

Bei **Halsschmerzen** oder **Husten** haben sich folgende Hausmittel bewährt:



Bei Halsschmerzen

Eine große, frische Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend gut mit Zucker bedecken (ca. 2 EL) und in einem sauberen, verschlossenen Marmeladenglas oder in einer verschlossenen Tupper®-Schale in den Kühlschrank stellen. Nach einem halben Tag hat sich meist schon ein ausreichender, wohlschmeckender Saft gebildet. Kinder zwischen 2 und 6 Jahren sollten mehrmals täglich (maximal 4 x) einen Teelöffel nehmen.



Bei Husten

Zwiebelsaft mit Kandis

Eine große Zwiebel schälen und fein hacken, 100 ml Wasser und 100 Gramm Kandis zugeben und bei schwacher Hitze einkochen, Sud durchsieben und 4 x tgl. 1 TL – bei Kindern von 2 bis 6 Jahren – verabreichen.

Sie können der Zwiebel noch einen Teelöffel Salbei und einen Teelöffel Thymian zugeben, was die schleimlösende Wirkung des Saftes noch verstärkt.