

## Zwiebelsocken

### Zutaten:

1-2	Zwiebeln
	Mullbinde
	Watte
1 Paar	Wollsocken
	Wärmflaschen

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und in ca.  $\frac{1}{2}$  - 1 cm dicken Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf aufkochen lassen und die Zwiebelscheiben auf einem umgedrehten Topfdeckel im Wasserdampf erwärmen.

Die erwärmten Zwiebeln anschließend auf die Fußsohle legen, dabei die Zehen frei lassen.

Danach Watte darauf verteilen und die Müllbinde um die Füße wickeln und am Schluss die Wollsocken darüber ziehen.

#### Tipp

Damit sich die ätherischen Öle am besten entfalten können, empfiehlt es sich, kurz ein paar Schritte zu gehen und anschließend die Füße auf eine Wärmeflasche zu legen (für ca. 1-4 Stunden).

Wichtig: die Füße müssen warm bleiben.

