



# ZWIEBEL – DAS HAUSMITTEL ALLROUND-TALENT

Ein kleiner Einblick in die wunderbare Welt der Kinderhausmittel  
von Claudia Schauflinger



## DIE ZWIEBEL ALS HAUS- UND HEILMITTEL

Ihre zahlreichen, wertvollen Inhaltsstoffe machen Zwiebel, Knoblauch, Porree und Co zu vielseitigen Hausmittel-Zutaten. Unter anderem wird ihnen zugeschrieben immunstärkend, antibiotisch, antiviral, abschwellend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, entgiftend und schleimlösend zu wirken.

Nicht alle Rezepte und Anwendungen aus der Hausmittel-Schatzkiste sind wissenschaftlich untersucht.

In der Erfahrungsmedizin spielen Zwiebel & Co jedenfalls eine bedeutende Rolle bei verschiedensten Verletzungen und Erkrankungen.

Historisch betrachtet war die Zwiebel bereits bei den Ägyptern und Römern als stärkendes Nahrungsmittel und zur Seuchenvermeidung und -bekämpfung geschätzt. In mitteleuropäischen Sagen und Märchen werden Zwiebelgewächse rund um die Vertreibung von Vampiren und schlechten Energien/Geistern uÄ. erwähnt. Ein Hinweis auf die gängige Verwendung zur Krankenpflege in der Volksmedizin.

## HAUSMITTEL REZEPTE – KINDGERECHT. PRAKTISCH. BEWÄHRT.

Die möglichen Anwendungsgebiete der Zwiebel sind sehr vielfältig, von typischen Erkältungssymptomen wie Husten, Ohrenschmerzen und Schnupfen bis zu Insektenstichen, Splitter bzw. Dornverletzungen und Warzen reichen die überlieferten Rezepte und Hausmittelideen.

**Ausprobieren, eigene Erfahrungen sammeln und sich mit der scharfen Knolle anfreunden zählt sich aus!**

Und nie vergessen: **Hausmittelliebe** wecken wir indem wir Rücksicht auf die Bedürfnisse der kleinen PatientInnen nehmen, ihre Wünsche sehen und sie freundlich einladen mitzumachen! Am Besten: Spielerisch annähern, altersgerecht erklären und Anwendungen schmackhaft machen. Mehr Ideen dazu gibt es auf [www.kinderhausmittel.com](http://www.kinderhausmittel.com)

## HUSTEN, SCHNUPFEN & CO.... ERKÄLTUNGSSYMPTOME LINDERN

- **ZWIEBELSOCKEN** bei **Erkältungen, Blasenentzündung, Ohrenschmerzen**

Zwiebel schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, leicht erwärmen. Währenddessen: ein Paar Socken und warme Patschen oder Wollsocken bereitlegen, Wärmeflasche vorbereiten und Füße des kleinen Patienten wärmen. Angewärmte (nicht heiße) Zwiebel auf die Fußsohlen legen und Socken darüber ziehen. (Alternativ/sanfter: Fußsohle mit Zwiebelsaft einreiben). Weiter für warme Füße sorgen, bis zu 2 Stunden wirken lassen, außer das Kind will nicht mehr (immer auf die Bedürfnisse des Kindes hören!). Zum Schluss noch auf den Zwiebeln gehen, wenn man mag – meist sehr lustig und der Saft wird noch mal heraus gepresst!



- Ein festsitzender **Schnupfen** ist vor allem bei ganz kleinen Kindern durch **ZWIEBELSÄCKCHEN** gut zu lindern, hilft aber auch den Großen. Man füllt geschnittene Zwiebel in ein Baumwolltuch (Waschhandschuh) und hängt es in sicherer Entfernung zum Kopf des Kindes am Bett auf. Wenn man die Stücke leicht quetscht, tritt mehr Saft aus. Der Duft der Zwiebel durchdringt die Raumluft und sorgt dafür, dass die Schleimhäute abschwellen, das Sekret sich verflüssigt und das Kind wieder besser atmen kann. Vorsorglich werden geschnittene Zwiebel im Zimmer aufgestellt oder als Zwiebelsäckchen aufgehängt, wenn Erkältungen in der Familie reihum gehen.
- Auch **ZWIEBELHUSTENSAFT** – ein sehr einfacher Hustensaft der rasch zubereitet werden kann: Klein geschnittene Zwiebel mit Zucker oder Honig in ein leeres Marmeladenglas füllen, ziehen lassen, den entstehenden Saft löffelweise einnehmen. Lindert akuten Hustenreiz und wirkt mittelfristig auch auflösend auf festen Schleim.
- **ZWIEBELTEE**: zuckerarme Alternative zum Hustensaft! Zwiebel kleinschneiden, ca. 5 Minuten in einem halben Liter Wasser auskochen, abseihen – wenn gewünscht mit Holundersirup oder Honig süßen. Kleinkinder können löffelweise davon trinken, Große dürfen 2 bis 3 Tassen täglich trinken.
- **OHRWICKEL** bzw. Auflage: bei **Ohrenschmerzen** werden Zwiebelscheiben kurz erwärmt, warm in ein Taschentuch oder ein Wattepad gefüllt, auf das schmerzhaftes Ohr gelegt, mit Haube oder Stirnband locker fixiert. 2 Std. belassen, bei anhaltenden Schmerzen wiederholen.

## ROHE ZWIEBEL ALS AUFLAGE

- Bei **INSEKTENSTICHEN** gilt, Schmerzen und Schwellungen können gelindert werden, indem man aufgeschnittene Zwiebel auf **Bienen- oder Wespenstich** legt bzw. die betroffene Stelle mit dem frischen Saft einreibt.
- Kleine **HOLZSPÄNE** oder **DORNEN** die unter der Haut festsitzen, werden mit aufgeklebten Zwiebelringen leichter ausgestoßen. Über Nacht an der Stelle mit einem Pflaster befestigen, morgens kann der Span aus der weichen Haut leichter mit einer Pinette gezogen werden -oder wurde bereits vom Körper ausgestoßen.
- **WARZEN** werden in der Volksheilkunde durch **Knoblauch- oder Zwiebelpflaster** vertrieben, dafür: Knoblauch/Zwiebel in feine Scheiben schneiden, direkt auf die Warze legen, mit einem Pflaster fixieren. Die umliegende Haut ggf. mit einer fetten Creme oder Öl schützen, der Knoblauch kann sehr scharf sein. Eine weitere Variante dieser Anwendung ist **Knoblauchöl**: Wie bei Kräuterauszugsölen werden die Wirkstoffe von fein geschnittenem Knoblauch erst für ein paar Tage in Öl ausgezogen. Nach dem Abseihen der Knoblauchstücke werden die Warzen mehrmals täglich mit dem entstandenen Knoblauchöl bestrichen.

