Gesundheitstipp Oktober

GUT UND GESUND DURCH DEN HERBST

Der Temperaturwechsel zwischen Sonne und Schatten macht uns im Herbst oftmals anfälliger für Erkältungen. Besonders Ohrenschmerzen fühlen sich sehr unangenehm an. Hier kann die Zwiebel Linderung schaffen.

Die Zwiebel enthält wertvolle Pflanzenstoffe wie Schwefelverbindungen und ätherische Öle. Diese wirken entzündungshemmend und bekämpfen Keime im Bereich des Mittelohrs. Macht man einen Wickel daraus und erwärmt die Zwiebel, lindert die wohlige Wärme zusätzlich den Schmerz, entspannt das Gewebe und regt die Durchblutung im Bereich der Entzündung sanft an.

Zwiebelwickel – so wird's gemacht:

- Hacke eine kleine Zwiebel klein,
- dünste sie kurz an,
- lass sie etwas abkühlen und fülle sie dann in ein Tuch.

Dieses Päckchen legst du dir für etwa zwanzig Minuten auf das betroffene Ohr.

Bei weiteren Fragen bin ich gerne zu den Bürozeiten für Euch da.

Mag. Christina Meilinger, Sozialkoordination Oberpinzgau
Tel: 0664 5167664

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union
Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft
WIR leben Land – Gemeinsame Agrarpolitik Österreich
LAND SALZBURG
Kofinanziert von der Europäischen Union