



OMAS HEILMITTEL BEI ERKÄLTUNG:

Zwiebelumschlag, Ölfleck und Essigpatscherl

Wenn uns dieser Tage der winterliche Wind um die Ohren pfeift, wir oft tagelang kein Sonnenlicht mehr zu Gesicht bekommen und der Weihnachtsstress uns einiges abverlangt, zwingt uns manchmal unser Körper mit einer Erkältung in die Knie. Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Fieber und Heiserkeit machen sich breit und setzen uns vorübergehend außer Gefecht. Wer nicht gleich mit den Geschützen der Pharmaindustrie auffahren möchte, ist gut beraten, es auch einmal mit alten Hausmitteln zu probieren. Zwiebelum-

schlag, Ölfleck oder Essigpatscherl können bei Erkältungen hilfreiche Linderung auf natürliche Art bringen!

Zwiebel

Die Zwiebel ist ein großes Geschenk der Natur und wird seit Jahrtausenden weltweit sowohl kulinarisch als auch medizinisch zum Einsatz gebracht. Eine Reihe von Entzündungshemmenden, schmerzstillenden und antibakteriellen Inhaltsstoffen sowie die Sekretlösende Wirkung der aromatischen Knolle sorgen unter anderem dafür, dass unsere (Ur-)Großmütter Zwiebeln erfolgreich

gegen Ohrenschmerzen, Halsschmerzen und Husten verwendet haben. Ob gehackt und mit Honig vermischt als wirksamer Hustensaft, als Zwiebelschal bei Halsweh um den Hals gebunden, oder als Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen aufs Ohr gelegt: Ätherische Öle und Schwefelstoffe der Zwiebel lindern klassische Erkältungssymptome rasch und natürlich!

Ölfleck

Auch Olivenöl galt schon in der Antike als Heilmittel. Das wertvolle Lebensmittel hat nicht nur in der Küche einiges zu

bieten. Aufgrund von enthaltenen Inhaltsstoffen, die antioxidative, Entzündungshemmende, immunstärkende und antibiotische Wirkung aufweisen, kann es ebenfalls bei Husten und Bronchitis eine Wohltat sein, und zwar in Form eines sogenannten „Ölflecks“. Dazu erwärmen Sie etwas hochwertiges Olivenöl am Herd (je hochwertiger umso heilsamer auch die Inhaltsstoffe!). Achtung: Das Öl darf nicht zu heiß sein, denn es wird im Anschluss auf die nackte Haut aufgetragen.

Nehmen Sie ein altes Geschirrtuch oder eine Windel und gießen Sie das warme Öl darauf. Dieses Öl-getränkte Tuch legen Sie auf die Brust des Kranken und wickeln es nochmals mit einem Handtuch oder anderen Tuch ein oder Sie ziehen ein altes T-Shirt darüber, damit das Öl nicht die Wäsche durchtränkt. Nun kann noch eine warme Wärmeflasche daraufgelegt werden. Diesen Wickel nun mehrere Stunden, am besten über Nacht, anwenden. Man kann das Olivenöl auch mit wirksamen ätherischen Ölen wie Eukalyptus, Basilikum oder Thymian vermischt auftragen – wirkt angenehm lindernd bei Bronchitis, Schnupfen und Heiserkeit.

Essigpatscherl

Sogenannte „Essigpatscherl“ wurden als Hausmittel seit jeher vor allem zum Fiebersenken verwendet. Dazu wer-

den Baumwollsocken in Essigwasser getaucht, ausgewrungen und dem Kranken angezogen. Darüber noch ein frisches Paar Socken anziehen und rund 20 Minuten anlassen. Anschließend eine Pause von 30 bis 60 Minuten einlegen und das Procedere noch ein- bis maximal zweimal wiederholen. Das Fieber sollte nicht zu rasch fallen, damit der Kreislauf nicht zu sehr beansprucht wird. Maximal 1° C pro Anwendung wird empfohlen.

Ruhe geben und viel Trinken

Neben den alten Hausmitteln sollte zudem auf viel Ruhe und ausreichend Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Eine Vielzahl von naturbelassenen Kräutern und Gewürzen wie Sternanis, Ingwer, Thymian, Spitzwegerich, Irisch Moos und vieles mehr kann zusätzlich helfen, wieder rasch gesund zu werden.

Wenn der Körper signalisiert, dass die Anforderungen des Alltags gerade zu viel sind, tun wir gut daran, auf ihn zu hören und uns die nötige Verschnaufpause zu gönnen! Mit Omas Hausmitteln im Schlepptau wird dies auch gut gelingen und uns schon bald wieder auf die Beine bringen! ■

Text: Ulli Zika

E-Mail: redaktion@besser-wohnen.co.at
Fotos: Fotolia-ladysuzi, Eden Books_Karin Berndl, Fotolia-rainbow33



besser WOHNEN Rezept



Zwiebel-Hustensaft

Zutaten:

- 1-2 Zwiebeln
- 2 EL Zucker oder
- 3 EL Honig

Zwiebel schälen und klein würfeln. In ein Schraubglas füllen. Zucker oder Honig beifügen, das Glas verschließen und in der Sonne stehen lassen, bis sich der Saft aus der Zwiebel gelöst hat. Diesen Saft in kleinen Schlucken trinken. Hilft hervorragend bei Halsschmerzen und Husten!