

Erkältungstees - unsere Favoriten

ZUTATEN

Oregano
Thymian
Majoran
Salbei
Rosmarin
Kümmel
Lavendel
Ingwer
Holunderblüten

ZUBEREITUNG

Gewürze, mit denen man auf simple Weise einen eigenen Erkältungstees mischen kann:

Oregano: Husten, Verdauungssystem

Thymian: Husten, Appetitlosigkeit

Majoran: Husten, Schnupfen, Verdauung

Salbei: Halsschmerzen, krampflösend

Rosmarin: Erschöpfung (nicht am Abend trinken)

Kümmel: Verdauungsbeschwerden

Lavendel: für den guten Schlaf, hustenreizstillend, Kopfschmerzen

Ingwer: Erkältung, Immunsystem, Übelkeit

Holunderblüten: Erkältung, immunstärkend

Je nach Beschwerden fünf der Gewürzkräuter auswählen und zu gleichen Teilen mischen. Alternativ bietet es sich an, von dem Kraut mehr zu nehmen, dessen Wirkung am höchsten sein soll. Pro Tasse einen Teelöffel Kräuter verwenden und zugedeckt acht bis zehn Minuten ziehen lassen.

Quelle: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Kräuterfachfrau,
Projektleitung Genussregion Niederbayern

