

■ Zwiebelhonig – Natürliche Hilfe bei Husten und Erkältung

Wenn draußen der Wind pfeift und der Hals kratzt, ist es Zeit für ein altbewährtes Hausmittel: Zwiebelhonig.

■ Warum Zwiebelhonig wirkt

Die Zwiebel enthält ätherische Öle, Schwefelverbindungen und Flavonoide, die antibakteriell und schleimlösend wirken.

Anwendung bei:

- Reizhusten & Bronchitis
- Schleimbildung
- Heiserkeit
- Erkältungen

■ Rezept – Schritt für Schritt

Zutaten:

- 1 große Zwiebel (Bio)
- 3–4 EL naturbelassener Honig
- 1 sauberes Schraubglas

Anleitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. In ein Schraubglas geben.
3. Mit Honig bedecken.
4. 4–12 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
5. Den entstandenen Sirup löffelweise verwenden.

■ Anwendung & Dosierung

Kinder ab 1 Jahr: 1 TL, 2–3x täglich

Erwachsene: 1 EL, 3–5x täglich

Langsam im Mund zergehen lassen.

■ Haltbarkeit

Im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

■ Fazit

Zwiebelhonig ist ein traditionelles, schnell gemachtes Hausmittel – natürlich, wirksam und wohltuend.