

Rubrik: Grosi-Tipp
Ausgabe: NL-2021-07
Text: Anna Lindner

Mit Zwiebeln die Erkältung lösen

Es ist zwar schon über 50 Jahre her seit meinem «Welschlandjahr», doch ich erinnere mit bestens.

Einmal hatte ich mitten im Winter am Brunnen die Vorfenster zu waschen – dabei war ich grauenhaft erkältet. Madame brachte mir gütigst einen Schal und ein Glas Zitronensaft, das mit warmem Wasser verdünnt und einem Löffel Honig gesüsst war.

An sich ein kluges Rezept, noch besser hätte mir eine warme Wohnung getan. Schlotternd habe ich das Getränk getrunken und meine Ohren in den Schal eingepackt, bevor ich mich mit klammen Fingern wieder an die Arbeit machte. Während der Nacht war wegen des hartnäckigen Hustens an Schlaf nicht zu denken.

Kindheitserinnerungen zogen in mir auf: Hatte in unserer Familie jemand Husten, Schnupfen oder Ohrenschmerzen, stellte meine Mutter im ganzen Haus Schälchen mit gehackten Zwiebeln auf.

Die Aufgabe von uns Kindern war es, jeden Abend die Schälchen einzusammeln und die Zwiebeln in den Kehricht zu werfen. Diese im Kompost zu entsorgen, war verboten. Gründlich gereinigt und mit frisch gehackten Zwiebeln wurden die Schälchen danach neu verteilt. Heute weiss ich, dass Zwiebeln schmerzstillend, desinfizierend, schleimlösend und entzündungshemmend wirken.

Eine Wohltat für den erkälteten Kopf! Zwiebeln nehmen zudem vom Körper ausgesonderte Giftstoffe auf. Deshalb war der Komposthaufen tabu.

**Meinen Enkelkindern habe ich das uralte Kinderspiel beigebracht:
«Zibele setze, Zibele setze, Zibele wei nie wachse, u weni einisch i Garte ga, de rissi eini us.»**

Natürlich halfen sie mir auch beim richtigen Zwiebeln setzen und dann ernteten sie ihre eigenen «Erkältungs-Zwiebeln».

Vielleicht verhindert der Zwiebelduft im Haus, dieses einfache Hausmittel anzuwenden. In Marokko habe ich in einer stinkenden Ledergerberei gesehen, wie man mit so etwas umgehen kann: Ein Zweiglein frischer Minze vor der Nase wirkte Wunder. Zu Hause koche ich in der Erkältungszeit viel Tee aus getrockneter Minze.

Sein angenehmer Duft hilft zusätzlich, die Nase freizubekommen.

Damals im Welschland bin ich in der Nacht aufgestanden und habe mir in der Küche eine Zwiebel gehackt und neben das Bett gestellt. Ich konnte schon bald besser atmen, doch spürte ich:

Um die Erkältung zu vertreiben, braucht es vor allem auch Wärme – von innen und von aussen.