



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009500011_0001

Oma's Hustensaft aus Zwiebeln und Honig. Foto: News-Reporter.NET

Dem Husten was husten

Schon Großmutter wusste, dass die Zwiebel ein Heilmittel ist, das bei Erkältungen hervorragend wirkt. Antibiotische Inhaltsstoffe bekämpfen Viren und Bakterien und stärken die Abwehrkräfte. Schwefelhaltige Senföle desinfizieren die Atemwege und lösen den Schleim. Auch Honig wirkt antibiotisch und reizlindernd auf unsere Schleimhäute. Zusammen mit der Zwiebel lässt sich aus dem Bienengold ein einfaches, aber höchst wirksames – und überraschend wohlschmeckendes – Hausmittel gegen Husten und Halsschmerzen herstellen.

Und so geht's: Eine große Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Zwiebelwürfel in ein Schraubglas füllen und mit Honig bedecken. Das Glas verschließen und mindestens sechs Stunden stehen lassen. In dieser Zeit zieht der Honigzucker die Flüssigkeit und die ätherischen Öle aus der Zwiebel. Von diesem Saft mehrmals am Tag einen Esslöffel voll einnehmen. Den Zwiebel-Honig im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ein bis zwei Tagen verbrauchen. Genauso wichtig: Viel trinken! Denn die Flüssigkeit erleichtert das Abhusten. (News-Reporter.NET/as)