

# Infozept - Zwiebelwickel

## Wirkungsweise

Die Zwiebel ist allgemein als gesundes Nahrungsmittel und Gewürz sowie als altbekanntes Heilmittel sehr vielseitig einsetzbar. Sie hat eine reinigende und schmerzstillende Wirkung, sie zieht Krankheitsstoffe an. Durch ihren hohen Schwefelgehalt wird der Stoffwechselprozess angeregt.

## Anwendungsbereiche

Ein Zwiebelwickel kann bei den verschiedensten Beschwerden angelegt werden. Zu den häufigsten Anwendungsbereichen zählen:

- Ohrenentzündung
- Erkältung
- Zahnschmerzen (dabei wird eine Zwiebelscheibe zum schmerzenden Zahn gelegt)
- Kopfschmerzen (dabei werden Zwiebelscheiben auf den Nacken gelegt)
- Mumps
- Halsentzündung
- Bronchitis
- Entzündete Gelenke
- Insektenstiche

## Welche Art von Zwiebel ist für Zwiebelwickel geeignet?

Für die Anwendung zu Heilzwecken sind prinzipiell alle Zwiebelarten geeignet, auch wenn sich diese oftmals deutlich in Form und Farbe voneinander unterscheiden.

## Zubereitung eines Ohrenwickels mit Zwiebeln

Anfangs wird die Außenhaut der Zwiebel entfernt, die Zwiebel ist anschließend in zwei Hälften zu teilen, wobei lediglich die obersten Schichten, welche mit einem Messer leicht eingeritzt werden,

für den Wickel verwendet werden. Die obersten Schichten werden nun mit der Innenseite nach unten auf eine vorgewärmte Stoffunterlage gelegt. Der restliche Teil der Stoffunterlage wird über die Zwiebelschichten gestülpt. Anschließend werden die Zwiebelschichten ausgequetscht, sodass der Saft der Zwiebel austreten kann. Die Stoffunterlage mit den sich dazwischen befindlichen Zwiebelschichten wird nun auf das schmerzende Ohr gelegt. Darüber wird eine Schicht Rohwolle oder Watte angelegt, befestigt wird der Wickel schlussendlich mit einem Stirnband, einer Haube oder mit einem Kopftuch. Wichtig ist, dass sich zwischen der Zwiebelinnenseite, an welcher der Saft der Zwiebel austritt, und dem schmerzenden Ohr nur eine Stofflage befindet. Der Zwiebelwickel soll bei Ohrenschmerzen nicht nur das Ohr bedecken, sondern auch noch ca. 4 Zentimeter hinter das schmerzende Ohr reichen.

## **Zubereitung eines Brustwickels mit Zwiebeln**

Für den Brustwickel werden zuerst die Zwiebeln in kleine Scheiben geschnitten. Diese Zwiebelscheiben werden auf eine Stoffunterlage gelegt, wobei die Ränder der Stoffunterlage über die Zwiebelscheiben gestülpt werden. Anschließend wird die Stoffunterlage mit den darin befindlichen Zwiebelscheiben leicht angewärmt und auf die Brust des Patienten gelegt. Nachdem noch ein Stück Rohwolle/Watte auf die Stoffunterlage gelegt wurde, wird das Ganze am Körper des Patienten befestigt, indem beispielsweise ein Tuch rund um den Oberkörper gewickelt wird.

## **Zubereitung eines Fußsohlenwickels mit Zwiebeln**

Pro Fuß werden zwei Zwiebeln benötigt, welche grob geschnitten werden und auf eine Stoffunterlage gelegt werden. Die Stoffränder des Tuchs werden über die Zwiebeln gestülpt. Nachdem diese Kompresse erwärmt wurde, werden die Zwiebeln ausgequetscht, die Kompresse wird auf die Fußsohlen gelegt und durch Überziehen eines Wollsockens befestigt.

Bei all diesen Wickelarten ist unbedingt zu beachten, dass sie sofort abzunehmen sind, wenn die Schmerzen während der Anwendung zunehmen.