

## Hausmittel auf dem Prüfstand

- Haus- und Naturheilmittel können Nebenwirkungen haben und müssen bei der richtigen Indikation, in der richtigen Dosierung und in der richtigen Form angewendet werden
- Hühnersuppe wirkt entzündungshemmend
- Ingwer beugt Erkältungskrankheiten **nicht** vor
- Vitamin C-Präparate beugen Erkältungskrankheiten nicht vor und können aber schädliche Wirkungen haben
- Heiße Milch mit Honig ist bei Halsschmerzen wohltuend und hat eine beruhigende Wirkung
- Kinder, die regelmäßig Milchprodukte zu sich nehmen, erkranken seltener an Asthma
- Fliederbeersaft stärkt besonders zusammen mit schwarzem Tee und Honig die Abwehrkräfte
- Schwarzer Tee wirkt innerlich und äußerlich stark entzündungshemmend
- Äußerlich angewandt beschleunigt schwarzer Tee die Abheilung von Sonnenbrand, Hautentzündungen und Ekzemen
- Bei Durchfall ist schwarzer Tee mit Honig und einigen Tropfen Orangensaft besser als Cola und Salzstangen
- Honig wirkt gegen alle Bakterien, auch gegen Antibiotika-resistente Keime
- Honig hilft bei Reizhusten, chronischer Nasennebenhöhlenentzündung, Blasenentzündung, Parodontitis, Nagelbettentzündung und Herpes
- Immunstärkend wirkt eine tägliche Einnahme von 2 Esslöffeln Honig am Tag
- Honig fördert bei äußerlicher Anwendung eine rasche Abheilung von Wunden mit geringer Narbenbildung
- Zwiebelsäckchen wirken bei Ohrenschmerzen schmerzlindernd und entzündungshemmend
- Zwiebelsaft wirkt entzündungshemmend bei Nieren-, Blasen- und Magenentzündungen
- Zwiebeln und Ingwer können die Entstehung von Thrombose und Schlaganfall vorbeugen
- Kamille darf nicht im Augenbereich angewandt werden
- Rosinen wirken blutdrucksenkend

**Renate Frank**  
Dipl. Oecotrophologin  
Master of Arts Umwelt & Bildung

Bahnhofstraße 42  
21514 Roseburg

TEL +49 (0) 4158 8030

MAIL [info@ernaehrungsberatung-frank.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-frank.de)

WEB [www.ernaehrungsberatung-frank.de](http://www.ernaehrungsberatung-frank.de)

## Bewährte Hausmittel

### Hühnersuppe richtig zubereitet

- Ganzes Huhn nehmen
- Das Huhn in kaltem Sud aufsetzen und langsam erhitzen
- Sobald die Suppe kocht, die Temperatur senken und bei 75-90°C ohne Deckel garziehen lassen.
- Der Sud darf nicht aufwallen!

### Schwarzer Tee mit Fliederbeersaft und Honig zur Stärkung der Abwehrkräfte

- 1/8 Liter Wasser in einem Topf aufkochen. 1 Teelöffel Schwarzen Tee und 1/8 Liter Fliederbeersaft zufügen und bei niedriger Temperatur 3 bis 5 Minuten ziehen lassen
- Durch ein Teesieb in Gläser füllen und mit 4 Teelöffel Honig süßen

### Bei Durchfall

Schwarzen Tee mit einigen Tropfen Orangensaft und Honig mehrmals täglich trinken

### Bärentraubenblättertee mit Honig gegen Blasenentzündung

1 Teelöffel Bärentraubenblätter mit 150 ml Wasser 15 Minuten kochen. Durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen und 1 Esslöffel Honig einrühren.

### Heilerdepackungen mit Honig gegen Nagelbettentzündung

3 EL Heilerde und 1 EL Honig mit etwas warmem Wasser cremig rühren. Auf eine Kompresse legen, um den Nagel wickeln und 6-8 Stunden einwirken lassen. Solange wiederholen bis die Entzündung weg ist.

### Bei Ohrenschmerzen: Zwiebelauflagen

1 große Zwiebel fein hacken, mit 1/4 Liter Wasser aufkochen, einige Minuten kochen lassen. Zwiebelstücke und etwas Zwiebelsud auf einem Baumwolltuch verteilen, auf das schmerzende Ohr legen.

### Zwiebel-Honig-Saft gegen innere Entzündungen:

1 große Zwiebel in Würfel schneiden, mit 5 EL Honig vermischt 12 Stunden stehen lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen und über den Tag verteilt trinken.

### Magentee

2 große Zwiebeln würfeln, 15 Minuten in 500 ml Wasser kochen, Fencheltee kochen. Zwiebelsud und Fencheltee mischen und nach Geschmack mit Honig süßen.

### Gegen Thrombose und Schlaganfall: Ingwertee

Früchtetee und einige Scheiben Ingwer mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen. Einige Tropfen Zitronensaft und Honig einrühren. Bis zu 4 Tassen am Tag trinken.