



KUTZ, KUTZ!

# HUSTENSAFT

EINFACH SELBER MACHEN!

Um den lästigen Hustenreiz zu stillen und Schleim zu lösen, gibt es ganz einfache Rezepte um Hustensaft rasch selber herzustellen. So spart man sich den Weg zur Apotheke und kann auch nachts und am Wochenende spontan selber helfen.

## ZWIEBELHUSTENSAFT

### So einfach geht's – Schritt für Schritt

1. Zwiebel kleinschneiden, optional nach Geschmack bzw. Verfügbarkeit zusätzlich getrockneten Thymian bereitlegen.
2. Zwiebel und/oder Thymian in ein leeres Marmeladeglas füllen.
3. Ausgiebig mit Zucker, Kandiszucker oder Honig bedecken und ziehen lassen. Bei Zimmertemperatur habt ihr schon nach wenigen Stunden den ersten Hustensaft.
4. Den entstehenden Saft löffelweise über den Tag verteilt einnehmen.



#### Kinder mögen Hausmittel-Tipp

Auch das Erhöhen des Oberkörpers beruhigt den Hustenreiz. Etwa indem du dein Kind im Tragetuch schlafen lässt oder größeren Kindern einen Ordner unter die Matratze legst.

## RETTICHHUSTENSAFT

### So einfach geht's – Schritt für Schritt

1. Du schneidest die Rübe an der Blatt- bzw. Oberseite auf, sodass du einen Deckel abnehmen kannst.
2. Dann hohlst du die Knolle aus, d. h. du kratzt das Fruchtfleisch heraus und stichst an der Unterseite der Knolle ein Loch, dort, wo die Wurzel ansetzt.
3. Danach befüllst die leere Knolle abwechselnd mit Kandiszucker und den ausgekratzten Fruchtfleischstücken. Du kannst auch Kristallzucker oder Honig verwenden.
4. Die gefüllte Rübe setzt du dann mit der angestochenen Wurzelseite nach unten auf ein Glas und lässt sie dort einige Stunden ziehen.
5. Es entsteht ein Sirup, der durch das Loch an der Wurzel langsam heraustropfen kann.
6. Du kannst die Knolle auch ein zweites Mal mit ausgekratztem Fruchtfleisch und Honig befüllen; das Loch an der Unterseite musst du möglicherweise erneut öffnen, weil es verklebt ist.

### Für jedes Alter gibt es passende Varianten...

Den Hustensaft können schon kleine Kinder immer wieder teelöffelweise bekommen. Da er jedoch viel Zucker enthält könnten ganz kleine Kinder alternativ auch Zwiebeltee trinken. Dazu wird geschnittener Zwiebel in Wasser gekocht, das schmeckt erstaunlich lecker! Wie viel und wie oft du deinem Kind den Hustensaft anbietest hängt auch davon ab, wie viel Zucker dein Kind schon essen darf. Dein Bauchgefühl ist hier entscheidend! Eine weitere Möglichkeit um Husten zu lindern ist der warme Ölfleck, mehr dazu im nächsten Newsletter!

Claudia Schauflinger veranstaltet regelmäßig Workshops & Vorträge in Wien und Wien Umgebung. Ihr Buch *Bäuchlein-Öl und Zwiebelsocken* ist vor Kurzem im Verlag Facultas/Maudrich erschienen. Es ist überall im Buchhandel erhältlich.

Alle Workshop-Termine und Informationen zu Claudias Kinderhausmittel-Projekt findest du unter [WWW.KINDERHAUSMITTEL.COM](http://WWW.KINDERHAUSMITTEL.COM).

