



HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

Zwiebelsäckchen

Bei Ohrenschmerzen

Sie brauchen:

- 1 Zwiebel
- Baumwoll(taschen)tuch oder 1 Blatt Küchenrolle
- Faden, Gummiband oder ähnliches zum Verschließen des Tuchs

Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel. Erhitzen Sie eine Pfanne ohne (!) Öl/Fett und dünsten Sie die Zwiebel darin 1-2 min auf mittlerer Hitze an. Füllen Sie die warmen Zwiebelwürfel auf das Baumwolltuch. Nehmen Sie die vier Ecken, sodass ein Säckchen entsteht, und binden Sie dieses mit dem Faden zu. Pressen Sie das Zwiebelsäckchen etwas, z.B. mit der flachen Hand, damit mehr Inhaltsstoffe austreten.

Durchführung:

Achtung: Überprüfen Sie die Temperatur: ein zu heißes Zwiebelsäckchen kann zu Verbrennungen führen! Die Temperatur sollte bei ca. 38 °C liegen. Die Temperatur können Sie am Unterarm prüfen.

Legen Sie nach Erreichen dieser Temperatur das Zwiebelsäckchen auf das schmerzende Ohr und fixieren Sie es mit einer Mütze/Stirnband.

Die Dämpfe sorgen für ein Anschwellen der Nasenschleimhäute und stellen die natürliche Belüftung zum Mittelohr wieder her.

Achtung: werden Ihre Beschwerden durch die Anwendung von Wärme schlimmer, wenden Sie das Zwiebelsäckchen in diesem Fall nicht weiter an!