

Zwiebel-Hustensaft

Ein bewährtes, wirksames Hausmittel



Schneiden Sie eine mittelgroße Küchenzwiebel in Würfel.



Geben Sie die Zwiebelstückchen in ein Glas und fügen Sie 3 Esslöffel Zucker hinzu. (Statt des Zuckers können Sie auch Honig verwenden.)



Verrühren Sie die Zwiebelstückchen mit dem Zucker.



Bedecken Sie das Glas mit einer flachen Schale und drehen das Ganze um.



Warten Sie etwa 15 Minuten.



Nun hat sich der süße Zwiebel-Hustensaft am Boden des Schälchens abgesetzt und kann mit dem Teelöffel ausgelöffelt werden. Eventuell müssen Sie das Glas mit den Zwiebelstückchen vorsichtig ein wenig anheben, damit der Saft besser heraus fließen kann. (Aufpassen, dass die Zwiebelstückchen nicht aus dem Glas fallen!)

Anwendung: Über den Tag verteilt immer wieder einen Teelöffel einnehmen. Zusätzlich reichlich trinken. Die wertvollen Wirkstoffe der Zwiebel lindern den Hustenreiz und verflüssigen den Schleim.

Wichtig: Wegen des hohen Zuckergehalts abends besonders gründlich Zähne putzen!

Gute Besserung wünschen:
Dr. med Stephan von Koskull, Christian Becker
Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin
Kirchzeile 4 • 83043 Bad Aibling
www.kinderarzt-aibling.de