

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Balsam für die Kehle  
**Autor:** Lipinski, Katja von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1050045>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Balsam für die Kehle

Kratzt es plötzlich im Hals, sind bewährte Hausmittel eine gute Wahl.

Aus Zwiebel, Fenchel und Winterrettich lassen sich wohltuende Getränke zubereiten. Hier einige Rezept-Anregungen.

Text: Katja von Lipinski

## Zwiebel

In der Volksmedizin wird die Zwiebel wegen ihrer antibakteriellen, antiseptischen und antioxidanten Wirkung geschätzt. Sie ist reich an ätherischen Ölen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. *Allium cepa* enthält Quercetin, ein starkes Antioxidans, welches Entzündungsreaktionen im Körper reduziert. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind antibiotisch wirkende Alliine bzw. schwefelhaltige Aminosäuren. Zwiebelzubereitungen werden bei Erkältungskrankheiten, Husten, Wunden, Stichen und Verdauungs-

problemen genutzt. Der regelmässige Verzehr von Zwiebeln gilt als zellstärkend und kräftigend, optimal, um einer Erkältung Paroli zu bieten und den gesamten Organismus zu stärken. Zwiebelsaft kann bei Entzündungen der oberen Atemwege helfen und eine wohltuende Wirkung auf einen schmerzenden Hals und beeinträchtigte Nasennebenhöhlen ausüben. Der Saft besänftigt die Schleimhäute in Mund, Rachen und Hals und beginnt von hier aus, Entzündungen zu bekämpfen.



## Zwiebelsaft

antibakteriell, schleimlösend, entzündungshemmend, kräftigend

### Zutaten:

- \* 1 Zwiebel
- \* 150 ml Honig
- \* Schraubglas
- \* Sieb und Trichter
- \* weiteres Schraubglas oder Flasche

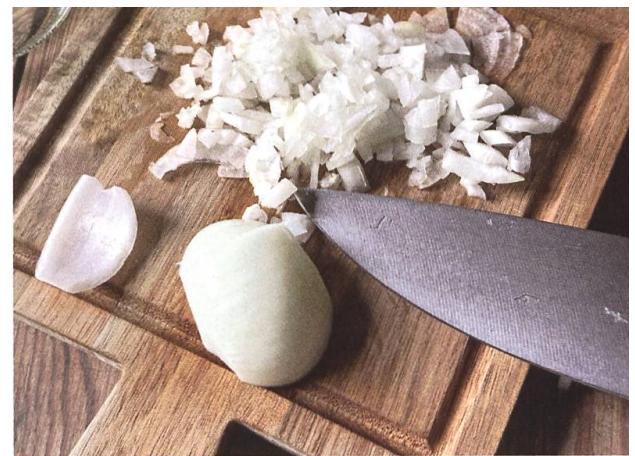
### Zubereitung:

Zwiebel in kleine Stücke schneiden, in das Glas geben und mit dem Honig bedecken. Umrühren und für einige Stunden ziehen lassen. Den angereicherten Honig durch ein Sieb filtern. Saft innerhalb einer Woche verbrauchen.

### Anwendung:

Bei Husten und Erkältung bis zu fünfmal täglich einen Teelöffel als Hustensaft einnehmen. Der Saft kann auch zum Süßen von Erkältungstee oder als Brotaufstrich verwendet werden.

Wegen des Honigs nicht bei Kindern unter einem Jahr anwenden!



## Zwiebelmilch

bei Verdauungsproblemen und Entzündungen der Atemwege

### Zutaten:

- \* 300 ml Milch
- \* 1 kleine Zwiebel

### Zubereitung:

Zwiebel vierteln und in Milch leicht köcheln lassen.

### Anwendung:

Milch schluckweise trinken, Zwiebel kann gegessen werden.



## Fenchel

Fenchel (*Foeniculum vulgare* L.) beschenkt uns gleich mehrfach. Er bietet schmackhaftes und gesundes Gemüse in Knollenform, aromatische Würze in seinen Blättern und ein Kraftpaket an volksmedizinisch wirksamen Inhaltsstoffen in seinen Früchten, den Samen. Laut einer Studie besitzen Fenchelsamen eine stärkere Wirkung als Vitamin E bei der Bekämpfung freier Radikale und wirken somit stark entzündungshemmend.

Vorrangig bekannt als entkrampfendes Mittel bei Koliken und Bauchschmerz, fördern die kleinen Früchte die Verbesserung des Langzeitgedächtnisses und scheinen rheumatische Schmerzen zu reduzieren. Die in den Früchten enthaltenen Substanzen Trans-Anethol und Fenchon werden für ihre schleimlösende Wirkung und für ein Erleichtern des Abhustens von Sekreten aus den Bronchien geschätzt.

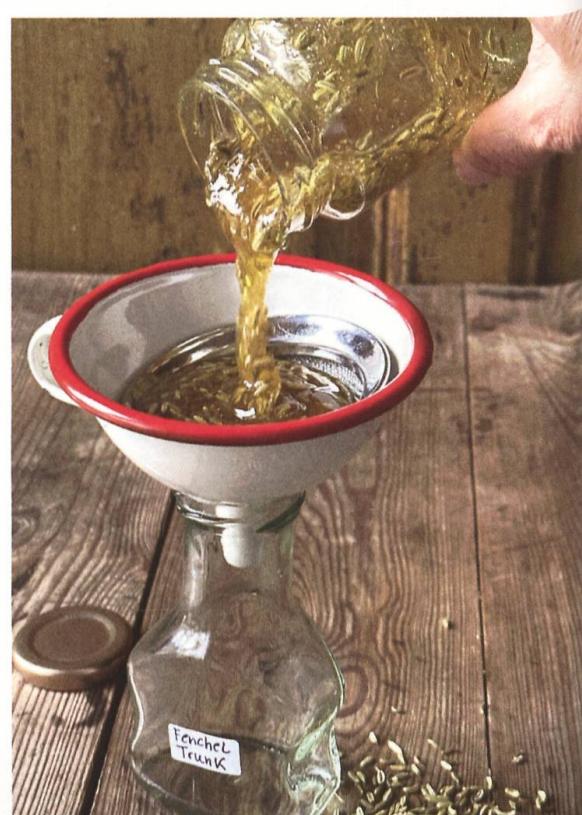
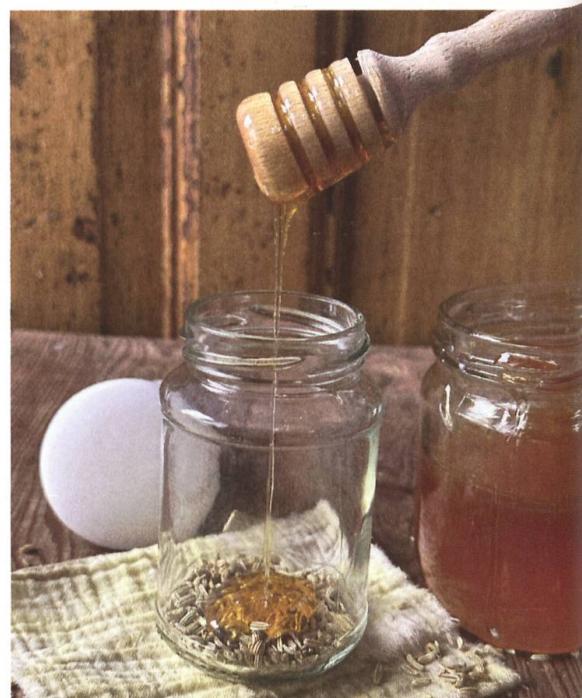
Bereits in der Antike als Heil- und Gewürzpflanze beliebt, wurde Fenchel im Mittelalter in Klostergärten angebaut und als Heilpflanze genutzt. Walahfrid Strabo (Abt im Kloster Reichenau, 9. Jh.) schätzte die Wirksamkeit der Pflanze bei Keuchhusten, Verdauungsproblemen und getrübtem Augenlicht. Hildegard von Bingen beschrieb die Wirkung von Fenchel als wohltuend für die Verdauung und das innere Gleichgewicht des Menschen. Fenchelsaft, der Honigauszug der Samen, wirkt sich positiv auf die Bronchien und die Atmung aus. Die ätherischen Öle bewirken eine Tonisierung der Schleimhäute und wirken schleimlösend.

## Fenchelsaft

entzündungshemmend, schleimlösend, bei Husten und Erkältung

### Zutaten:

- \* 2 EL Fenchelsamen
- \* 200 ml Honig
- \* Mörser
- \* Schraubglas
- \* Sieb und Trichter
- \* weiteres Schraubglas oder Flasche



## Zubereitung:

Samen mit dem Mörser anstoßen und in das Schraubglas geben. Mit dem Honig übergießen, umrühren, verschliessen und drei Tage an einem warmen Ort ziehen lassen. Dabei das Glas mehrfach umdrehen. Honigauszug durch ein Sieb in ein anderes Glas oder eine Flasche filtern.

## Anwendung:

Bis zu dreimal täglich einen Teelöffel als Hustensaft einnehmen.

Wegen des Honigs nicht bei Kindern unter einem Jahr anwenden!

## Fencheltee

bei Erkältungsbeschwerden und Verdauungsproblemen, zur Unterstützung der Augen und Lungen

## Zutaten:

- \* 1 TL Fenchelsamen
- \* 250 ml kochendes Wasser
- \* Mörser

## Zubereitung:

Samen grob anmörsern, in eine Tasse geben und mit dem Wasser überbrühen. Abgedeckt für 10 Minuten ziehen lassen.

## Anwendung:

Innerlich: Bei Husten, Erkältung und Verdauungsproblemen bis zu drei Tassen täglich trinken.

Ausserlich: Zur Stärkung der Augen in warmen Tee getränkten Kompressen auflegen und etwa 5-10 Minuten wirken lassen.

Bei Lungen- und Bronchienschmerz kleines Handtuch im Tee tränken, auswringen und auf den Brustraum legen. Mit einem trockenen Handtuch einschlagen und eventuell eine warme Wärmflasche auflegen. Für etwa 10 Minuten wirken lassen.



## Schwarzer Winterrettich

Auch der Schwarze Rettich (*Raphanus sativus* var. *sativus*) zählt zu den Heilpflanzen mit langer Tradition. Er wurde ebenfalls im alten Ägypten als Heil- und Gemüsepflanze geschätzt und kultiviert. Im deutschsprachigen Raum wird er etwa seit dem 9. Jahrhundert erwähnt. Zu dieser Zeit wird er in Klostergärten als Lebensmittel und als Medizin angebaut. Hildegard von Bingen schrieb ihm reinigende und schleimlösende Wirkungen zu und empfiehlt ihn bei festsitzendem Husten und Rheuma.

Die dunkle Knolle mit dem hellen Fleisch ist reich an Kalium und Kalzium und kann roh oder gedünstet genossen werden. Neben den wichtigen Mineralstoffen enthält Schwarzer Rettich antibiotisch wirkende Senföle, die innerlich angewendet bei Harn- und Atemwegsinfektionen helfen können.

Im Rettichsaft werden die keimtötenden Senföle gebunden. Der Saft beruhigt die Schleimhäute und befreit die Atmung.

## Schwarzer-Rettich-Saft

bei Husten und Bronchitis, entzündungshemmend, befreidend bei Atemwegserkrankungen

## Zutaten:

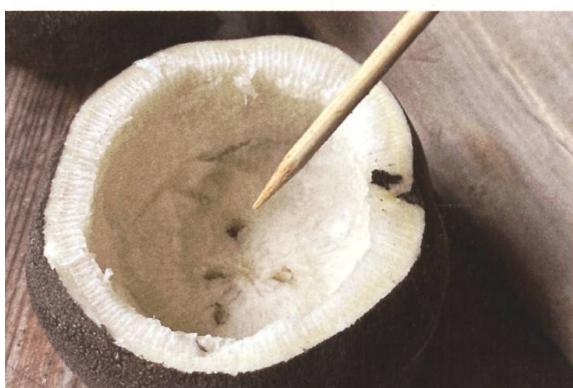
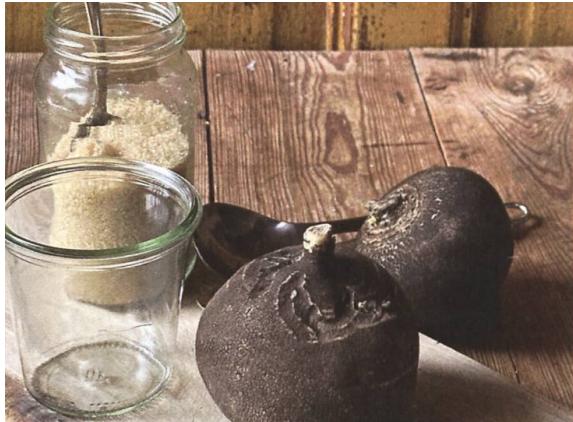
- \* 1 Schwarzer Rettich
- \* Holzstäbchen oder Stricknadel
- \* ca. 3 EL brauner Zucker
- \* Glas
- \* Messer, Löffel

## Zubereitung:

Rettich an einer Seite gerade abschneiden. Das Innere des Rettichs aushöhlen, so dass am Rand eine etwa ein Zentimeter dünne Schicht erhalten bleibt. Ausgeschabte Rettichstücke in einer Schüssel sammeln.

An die untere Spitze des ausgehöhlten Stücks etwa 4-5 Löcher mit einem Holzstab stechen und zwar so, dass sich die Löcher über der Glasöffnung befinden, wenn der Rettich daraufgesetzt wird.

Ausgeschabte Rettichstücke mit Zucker vermischen und in den Rettich füllen. Rettich auf das Glas setzen und das abgeschnittene Retticheil als Deckel



auflegen. Der Zucker vermischt sich mit den Rettichsäften und beginnt herauszutropfen. Einige Stunden abwarten. Saft verschlossen im Kühlschrank lagern.

*Anwendung:*

Drei- bis fünfmal täglich 1 TL Rettichsaft auf der Zunge zergehen lassen. Auch zum Süßen von Tee zu verwenden.

### Rettichtee

schleimlösend, bei Atem- und Harnwegserkrankungen, antibakteriell

*Zutaten:*

- \* 1 Schwarzer Rettich
- \* 250 ml kochendes Wasser

*Zubereitung:*

Vom Rettich zwei bis drei Scheiben abschneiden, in eine Tasse geben und mit dem Wasser übergiessen, etwa 8 Minuten ziehen lassen.

*Anwendung:*

Schlückchenweise bis zu drei Tassen täglich trinken.

