

Einen Hustensaft mit Spitzwegerich kannst du dir leicht selbst herstellen. Dafür 50 g frisch gepflückte oder getrocknete Spitzwegerichblätter waschen und klein schneiden. In einem Topf mit 1 l Wasser aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abseihen, Spitzwegerich entsorgen und nochmals aufkochen. Köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert hat. Etwas abkühlen lassen, 400 g Honig untermischen und in saubere Gläser abfüllen. Im Kühlschrank lagern und dreimal täglich 1 EL einnehmen.

Viele Hustensäfte enthalten Spitzwegerich, denn das Kraut wirkt wahre Wunder bei entzündeten Bronchien.



4

DER KLASSIKER: SPITZWEGERICH

5

KRAFT DER KRÄUTER

Bei Husten und Halsweh wirken Heilkräuter entzündungshemmend und fördern eine schnelle Heilung.



- 1** Für einen besonders wirkungsvollen Saft gibst du 1 EL Pfefferminze, 2 EL Thymian, 2 EL Kamille und 2 EL Salbei in einen kleinen Kochtopf.



2 Kräuter mit 500 ml kochendem Wasser übergießen.



3 400 g Kandiszucker zugeben, alles auf kleiner Flamme 10-15 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb abgießen.

4 Saft abkühlen lassen, in ein kleines Einmachglas oder eine leere Flasche füllen und bis zu fünfmal täglich 1 TL einnehmen.



6

GUT GEWICKELT



Bei Bronchitis greifst du am besten zu einem Quarkwickel, denn die im Quark enthaltenen Milchsäurebakterien wirken schleimlösend und entzündungshemmend. Dazu den Quark auf Körpertemperatur erwärmen, auf die Hälfte eines großen Geschirrtuchs geben, Tuch zusammenklappen und auf die Brust legen. Wenn der Quark zu trocknen beginnt, kannst du ihn abwaschen. Trockne dich ab und decke dich danach gut zu.

Wie wirken Wickel? Sie führen dem Körper Wärme zu und transportieren heilende Substanzen über die Haut zu den entzündeten Bereichen.



7

KOPF HOCH

Eines der wirksamsten Hausmittel bei Grippe und Erkältung ist Ruhe. Dabei solltest du dich gut betten. Lagere deinen Kopf und Oberkörper etwas höher und lege dich auf mehrere Kissen. Dann kannst du besser atmen und schläfst ruhiger.

Ist der Körper krank, braucht er alle Energie, um gegen Viren und Bakterien kämpfen zu können.