



ZWIEBELSOCKEN

– DIE ALLROUNDGENIES BEI ERKÄLTUNGEN!

Die Zwiebel ist seit der Antike für ihre tolle Wirkung bei Erkältungskrankheiten und Entzündungen bekannt. Doch der scharfe Geruch macht sie den Kindern meist nicht sehr sympathisch. Kindertauglicher sind daher Zwiebelsocken, so können wir ihre antivirale, entzündungshemmende, stärkende Wirkung nutzen, die Augen bleiben aber von Tränen verschont.

Zwiebelsocken können die ganze Familie bei allen Erkältungssymptomen unterstützen. Die Haut an den Fußsohlen nimmt die ätherischen Öle der Zwiebel auf und leitet sie durch den ganzen Körper! Nach kurzer Zeit schmeckt man die Zwiebel im Mund, ein sicheres Zeichen, dass die Wirkung den ganzen Körper durchdringt.

Für jedes Alter gibt es passende Varianten...

Für **Babys** und wenn man Zwiebelsocken gar nicht mag:

Du kannst die gut gewärmten Füßchen auch mit dem Saft einer aufgeschnittenen Zwiebel einreiben. Danach Socken anziehen und den Saft einziehen lassen. So kann man diese Anwendung ab einem Alter von 6–8 Monaten machen.

Bei **kleinen Kindern** verstärkt darauf achten, ob die Füße noch warm sind.

Größere Kinder finden es lustig, wenn sie eine Runde auf den Zwiebelsohlen gehen dürfen! Dabei wird der Zwiebelsaft mit seinen ätherischen Ölen noch mehr ausgepresst und die Wirkung verstärkt, Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt – dadurch erreichen wir eine reflektorische Wirkung auf den ganzen Körper.

Vorbereitung

Zwiebel, Socken und Wärmeflasche bereitlegen. Eventuell vorher ein ansteigendes Fußbad genießen, damit die Füße des Kindes wirklich gut warm sind!

So einfach geht's – Schritt für Schritt

1. Geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden. Die ca. 1 cm dicken Scheiben erwärmen, z. B. indem du sie auf die Wärmeflasche legst oder in der Mikrowelle bzw. in einer warmen Pfanne kurz erwärmst – Anbraten ist nicht nötig.
2. Dein Kind sollte auf der Couch oder im Bett liegen und die Füße abwechselnd anheben, sodass die Zwiebelscheiben auf die Fußsohle gelegt werden können.
3. Danach eine (normale, dünne) (Baumwoll-)Socke über den Fuß ziehen und die Zwiebelscheiben damit fixieren. Abschließend kann noch eine warme, dicke Wollsocke darüber, um den Fußsohlenwickel zu wärmen.

Kinder mögen Hausmittel-Tipp

Gute Vorbereitung trägt wesentlich zum Gelingen bei! Wenn dein Kind bereits auf der Couch wartet und du nochmal wegmußt, um die Wärmeflasche aus dem Keller zu holen – hast du deine Chance für dieses Mal vielleicht vergeben. Lass dein Kind bei der Vorbereitung mit-helfen und erkläre ihm, was ihr da macht! Wenn Kinder sich beteiligen dürfen, können sie meist eher zu einer Anwendung überredet werden! Vielleicht braucht auch der Lieblingstедdy Zwiebelsocken? Selber mitmachen und anwenden ist immer prima! Oder die Mama und der Papa machen auch mit?

Kinder mögen Hausmittel-Tipp

Die Anwendungsdauer könnt ihr nutzen um über euren Tag zu plaudern oder ein spannendes Buch anzuschauen. So macht's auch den Kindern Spaß! Und wir können unseren Kindern ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, eine wertvolle Hilfe beim Gesundwerden!

Claudia Schauflinger veranstaltet regelmäßig Workshops & Vorträge in Wien und Wien Umgebung. Ihr Buch *Bäuchlein-Öl und Zwiebelsocken* ist vor Kurzem im Verlag Facultas/Maudrich erschienen. Es ist überall im Buchhandel erhältlich.

Alle Workshop-Termine und Informationen zu Claudias Kinderhausmittel-Projekt findest du unter WWW.KINDERHAUSMITTEL.COM.

