke. Für grössere Kinder und Erwachsene kannst Du sie selbst herstellen.

Physiologische Kochsalzlösung 0,9%

Diese Konzentration entspricht dem Salzgehalt der Körperflüssigkeiten und besteht aus 9 g Kochsalz/Liter Wasser. Du kochst 1 gestrichenen Kaffeelöffel Salz in 1/2 Liter Wasser auf, rührst um und lässt es abkalten.

Erneuere die Lösung alle 1–2 Tage, koche die Flasche und die Pipette täglich aus und benütze sie nur für eine Person (Ansteckungsgefahr).

Brustwickel mit Zwiebeln

Material

- 1–2 Zwiebeln
- Messer und Brettchen
- dünnes Tuch oder Gaze
- Rohwolle oder Zwischentuch
- Befestigungsmaterial
- Heftpflaster zum Zukleben

Zubereitung

Du legst die gehackten oder in Scheiben geschnittenen Zwiebeln auf das Tuch und die Ränder darüber und klebst es evtl zu. Dann wärmst Du dieses Zwiebelpäcklein an, legst es auf die Brust mit einem Stück Rohwolle oder einem Zwischentuch darauf und befestigst es (sS 41).

TIP Lege bei verstopfter Nase eine halbierte oder in Scheiben geschnittene Zwiebel neben das Bett oder hänge sie auf.

Husten

Mit Husten hat der Körper die Möglichkeit, sich von Stoffen in den Bronchien, welche nicht dorthin gehören, zu befreien. Husten, der Schleim und Auswurf hervorbringt, soll nicht gedämpft, sondern gelöst werden. Dazu sind inhalieren (zB mit Kamille) und Brustwickel gut geeignet. Den Brustwickel kannst Du

auf Wunsch mit einem der folgenden Wickelzusätze anwenden: Kartoffeln, Zwiebeln, Senf, Quark, Lehm, Salben oder Öle.

Probiere aus, was Dir am meisten entspricht und Dir zur gewünschten Linderung verhilft.

Fusssohlenwickel mit Zwiebeln/Zwiebelsocken

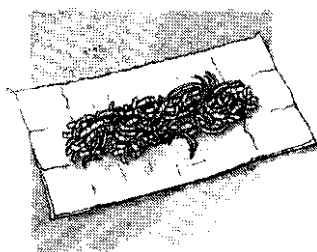
Bei dieser Anwendung wird von den Zusammenhängen zwischen Fusssohlen und Gesamtorganismus (Fussreflexzonentherapie, persönliche Erfahrungen: kalte Füße – Erkältung, Blasenentzündung) Gebrauch gemacht.

Der Fusssohlenwickel bringt Erleichterung beim Zahnen, bei Grippe, Fieber, Ohrenschmerzen, Nasennebenhöhlen- und Lungenentzündung, letzteres im Einvernehmen mit dem Arzt.

Die «Zwiebelsocken» eignen sich für Erwachsene und Kinder ab zirka sechs Monaten. Wichtige Voraussetzung ist ein gut durchwärmter Körper inkl Füße, welche während der gesamten Einwirkungsdauer warm bleiben müssen.

Material

- 2 x 2 Zwiebeln
- dünnes Baumwolltuch
- Wollsocken
- evtl Wärmflasche



Zubereitung

Du nimmst pro Fuss zwei Zwiebeln, schneidest sie grob und legst sie auf das Tuch. Nun legst Du die Stoffränder darüber und erwärmst diese Komresse auf dem umgekehrten Pfannendeckel über heissem Wasser. Dann zerquetschst Du die Zwiebeln, legst sie auf die Fusssoh-

le und ziehst den Wollsocken darüber. Der Fuss muss gut warm gehalten werden (evtl Bettflasche dazugeben). Der Wickel kann gut über Nacht anbehalten werden.

