

# Zwiebelsaft – Hausmittel gegen Husten

Hausarztpraxis Montag – [www.praxis-montag-schwabach.de](http://www.praxis-montag-schwabach.de)

## □ Wirkung

Zwiebelsaft ist ein altbewährtes Hausmittel bei Husten, insbesondere bei Reizhusten oder beginnenden Erkältungssymptomen. Die Zwiebel enthält schwefelhaltige Verbindungen, die antibakteriell wirken und helfen, festsitzenden Schleim zu lösen.

## □ Rezept: Zwiebelsaft mit Honig oder Zucker

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2-3 EL Honig oder alternativ Zucker

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Honig (oder Zucker) in ein Schraubglas geben und einige Stunden ziehen lassen. Es bildet sich ein Saft, der mehrmals täglich teelöffelweise eingenommen werden kann.

## □ Hinweis zur Anwendung

Zwiebelsaft ist für Kinder ab etwa 1 Jahr geeignet (mit Honig jedoch erst ab 12 Monaten!). Bei anhaltendem Husten oder Fieber bitte ärztliche Abklärung.

Bitte beachten Sie: Dieses Hausmittel ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bei anhaltenden Beschwerden suchen Sie ärztlichen Rat.