

# Newsletter Nr. 4

## Winterzeit -Erkältungszeit



© Silvia Klein Heilpraktikerin

Naturheilpraxis Oelkersallee 29, 22769 Hamburg  
Tel.: 040 / 43 25 35 25, [www.naturheilpraxisoelkersallee.de](http://www.naturheilpraxisoelkersallee.de)

In diesem Newsletter möchte ich Ihnen zwei Heilpflanzen, die Zwiebel und den Thymian, vorstellen. Mit diesen beiden Pflanzen haben Sie schnell wirksame Hausmittel hergestellt und eine kleine Hilfe bei Infekten.



### **Die Zwiebel**

Sie ist weit verbreitet und lange lagerfähig. Die Zwiebel hat viele Häute, die ihr Innerstes schützen. Beim Verzehr wirkt sie Appetit - und Verdauungsanregend und vorbeugend gegen Darminfektionen. Der Zwiebelsaft hilft bei Bronchitis, Husten, Verschleimung und Heiserkeit.

## Rezepte

### Die Zwiebel als „Bakterienfänger“

Eine aufgeschnittene Zwiebel im Zimmer oder am Bett hinstellen. Zwiebeln ohne Schale binden Bakterien an sich. Deshalb Zwiebeln, die längere Zeit gestanden haben, nicht mehr zum Essen verwenden. 1 – 2 Mal täglich Zwiebel austauschen.

### Zwiebelhustensaft mit Honig

1 Zwiebel hacken, in ein Schraubglas füllen

3 EBl. Honig dazu

6 – 12 Std. ziehen lassen

Den entstandenen Saft abgießen und täglich 2-4 mal je 1 Tee- / Esslöffel zu sich nehmen. Wirkt besonders bei Reizhusten.



## **Zwiebelaufgabe / -wickel**

### Grundrezept für Wickel

1. Baumwolltuch, das in kaltes oder heißes Wasser mit oder ohne Zusätze getaucht wird.
2. Etwas größeres Baumwolltuch auflegen
3. Dann größeres, trockenes Wolltuch.  
Evtl. Papiertuch zwischen die Tücher und z.B. Zwiebelaufgabe legen. Bleibt dann nicht an der Haut haften.

Zwiebel in Fett auslassen, das Baumwolltuch darin „tunken“ und als warme Auflage bei Husten auf die Brust geben. Stündlich erneuern.



## **Thymian**

Er hat einen strahlenförmig durchwärmenden Charakter.



### Wirkung und Anwendung

Desinfizierende Wirkung, vorbeugend in der Grippezeit

Schleimlösend

Husten, Pseudokrupp, Keuchhusten

Nasen- und Nebenhöhlenentzündung

Mandel- und Rachenentzündung

äußerliche Entzündungen

Verdauungsfördernd

Blähungen und Krämpfe

Schwäche, Erholungsphase nach Krankheit

## Rezept

### **Tee**

Zum Trinken, Gurgeln, Inhalieren und als Auflage  
1 Teel. getrockneter oder ½ Teel. frischer Thymian  
mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 5– 10  
Min. zugedeckt ziehen lassen.

Für Kinder die doppelte Menge Wasser nehmen.  
Als Tee dann noch etwas „Leckeres“ dazugeben,  
z.B. Fenchelsamen.

*Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben  
entspannte Feiertage und einen guten Start  
ins Neue Jahr.*

*Ihre Silvia Klein*

