



Kräutertrank für die Erkältung

Das Wunderbare an der Volksheilkunde ist, die individuelle Art sie anzuwenden.

Arbeite mit den frischen oder getrockneten Pflanzen, die dir zur Verfügung stehen. Am besten, mit welchen, die du selbst gesammelt oder im Garten hast. Die Zutaten bei der Herstellung von diesem **KRÄUTERTRANK** sind auch bei mir jedes Mal unterschiedlich und jedes Mal schmeckt er somit auch wieder ein bisschen anders.

Da wir nun – im zeitigen Frühjahr – noch über keine frischen Kräuter verfügen, weil diese noch im Winterschlaf sind, greifen wir in diesem Fall auf die getrockneten Kräuter zurück.

Heute verkocht werden:

- 5 EL (15g) Quendel oder Thymian (*Thymus vulgaris*)
- 1 EL (10g) Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*)
- 1 EL (8g) Engelwurz (*Angelica archangelica*)
- 3 EL (7,5g) Kamillenblüten der deutschen Kamille (*Matricaria chamomilla*)
- 2 EL (10g) Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*) Hänsel&Gretel
- 3 EL (11g) Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)
- 1 EL (4-5g) Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
- 3 EL (4-5g) Ringelblumenblüten (*Calendula officinalis*)
- 1 EL (3g) Huflattichblüten (*Tussilago farfara*)

Alle Kräuter zusammen in einem Topf mit heißem Wasser überbrühen. ca. 5 min. wallend kochen und anschließend über Nacht zugedeckt ziehen lassen

Am nächsten Tag abseihen und Zucker dazugeben. Gut verrühren, damit sich nichts am Boden anbrennt. Auf die halbe Menge bei mittlerer Hitze einkochen und noch warm abfüllen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Kühl und dunkel lagern.

Die Engelhalfe „[Angelika](#)“ hilft uns aufzurichten, zu stärken und die Magen- sowie Darmschleimhaut zu regenerieren. Sie wirkt auswurfördernd und harntreibend. Sie reinigt unser Blut und schützt uns vor Ansteckungskrankheiten. Vorbeugend dazu ein Stück Wurzel kauen, würde schon sehr hilfreich sein. (Höhere Dosen der [Engelwurz](#) können phototoxisch wirken und die Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht erhöhen! Es wird empfohlen, deine Tagesdosis von 4g getrockneter Wurzel nicht zu überschreiten)

Schon alleine die Dämpfe der [Kamille](#) wirken entzündungshemmend. Vor allem der Atemwege und auch in der Hautpflege. Auch eine Inhalation mit Kamillentee wäre hier ein idealer Weg, um Hustenreiz und Entzündungen der Bronchien zu lindern. (Achtung: bei Korbblütler-Allergie!)

[Rosarot & Violettblau](#) sind die Blüten, die schon im zeitigen Frühjahr ihre Köpfe den ersten Sonnenstrahlen entgegenstrecken. Die Signaturenlehre deutet die behaarten Blätter (Fam. Der Borretschgewächse) als Synonym für die Flimmerhäärchen in unserer Lunge, die weißen Flecken sollen unseren Lungenbläschen ähnlich sein oder auch für eine „tuberkulöse Lunge“ stehen. [Das Lungenkraut \(die Pulmonaria\)](#) wird bereits zu Zeiten des Paracelsus und der Hildegard von Bingen bei Husten, Tuberkulose, Lungenkatarrhen, ... verwendet. **Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe, Saponine, Gerbstoffe, Vitamin C, Mineralstoffe, Kieselsäure

Der Inhaltsstoff [Aucubin im Spitzwegerich](#) gilt als **pflanzliches Antibiotikum**, das hervorragend im Bereich der Atemwege, Bronchien und HNO-Bereich seine Wirkung entfaltet. Er wirkt sanft hustenreizlindernd, entzündungshemmend, abschwellend und schleimlösend. Auch bei Reizhusten und Halsschmerzen ist er das Mittel der Wahl.

Die [gelbe Sonne](#), die noch vor ihren Blättern aus dem Erdreich strahlt, sieht man häufig auch auf Schutthalden oder Wegrändern. Der [Huflattich](#) zeigt uns so ein Zeichen von Dynamik und Lebenswillen. Bei krampfartigen Husten, Lungenleiden, Heiserkeit gehört sie in jede Husten-Tee-Mischung. (wegen der umstrittenen Pyrrolizidin-Alkaloide soll Huflattich nur in geringen Dosen eingenommen werden, da aber der Huflattich nur ganz kurz im zeitigen Frühjahr blüht, ist es von der Natur aus eigentlich auch so vorgesehen)

Die [Süßholzwurzel](#) hilft gegen Husten, Magengeschwüre und Kopfschmerzen und stärkt außerdem niedrigen Blutdruck. Mit seiner blutreinigenden Fähigkeit ist das Süßholz auch ein wertvoller Begleiter bei Schlankheitskuren oder gegen rheumatische Beschwerden.

Die [mit den tausend Blüten](#) heißt übersetzt die [Schafgarbe](#) und ist wohl eine unserer wichtigsten heimischen Heilpflanzen. Durch ihre Bitterstoffe und ätherischen Öle ist sie eine starke Begleiterin bei allen grippalen Infekten sowie auch Entzündungen im Körper. Unübertrefflich auch bei schlecht heilenden Wunden. Ein starker Tee der Schafgarbe kann (lauwarm) für Sitzbäder bei Hämorrhoiden angewendet werden. (Achtung auch hier bei Korbblütler-Allergie!)

Auch für die [Schleimhäute](#) und den entzündeten Rachenraum hilft uns die [Ringelblume](#), die wir vorwiegend als Heilpflanze in Bereichen der Wundheilung kennen.

[Dort, wo festsitzender Schleim gelöst werden soll](#), ist der [Quendel](#) zur Stelle. Der Quendel - der wilde Bruder des Thymian - beruhigt, entspannt, stärkt und unterstützt einen tiefen, erholsamen Schlaf. Auch bei Kopfschmerzen und Erkältungen tut uns der Quendel – und auch sein Duft – sehr gut. Nach langer Krankheit (Rekonvaleszenz) wirkt der [Thymian](#) stärkend und aufrichtend und gibt wieder Lebensfreude. Hilfreich können hierzu auch Thymianbäder sein.

Mehr zur Herstellung des Kräutertranks findest du direkt beim Rezept auf unserer Website sowie im Kurs „Hausmittel und ätherische Öle“.

© Sandra Vielmetti, 2017 - www.kraeuterundgeist.at