

## Rezepte bei Erkältung

### Erkältungsteemischung nach U. Böhning

- 30g Holunderblüten
- 20g Lindenblüten
- 20g Weißdornblätter und -blüten
- 15g Melissenblätter
- 5g Orangenblüten

Alles gut mischen

1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen

10 Min. bedeckt ziehen lassen

### Erkältungstees für Kinder nach H. Eli-Beiser

- 50g Mädesüßblüten
- 30g Lindenblüten
- 20g Hagebuttenfrüchte

Alles gut mischen

1 EL mit 150ml heißem Wasser übergießen,

10 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen,

3-4x tgl. 1 Tasse trinken

### Reizhustentee nach U. Böhning

- 35g Huflattichblätter
- 35g Spitzwegerichblätter
- 10g Isländisch
- 10g Süßholzwurzel

Alles gut mischen

1 TL mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen,

1,5 Std. ziehen lassen,

abgießen und schluckweise trinken

3 x tgl. 1 Tasse, möglichst frisch zubereitet

### Erdkammersirup

Traditionell nur mit Spitzwegerich, aber auch mit Fichtensprossen, und Thymiankraut gemischt möglich:

Kraut grob zerkleinern. In ein Glas schichtweise mit Honig einfüllen. Oberste Schicht soll Honig sein und die Kräuter gut bedecken und gut verschließen.

Ca. 30-50 cm tief vergraben und Stelle markieren.

Nach 3 Mon. ausgraben, abseihen und in dunkle Fläschchen abfüllen

Bis zu 20x tgl. ¼ TL einnehmen

### Bronchialsalbe

10g Bronchialkräuter ( z. B. Thymian, Majoran, Lavendel, Salbei, Tanne, Kiefer, Fenchel, Anis )

100g gutes Olivenöl

Kräuter zerkleinern, locker in ein Glas einfüllen und mit Olivenöl bedecken.

Das Glas im Wasserbad erhitzen, ca. 1 Std. Dabei sollte das Öl bis ca. 70 Grad warm werden. Nach einer Stunde Entnehmen und noch einen Tag stehen lassen. Dann abseihen, gut auspressen. Das so gewonnene Öl wieder im Wasserbad erhitzen, 10g Bienenwachs zugeben. Solange rühren bis das Bienenwachs geschmolzen ist.

Dann in kleine Döschen abfüllen, nicht zudecken. Zum Auskühlen mit einem sauberen Tuch abdecken. Sobald die Salbe fest ist, Deckel schließen und etikettieren

## Herstellung einer Tinktur: Auszug der Pflanze in Alkohol

Heilpflanzen werden schon seit langem in Alkohol ausgezogen, d. h. die Wirkstoffe gehen in den Alkohol über. Je nach Pflanzenmaterial wird Alkohol genommen mit einem Alkoholgehalt zwischen 40- 90 % . Für Kräuter reicht ein 40%-iger Alkohol. Falls möglich, die Kräuter frisch verwenden.

50-100g zerkleinerte Pflanzen werden für einen halben Liter Alkohol genommen mit einem Alkoholanteil von 40%

Zuerst die Pflanze zerkleinern und diese in einem Mörser mit wenig Alkohol weiter vermengen, verrühren und mörsern, dabei stets mehr Flüssigkeit zugeben. Dann portionsweise in ein weithalsiges Glas füllen, verschließen und für 3 Wochen an einem warmen Platz stehen lassen. Anschließend abfiltrieren und in braune Tropffläschchen füllen.

3 x tgl. 20 Tropfen davon nehmen Erwachsene. Bei Kindern nur wenige Tropfen geben.

### Immunbooster

- 400g Honig
- 600g Apfelessig
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stck. Ingwer
- 3-4 Knoblauchzehen
- ½ Meerrettichwurzel
- 1EL Senfkörner
- 1 Zimtstange
- Einige Nelken
- 1 scharfe Chill
- Einige Früchte der Kapuzinerkresse
- 1 Zitrone
- Eine Handvoll Thymian

Honig und Essig gut vermischen

Zwiebel, Ingwer, Knoblauch kleinschneiden und in ein Glas schichten

fein reiben und zugeben

Gewürze zugeben

Grob schneiden  
zugeben

Alles mit der Honig-Essig-Mischung übergießen, 3 Wochen kühl und dunkel stellen. Anschließend abseihen  
1:10 mit Wasser verdünnt einnehmen

Stärkt die Abwehrkräfte, gute Wirkung bei Erkältungskrankheiten