

# Zwiebelwickel

Die Zwiebel enthält scharf riechende ätherische Öle, schweflige Säfte und auch antibiotikaähnliche Substanzen. Sie hat die Fähigkeit giftige und krankmachende Stoffe anzuziehen und bringt stockende Prozesse zum Fließen. Besonders häufig und sehr erfolgreich kommt die Zwiebel bei starker Verschleimung im Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten zum Einsatz. Die schmerzstillende Wirkung ist besonders bei Ohrenschmerzen oft verblüffend.

## Anwendungsbereiche

- Ohrenschmerzen
- Husten, Bronchitis
- Lungenentzündung
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Blasenentzündung
- Insektenstich

## Wichtige Hinweise

- Zwiebelanwendungen stossen wegen ihrem intensiven Geruch bei Patienten und den pflegenden Personen öfters auf Ablehnung. Ich empfehle Ihnen unbedingt, besonders bei schweren Krankheitsverläufen, einen Versuch mit dem Zwiebelwickel zu wagen. Sie werden mit grösster Wahrscheinlichkeit erfahren, dass die Wirkung die Geruchsemission mehr als wett macht.
- Wegen des starken Geruchs empfehle ich Ihnen gut waschbare Wickeltücher zu verwenden. Schützen Sie Kopfkissen, Wärmflaschen usw. mit Plastik und Frotteetüchern. Je nachdem ersetzen Sie die Bettdecke mit einem gut waschbaren, warmen Tuch.
- Der scharfe Zwiebelsaft kann die Haut reizen. Als Schutz kann man bei empfindlichen Personen vor dem Wickel ein wenig Öl auf die Haut auftragen.
- Sie können den Zwiebelwickel «entschärfen», indem Sie in ausgewählten Situationen (z.B. Anwendung bei kleinen Kindern) die gehackten Zwiebeln leicht andünsten. Allerdings geht dabei auch ein Teil der Wirkstoffe verloren.

## Material

- Zwiebel, möglichst in Bio-Qualität
- 1 dünnes Kompressentüchlein (z.B. Stofftaschentuch, Gaze)
- 1 Zwischentuch oder Watte
- Fixationsmaterial
- evtl. 1 Stück Rohwolle

## So wird's gemacht

### Vorbereitung

- Zwiebel fein hacken und damit eine ungefähr 1 cm dicke Komresse zubereiten.
- Je nach Wunsch die Komresse erwärmen. Dazu in einer Pfanne/Topf wenig Wasser zum Kochen bringen, mit einem Teller oder umgekehrten Pfannendeckel zudecken und die Komresse zum Erwärmen darauf legen. Evtl. mit einem grösseren Pfannendeckel oder Teller bedecken.

**Achtung!** Die Komresse wird unter Umständen sehr heiss. Machen Sie unbedingt vor dem Auflegen eine sorgfältige Wärmeprobe.



Zwiebelkomresse auf Teller oder umgekehrtem Pfannendeckel erwärmen

### Durchführung

- Evtl. die Haut leicht einölen.
- Das Zwiebelpäcklein so auflegen, dass zwischen Haut und Zwiebel nur eine dünne Stoffschicht ist.
- Darüber kommt das Zwischentuch oder Watte und evtl. 1 Stück Rohwolle.
- Wickel befestigen.
- Einwirkungsdauer mind. ½–mehrere Stunden.
- So oft wie nötig wiederholen, in der Regel 2x tägl. durchführen.

## Nachbehandlung

- Haut lauwarm abwaschen und gut abtrocknen.
- Evtl. ein Hautöl auftragen. Besonders gut geeignet ist Johannisöl.
- Mind. 1 Stunde nachruhen.

## Weitere Informationen

### Ohrwickel

Bei Ohrenschmerzen ist der Zwiebelwickel der «Wickel der 1. Wahl». Dazu einige Zusatzinformationen:

- Zwiebelwickel leicht aufwärmen.
- In den meisten Fällen bessern die Schmerzen innerhalb von einer halben Stunde deutlich.
- Falls dies nicht der Fall ist, hat das oft mit der gewählten Wickeltemperatur zu tun. Ich bin immer wieder verblüfft, wie bei Ohrenschmerzen einige Grad mehr oder weniger über den Behandlungserfolg entscheiden. Versuchen Sie es also mit einer deutlich kälteren Anwendung. In vereinzelt Fällen wirkt der Wickel auch erst, wenn Sie ihn sehr warm auflegen.
- Die Ohrenkomresse muss gross genug sein, d.h. das Ohr rundum ca. 2 cm überragen.
- Es ist nicht immer einfach einem kranken Kind einen Wickel anzulegen. Manchmal geht es besser, wenn sich das Kind nur auf die Komresse legt.

### So wird's gemacht:

- Wärmflasche mit wenig heissem Wasser füllen, in einen Plastiksack stecken und in ein schützendes Tuch (z.B. ein Frotteetuch) einwickeln.
- Darauf kommt die zubereitete Komresse.
- Das Kind legt sich nun mit dem schmerzenden Ohr auf dieses «Kissen». Siehe Foto → Seite 274.
- Eine Geschichte erzählen oder sich zusammen mit dem Kind hinlegen, hilft die Wickelzeit besser durchzuhalten. Nicht selten schläft das Kind dabei ein.
- Ein gutes Vorbild (z.B. eine Puppe, Kuscheltier, ein Geschwister oder der Papa, bei dem man zusammen zuerst einen Wickel anbringt) kann die Bereitschaft für eine Wickelanwendung erhöhen. Eine Feder macht den Zwiebelwickel zum Indianerschmuck.

### Alternativen

Kohlwickel → Seite 239

Bei Ohrenschmerzen Knoblauchzehe → Seite 163



Federn machen den Zwiebelwickel zum Indianerschmuck