

Hausmittel von Frau Kabelitz

Bei Husten

- viel trinken (z. B. Tee mit Honig)
- Raumluft befeuchten (z. B. Wäscheständer im Zimmer)
- Zwiebelsaft: Zwiebel würfeln, mit 2 EL Zucker/Honig in ein Glas geben, verschließen, nach 2 Stunden Sirup abseihen

Bei Schnupfen

- Nasenspülungen mit Kochsalzlösung (mehrfach täglich, mit Pipette/Spritze)

Bei Erbrechen

- „Rossilösung“: Schwarztee (2. Aufguss) + Apfelsaft 1:1, kühl und schluckweise verabreichen

Bei Durchfall

- leichte Diät: Zwieback, Weißbrot, geriebener Apfel, Banane, Reisschleim, Karotten, Kartoffeln, Nudeln
- Milchprodukte und Säfte meiden

Bei Halsschmerzen

- Kalter Halswickel (Tuch in 18 °C Wasser mit etwas Essig/Zitrone tränken, 30 Min. anwenden)
- zusätzlich Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee

Bei Ohrschmerzen

- Zwiebelsäckchen: angedünstete Zwiebel in ein Tuch geben, warm aufs Ohr legen (Temperatur prüfen!)

Physiologische Kochsalzlösung selbst herstellen

- 500 ml Wasser abkochen (2 Min.)
- leicht abkühlen lassen
- 1 TL Kochsalz einröhren, bis es sich auflöst

