

Hausmittel bei Erkältungskrankheiten

Schnupfen

1 Tasse lauwarmes Wasser mit einer Messerspitze Salz verrühren und mit einem Wattestäbchen in die Nase träufeln.

Husten (ab etwa 1 Jahr möglich)

1 mittelgrosse Zwiebel in Scheiben schneiden und in 1 Liter Wasser 15 Minuten kräftig kochen lassen. Zwiebel herausnehmen und Sud mit 4 Messlöffeln Honig versehen. Kann kalt und warm gegeben werden. Bei Husten empfehlen wir ab dem 1. Geburtstag „Fenchelhonig“ (Sirup).

Ohrenschmerzen

Halbe Zwiebel in der Mikrowelle erwärmen, so dass etwas Saft austritt. In ein Taschentuch hüllen und auf das Ohr legen. Die Zwiebel kann auch kleingeschnitten auf der Heizung oder leicht im Backofen erwärmt werden und in einen Strumpf gegeben werden.

Halsschmerzen (ab etwa 4 Jahren)

Eine halbe Zitrone auspressen mit Zucker oder Honig süßen und heißem Wasser aufgießen. Außerdem sind Salbeibonbons bei Halsschmerzen lindernd, ebenso kalte Speisen (Eis...)