



Die Nase läuft, die Augen tränen und der Hals tut weh.
Im Herbst und Winter leiden viele Menschen
unter Erkältungskrankheiten.

Gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit
gibt es teure Medikamente in der Apotheke:
Nasenspray, Hustensaft,
Kopfschmerztabletten und viele mehr.

Viele Menschen greifen lieber auf alte Hausmittel zurück.

Die sind billig und harmlos. Meistens hat man alle Zutaten im Haus.

Und der Kranke fühlt sich wohl, wenn er mit Kräutertee oder warmen Wickeln versorgt wird.

Das hilft ihm, gesund zu werden.

Die Wirkungsweise einiger Hausmittel wurde wissenschaftlich erforscht.

So erwies sich Honig als besseres Mittel gegen Hustenreiz als ein bekannter Hustensaft.

Auch in manchen Krankenhäusern kommen Quarkwickel, Kamillentee und Dampfbäder zum Einsatz.

Auf der Rückseite findest du bekannte Hausmittel gegen Erkältung und Fieber.

Alte Hausmittel

Zwiebelsaft gegen Ohrenschmerzen:

Schneide eine Zwiebel klein und erwärme die Stücke, bis Saft austritt. Gib den Saft und die Stücke auf ein Stofftaschentuch und lege es auf das schmerzende Ohr. Dann ziehe eine Mütze darüber.

Zwiebelsaft gegen Husten:

Schneide eine Zwiebel klein und vermische die Stücke mit einem Esslöffel Zucker. Fülle diese Mischung in ein Schraubglas. Nach einigen Stunden bildet sich Sirup. Davon mehrmals täglich einen kleinen Löffel einnehmen. Größere Mengen können Magen und Darm reizen.

Wadenwickel gegen hohes Fieber:

Fülle warmes Wasser in eine Schüssel und lege zwei Tücher hinein.

Wring die Tücher aus und wickle sie dem Kranken um die Waden. Wickle noch ein trockenes Tuch darum. Der Wickel sollte 20-30 Minuten, bei Kindern nur 10 Minuten dauern.

Wenn der Kranke kalte Hände oder Füße hat, sollte man keinen Wickel machen.

Verwende für den Wadenwickel kein kaltes Wasser!



Cartoon: © T. Schütz / www.dein.meister.de

Kathleen Bleßmann © 2009 abc-projekt.de