

# Zwiebelsocken Zwiebel-Fusskompressen

SCHNUPFEN  
NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

AB 1-2 JAHREN

Bei beginnender Erkältung hat sich in der Volksheilkunde die Zwiebel-Fusssohlenauflage bewährt. Auf der Fusssohle befinden sich Fussreflexzonen (reflektorische Nervenbahnen), deren Beeinflussung eine ableitende Wirkung auf entzündliche Prozesse im Kopf und Nasennebenhöhlenbereich haben. Durch eine Zwiebelauflage an den Fusssohlen verflüssigt sich das Nasensekret und der Druck in den Nasennebenhöhlen lässt nach.

## MATERIAL

- 1 Zwiebel
- Viskosevlies
- Messer und Schneidebrett
- Rohwolle
- Pfanne mit Deckel
- Socken
- evtl. Wärmeflasche

## ANWENDUNG

Führen Sie diese Anwendung nur bei warmen Füßen und intakter Haut durch.

Zwiebel schälen, klein schneiden, auf zwei Viskosevlies geben und diese zu Päckchen formen. Die Päckchen erwärmen Sie nun über kochendem Wasser in einem umgedrehten Pfannendeckel. Nun werden die Zwiebelpäckchen auf die Fusssohlen gelegt (Zehen aussparen), mit einer Lage Rohwolle belegt und mit Socken fixiert. Achtung heiss! Lassen Sie das Kind einige Schritte gehen, dadurch tritt der Zwiebelsaft aus und die Wirkung kann sich voll entfalten (zudem ist das Zerquetschen von Zwiebeln unter den Füßen ziemlich spannend). Danach ist eine Ruhephase angesagt. Die Wirkung der Zwiebel kann während der Anwendung mit einer Wärmeflasche unter den Füßen intensiviert werden.

## DAUER UND HÄUFIGKEIT

Mindestens 30 Minuten bis zu mehreren Stunden, ev. über Nacht.  
1-2 x täglich anwenden.

## WICHTIG

Die Anwendung mit Zwiebeln kann ab dem vollendeten ersten Lebensjahr erfolgen. Zwiebeln können bei der sensiblen Babyhaut Rötungen verursachen, da sie leicht reizend sind. Ausserdem ertragen einige Kinder (und/oder Eltern) den Zwiebelgeruch kaum.

## TIPPS

Bei Bedarf fügen Sie ein paar Tropfen Lavendelöl hinzu. Dies vermindert den Zwiebelduft und beruhigt zusätzlich. Alternativ zum Erwärmen auf dem Pfannendeckel wärmen Sie das Päckchen in einem Plastikbeutel zwischen 2 Wärmeflaschen (oder 1 Wärmeflasche und Holzbrett). Zwiebelduft bleibt lange auf der Haut haften. Waschen Sie nach der Anwendung die Füße Ihres Kindes mit Zitronenwasser. Zwiebelsocken helfen auch bei Ohrenschmerzen oder Zahnungsbeschwerden und bei einem beginnenden oder bestehenden Harnwegsinfekt.

GUETI GSUNDHEIT!

www.wickelbox.ch 3038 Kirchlindach, folgen Sie uns:



Scan me!