



# Hausmittel ZWIEBELSAFT selbst herstellen?

## ZWIEBELSAFT

Zwiebeln enthalten ätherische Öle, Flavonoide sowie Allicin (Schwefelverbindung). Diesen Inhaltsstoffen sagt man eine antioxidative, antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung nach. Das natürliche Mittel Zwiebelsaft wird als Hausmittel bei Schnupfen, Husten sowie Hals- oder Ohrenschmerzen eingenommen.

### ZUTATEN

- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 3 EL Honig oder Zucker
- 1 Einmach- oder Schraubglas

### ANLEITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel hacken.
2. Zwiebelstücke mit dem Honig oder dem Zucker vermischen und das ganze einige Stunden ziehen lassen. Am besten über Nacht im Kühlschrank.
3. Den Saft mit einem Teesieb in ein Einmach- oder Schraubglas abgessen.

### ANWENDUNG

Bei Beschwerden mehrmals täglich 3–5 Teelöffel einnehmen.

### HALTBARKEIT

Im Kühlschrank 2–3 Tage aufbewahren, wenn nötig, danach wieder frisch zubereiten!



### TIPPS:

- Zur Verbesserung des Geschmacks des selbst gemachten Hustensafts kann etwas Thymian hinzugeben werden.
- Der Hustensaft ist sehr gut geeignet auch für Kinder ab dem 1. Lebensjahr. Nicht an Säuglingen verabreichen, da sie noch keinen Honig zu sich nehmen dürfen.
- Sockenwickel oder Zwiebelwickel gegen Ohren- und Halsschmerzen sind auch hilfreich.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



DORIS MARTI