

## Bronchialtee - für die Erkältungszeit

### ZUTATEN

50g Kamillenblüten  
150g Eibisch-Kraut  
100g Spitzwegerich  
100g Fenchelsamen  
150g Odermennig  
150g Knöterich  
50g Königskerze-Blüten  
150g Hagebutte-Frucht  
70g Quendel-Kraut

### ZUBEREITUNG

Viele Zutaten, aber einfache Zubereitung:

Alle Kräuter-Bestandteile vermengen. Zwei Teelöffel dieser Mischung mit 250 Milliliter kochendem Wasser überbrühen. Danach den Tee 15 Minuten ziehen lassen.

Jan Kalivoda empfiehlt, etwa eine Woche lang eine Tasse des Bronchialtees täglich zu trinken, um die Erkältung auszukurieren.

