



UNSER TIPP

Zwiebelwickel

DURCHFÜHRUNG

Für heisse Zwiebelwickel eignen sich Stoffarten aus natürlichen Fasern wie Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen, Molton und Flanell. Bevorzugt sollten aber Textilien aus Wolle, Baumwolle und Leinen verwendet werden. Tücher aus synthetischem Material sind ungeeignet, da sie die Haut zu unnatürlichem Schwitzen anregen. Für einen Ohrwickel wird ein Baumwoll- oder Leinentuch verwendet. Bei einem Brustwickel werden zwei Wickeltücher benötigt: Ein Innentuch, vorzugsweise aus Baumwolle oder Leinen, und ein Aussentuch aus Wolle. Die Wolle hat die für Wickel wichtige Fähigkeit, die Feuchtigkeit durchzulassen und trotzdem die Wärme zu behalten.

Zubereitung

Für den Ohrwickel die geschälte Zwiebel in grobe Ringe schneiden, diese auf das Baumwoll- oder Leinentuch legen und darin einwickeln. Das Päcklein im heissen Wasserdampf, zum Beispiel im umgekehrten Pfannendeckel, erwärmen. Anschliessend die angewärmten Zwiebeln mit den Händen flach drücken, damit der Saft austreten kann.

Anwendung

Wenn der Zwiebelwickel eine angenehme Wärme aufweist, kann er auf das Ohr gelegt und mit einer Kappe oder einem Stirnband (am besten aus reiner Wolle) befestigt werden. Es sollte darauf ge-

achtet werden, dass zwischen Zwiebel und Ohr nur eine Lage Stoff liegt und der Wickel noch bis etwa 4 cm hinter das Ohr reicht. Der Wickel kann eine bis zwei Stunden auf dem Ohr gelassen werden. Wird ein grösserer Zwiebelwickel für die Brust oder für den Nacken hergestellt, können die Zwiebeln auch in feinere Ringe geschnitten oder zerhackt werden. Je nach Grösse braucht man hierfür bis zu zwei Zwiebeln. Die Zubereitung ist mit dem Ohrwickel identisch, das heisse Päcklein mit den zerdrückten Zwiebeln wird am Schluss zusätzlich in ein Wolltuch gewickelt oder bei der Anwendung auf den Fusssohlen mit Wollsocken befestigt.

Wichtig

Jeder Mensch empfindet die Anwendung von Wickeln auf seine Art. Die Temperatur soll auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.