

Ammerländer Hausmittel bei Erkältungs- und Grippe-symptomen

- eine Sammlung aus Interviews in den Dörfern Tarbarg, Garnholt und Ocholt des Modellprojektes „Gesundes Dorf“

Hühnersuppe

Nasensalzspülungen

... bei Ohrenschmerzen

- warme Zwiebeln mit Zucker aufs Ohr legen
- Tropfen warmes (Raps-)öl ins Ohr
- Warmes Schwarzbrot in einem Lappen aufs Ohr legen
- Umschläge aus Pellkartoffeln, Zwiebeln oder Kamillenblüten

... bei Husten

- Brust mit Senf oder Schmalz einreiben und mit einem Woll- oder Flanelltuch abdecken
- Schmalz auf einem Wolllappen auf die Brust legen



Kamillentee

... bei Kopfschmerzen

Ein Geranienblatt ins Ohr stecken

heißer Fliederbeerensaft

... bei Halsschmerzen

Den Hals von außen mit-Quark einreiben und in ein Tuch einwickeln

... bei Fieber

- Wadenwickel anwenden und Oberkörper hochlegen
- warme feuchte Beinwickel
- gesundschlafen

heiße Milch mit Honig

... bei Erkrankung der Bronchien

Kluntje, gehackte Zwiebel und ggf. Honig zusammen als Umschlag anwenden oder über mehrere Tage einen Esslöffel pro Tag zu sich nehmen



... bei Keuchhusten

Rohe Eier mit Essig verrühren, Eimasse schlagen und kleingeschnittene Zwiebeln und Kandi begeben. Davon 2-3 Esslöffel pro Tag einnehmen

Holunderblütentee

Holunderbeersaft

... bei Schwäche/Rekonvaleszenz

1 Glas Rotwein mit einem rohem Ei und Süßstoff mischen; zwei bis dreimal wöchentlich trinken