

# Naturheilpraxis

Monika Polzin

Lessingstraße 34

52146 Würselen

## **Wickel und Zwiebelsäckchen**

### **Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen**

Eine Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebelstücke auf einem Stück Alufolie auf der Herdplatte etwas anwärmen. Die warmen Zwiebelstücke in ein Stofftaschentuch oder in ein Stückchen Verbandmull einwickeln. Das Päckchen auf das erkrankte Ohr legen und mit einem Stirnband fixieren.

### **Kalter Halswickel bei Halsschmerzen**

Ein kleines Gästehandtuch der Länge nach falten und in kaltes Leitungswasser tränken. Das Tuch etwas auswringen, so dass es nicht mehr tropft. Locker um den Hals legen und mit einem trockenen Handtuch oder Schal fixieren. Sobald der Wickel warm geworden ist, wieder entfernen.

Etwas für Hartgesottene:

### **Stinke-Halswickel**

Bei abendlichen Halsschmerzen hat sich auch die Stinke-Halswickel bewährt. Dafür den, über Tag getragenen Baumwoll-Socken um den Hals legen und mit einem Tuch fixieren. Über Nacht wirken lassen.

Hilft erstaunlich gut!

### **Brustwickel zum Lösen eines trockenen Hustens**

Ein altes Moltontuch oder 2 Stofftaschentücher so mit „guter“ Butter oder Schweineschmalz bestreichen, dass Brust und Rücken damit gut abgedeckt werden können. Vorsicht, das Fett schmilzt sofort, wenn es mit der warmen Haut in Verbindung gebracht wird. Ein Handtuch darüber befestigen und mit einem alten Shirt fixieren. Eventuell noch eine nicht zu heiße Wärmflasche auf die Brust legen und gut zudecken.