

# Zwiebelhonig und Zwiebelsirup. Husten ade!

Auf einmal ist der da. Der Herbst – mit voller Wucht. Und damit auch die Zeit für Erkältungskrankheiten. Habt ihr Husten und Halsschmerzen, hilft es sicherlich, einen Tee aus Zwiebeln zuzubereiten. Steht ihr eher auf einen Hustensaft, dann versucht es doch mal mit Zwiebelsirup oder Zwiebelhonig, die sogar noch auf eure individuellen Wünsche und Geschmäcker hin angepasst und auf Vorrat hergestellt werden können. Wie's funktioniert, zeigt euch Finni Fit im Folgenden.



## Zwiebelsirup herstellen

In der Basis-Variante des Zwiebelsirups benötigt ihr nur 2 Zutaten: Zwiebeln und Zucker – zu gleichen Teilen. Dabei ist es sinnvoll, rote Zwiebeln zu nutzen. Sie sind milder und verleihen dem Zwiebelsirup einen weniger intensiven Zwiebelgeschmack, was den Sirup insbesondere für Kinder schmackhafter macht.

Zur Herstellung schält und würfelt ihr einfach die Zwiebeln fein, wiegt sie ab und stellt euch dieselbe Menge an Zucker bereit. Anschließend werden Zwiebeln und Zucker schichtweise in ein Glas geben, das ihr nach Abschluss des Schichtens verschraubt oder abdeckt.

Jetzt sind ein paar Stündchen des Wartens angesagt, bis aus den Zutaten ganz von alleine ein Sirup entstanden ist. Es geht übrigens umso schneller, je feiner ihr die Zwiebeln schneidet. Mit einem Minimum von 3 Stunden fürs Durchziehen der Zutaten müsst ihr allerdings rechnen, gerne auch über Nacht. Zimmertemperatur ist dazu bestens geeignet, jedoch ohne direkte Sonneneinstrahlung.



Ist euer Sirup so weit? Dann ist nicht mehr zu tun, als die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in ein verschließbares und bestenfalls sterilisiertes Glas zu geben. Habt ihr sauber gearbeitet, sollte sich der Zwiebelsirup kühl und dunkel gelagert – in jedem Fall bis zum Abklingen eurer Erkältung halten; aufgrund des hohen Zuckergehalts wahrscheinlich sogar weit darüber hinaus. Sobald ihr jedoch Schimmelbildung feststellt, sich die Konsistenz des Sirups oder dessen Geruch verändert, solltet ihr die Reste in jedem Fall entsorgen.

## Nützliches Wissen für den Alltag

### Zwiebelhonig herstellen

Wer nicht so sehr auf Zucker steht, kann statt eines Zwiebelsirups auch einen Zwiebelhonig herstellen. Dafür nutzt ihr einfach geschälte wie gewürfelte Zwiebeln und Honig zu gleichen Teilen, vermengt sie in einem Schraubglas und lasst die Zutaten ebenfalls mindestens 3 Stunden lang durchziehen. Abseihen in ein verschließbares sauberes – und bestenfalls sterilisiertes – Glas. Fertig!

Die Nutzungsdauer ist selbstverständlich auch beim Zwiebelhonig abhängig von der Sauberkeit eurer Arbeit sowie der Lagerung – nämlich kühl und dunkel. In jedem Fall sollte er sich allerdings bis zum Abklingen eurer Erkältung halten.

Der Vorteil des Zwiebelhonigs gegenüber dem Zwiebelsirup besteht vor allem darin, dass neben den Zwiebeln auch der Honig antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Die Wirkung des selbstgemachten Hustensafts wird durch den Einsatz von Honig folglich noch verstärkt. Allerdings geht Finni Fit davon aus, dass Veganer eine Variante ohne Honig bedeutend lieber ist. Außerdem darf Babys Honig in keinem Fall verabreicht werden, während der Zwiebelsirup mit Zucker grundsätzlich auch von Kindern ab 6 Monaten vertragen werden sollte.

### Zwiebelsirup und Zwiebelhonig – Anwendung, Wirkung und Individualisierung

Bei akuten Beschwerden könnt ihr nach Bedarf einen Teelöffel Zwiebelsirup oder Zwiebelhonig mehrmals täglich zu euch nehmen bzw. euren Kindern verabreichen, wenngleich selbstverständlich immer gilt: Seid ihr euch unsicher bezüglich der Anwendung, sucht bitte einen Arzt auf und lasst euch beraten. Dies gilt insbesondere auch für den Fall, dass Beschwerden länger anhalten und einfach nicht abklingen möchten.

Der Hustensaft soll durch die entzündungshemmenden wie antibakteriellen Eigenschaften sowohl das Abhusten von Schleim zu vereinfachen sowie Linderung bei Husten, Halsschmerzen und Entzündungen des Rachenraums zu verschaffen. Außerdem soll die gereizte Schleimhaut durch die Inhaltsstoffe besänftigt werden können.

Habt ihr darüber hinaus weitere Anforderungen an euren Hustensaft, so könnt ihr ihn auch noch individualisieren – durch Zugabe von frischen oder getrockneten Kräutern zu Zwiebeln und Zucker bzw. Zwiebeln und Honig. Alternativ könnt ihr selbstverständlich auch ein paar Tropfen eines naturreinen ätherischen Öls in euer abgeseihtes Hustenelixier geben. Für die innerliche Anwendung sollte das ätherische Öl selbstverständlich auch zugelassen sein.

## Nützliches Wissen für den Alltag

Als Anregung kann euch Finni Fit hier beispielsweise Thymian, Salbei und Rosmarin, aber auch Spitzwegerich, Tannenspitzen oder Fichtenwipfel mit auf den Weg geben, die sich allesamt für Erkältungskrankheiten eignen. Sinnvoll wäre es allerdings gerade beim Einsatz von frischen oder getrockneten Kräutern, euren Ansatz für mindestens 24 Stunden ziehen zu lassen. Denn so haben auch die Inhaltsstoffe aus den Kräutern die Möglichkeit, ihre Wirkung im Hustensaft zu entfalten.