

Winterzeit heißt auch sehr oft Heiserkeit, Erkältung, Schnupfen, Husten und Grippe. Wer Krankheitssymptome zeigt, sollte den Arzt aufsuchen! Es gibt dennoch Situationen, in denen ein Arzt nicht ohne weiteres erreichbar ist, Schmerzen und Leiden zu lindern oder zu bekämpfen sind, und sei es nur bis zum Eintreffen des Mediziners. In solchen Fällen kann man zu Großmutterns bewährten Hausrezepten greifen.

### **Zwiebelmilch bei Husten:**

Eine in Scheiben geschnittene Zwiebel mit einer Tasse Milch aufkochen, abseihen und mit Honig süßen. Die Milch soll sehr heiß getrunken werden.

### **Zwiebelschmiere bei Bronchitis:**

Eine klein geschnittene Zwiebel in Schweinefett glasig anrösten, etwas abkühlen lassen, auf ein sauberes Tuch streichen und auf Brust und Rücken auflegen.

### **Schwarzer Radisaft bei Husten und Bronchitis:**

Schwarzen Rettich waschen, die obere Kappe abschneiden, den Rettich aushöhlen und mit Kandiszucker oder festem Honig füllen. Auf einen Teller legen und an einem warmen Ort über Nacht stehen lassen. Die entstandene Flüssigkeit löffelweise einnehmen.

### **Honig-Kren bei Husten und Erkältung:**

Frisch geriebener Kren und Bienenhonig werden zu gleichen Teilen gemischt. Alle zwei bis drei Stunden einen Teelöffel davon nehmen.

### **Tannenwipferlsaft bei Husten:**

Eine handvoll frische Tannenwipferl mit 125 g Kandiszucker in ein Einmachglas (1 l) geben und mit Wasser auffüllen. Einen Monat lang an der Sonne stehen lassen und dann abseihen. *Tipp: Ist sehr gut für Kinder geeignet.*

### **Thymiansirup bei Husten:**

20g Thymian mit 0,75 l Wasser aufkochen und sprudelnd im offenen Topf auf die Hälfte einkochen. Abseihen und 250 g Honig einrühren. Alle zwei Stunden je zwei Teelöffel einnehmen.

### **Essigpatscherl oder Wadenwickel bei Fieber:**

In warmem Essigwasser getränkte Socken über Nacht anziehen oder in Essigwasser getränkte Tücher um die Waden wickeln.

### **Krenkette bei Fieber:**

Frische Krenwurzeln in Scheiben schneiden, wie eine Kette auf einen Binde-faden oder Spagat auffädeln. Die Krenkette einige Stunden um den Hals hängen und wenn der Kren ausgetrocknet ist, durch frischen erneuern. *Tipp: Kren wirkt stark fiebersenkend.*

### **Topfenwickel bei Fieber:**

Man gießt Milch in einen Topf, bis der Boden bedeckt ist. Dazu gibt man 1/8 kg Topfen und erwärmt das Ganze unter kräftigem Rühren. Den warmen Topfen (nicht zu heiß) – streicht man auf ein sauberes Tuch und legt es über Nacht als Umschlag auf den Brustkorb.

*Tipp: Anstatt Milch kann auch etwas Leinöl verwendet werden.*

### **Holunder-Lindenblüten-Tee bei Grippe:**

2 Teelöffel zerkleinerte Hagenbutten mit 0,5 l Wasser

zum Kochen bringen, zwei Minuten köcheln lassen, den Topf vom Herd nehmen und je 2 gehäufte Teelöffel Holunderblüten und Lindenblüten hineinrühren. 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich ein Tasse trinken.

### **Thymian –Kamillenbad bei Erkältung:**

Je eine Handvoll getrocknete Kamillenblüten und Thymian und 2 l Wasser aufkochen, eine Viertelstunde ziehen lassen und den Absud dem Badewasser zusetzen. Darin 15 bis 20 Minuten bei ca. 35 Grad baden.

### **Erdäpfelwickel bei Halsschmerzen:**

Gekochte, heiße Kartoffeln zerdrücken, in ein Tuch geben und so heiß, wie man es verträgt, um den Hals legen.

### **Salzwickel bei Halsschmerzen:**

1 EL Salz in einer Tasse warmen Wasser auflösen, ein Tuch eintauchen, um den Hals legen, mit einem warmen trockenen Tuch abdecken und über Nacht einwirken lassen.

### **Ölwickel bei Halsschmerzen:**

Etwas Öl erwärmen, ein Tuch mit dem warmen Öl tränken und um den Hals legen. Ein weiteres Tuch arüberbinden und über Nacht wirken lassen.

Quelle: Landwirtschaftskammer OÖ, „Der Bauer“, von Frau Karin Schnee-bauer (Beraterin)