

## ZWIEBELAUFLAGE



### ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und würfeln, auf das Baumwolltuch legen und das Tuch so falten, dass an der Unterseite nur eine Schicht Stoff die Zwiebeln bedeckt. Das Päckchen kräftig platt drücken und z.B. zwischen 2 Wärmflaschen erwärmen. Die

körperwarme Auflage mit der Unterseite auf das Ohr legen, dieses sollte gut bedeckt sein. Das Päckchen kann mit einem Stirnband oder einer Mütze fixiert werden.

### MATERIAL

- 1 kleines Baumwolltuch oder ein Säckchen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- eine gut sitzende Mütze oder Stirnband

### BITTE BEACHTEN

Die Zwiebelpäckchen sollten nur auf Körperwärme erhitzt werden, da sonst die ätherischen Öle – die Hauptwirkstoffe – schnell verfliegen.

Bitte nicht auf offene Hautstellen und bei entzündlichen Hauterkrankungen anwenden.

Der Geruch ist gewöhnungsbedürftig – wer ihn nicht mag, muss leider auf dieses Hausmittel verzichten.

### TIPPS

Verstärken lässt sich die wohltuende Wirkung noch durch Zugabe von Lavendelöl und auch durch das Abdecken mit Heilwolle.

Damit die Wärmflaschen den Geruch der Zwiebel nicht annehmen, kann man die Päckchen vorher in Alufolie einwickeln – für die Anwendung dann aber bitte ohne Alufolie auflegen!

### Hohhaus-Apotheke

Christiane Pflug e.K.

Eisenbacher Tor 2

36341 Lauterbach/Hessen

Tel. 0 66 41/45 45

Fax 0 66 41/6 17 46

[post@apotheke-pflug.de](mailto:post@apotheke-pflug.de)

[www.apotheke-pflug.de](http://www.apotheke-pflug.de)