Cornelia Tatzl

Teekräuter für die Erkältungszeit

usten, Schnupfen und Halskratzen gehören besonders in der kalten Jahreszeit zu den typischen Alltagsbeschwerden vieler Menschen. Die Kräuterkunde bietet zahlreiche therapeutische Möglichkeiten. Holunder, Thymian und Co. unterstützen gezielt eingesetzt die Genesung bei lästigen Erkältungssymptomen.

Hat man keine heilsamen Teekräuter mehr vom Sommer vorrätig, zahlt sich der Gang in die Apotheke auf jeden Fall aus. Dort werden die Heilkräuter in Arzneibuchqualität angeboten. Je nach Schweregrad der Erkrankung reicht die Kräuterkunde alleine oft nicht aus. Der Rat eines Arztes oder Apothekers ist unverzichtbar.

Holunder

Der schwarze Holler hat eine lange Tradition und ist bis heute eine der wichtigsten Heilpflanzen. Die Blüten des Holunderbuschens wirken schweißtreibend, entzündungshemmend und erhöhen die Widerstandkraft gegen Infekte. Sie verhelfen, dass sich der Schleim aus den Bronchien besser löst und aus den Nebenhöhlen besser abfließen kann.

Schwitzkur: Bei beginnendem oder akutem Infekt bereitet man gesamt einen ½ Liter Holunderblütentee zu. Man trinkt den Tee abends möglichst warm, während eines Fußbades. Starke Schwitzen setzt sofort ein. Danach gut zudecken-Bettruhe ist nun angesagt!

Lindenblüten

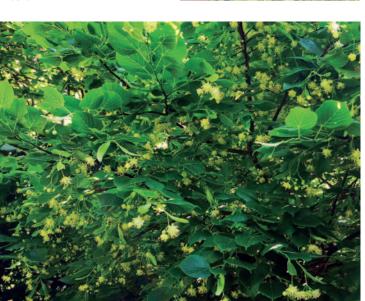
Eine der besten Kombinationen in Erkältungsteemischung ist jene von Holunderblüten und Lindenblüten. Die Blüten der Linde wirken schweißtrei-



bend und abwehrfördernd für unser Immunsystem sowie reizlindernd und auswurffördernd bei **Husten**.

Schweißtreibender Tee

4-6 x täglich frisch aus 1 TL Holunderblüten und 1 TL Lindenblüten eine Tasse Tee bereiten.





Spitzwegerich

Der Spitzwegerich gehört zu

den bekanntesten "Hustenkräutern", die auf die Bron-

chien reizmildernd, entzündungs-

widrig, hustenhemmend und

lungengewebsfestigend wirken.

Sein Haupteinsatzgebiet ist

trockener Husten dank der

enthaltenen Schleimstoffe, die

unsere Schleimhäute "einhül-

len" und so beruhigen.

Cornelia Tatzl Pharmazeutischkaufmännische-Assistentin

Wildkräuterpädagogin, Aromapraktikerin

Als Referentin für Workshops und Vorträge unter conny.tatzl@gmx.at buchbar!

Thymian

Thymiankraut wirkt hervorragend bei allen krampfartigen Bronchialerkrankungen indem er die Bronchialmuskulatur beruhigt. Bei **festsitzendem Husten** regt er die Tätigkeit des Flimmerepithels in den Atemwegen an, verflüssigt den Schleim und fördert den Auswurf. Hauptakteure seiner Inhaltsstoffe sind ätherische Öle. Sein wilder heimischer Vertreter der Quendel, kann ebenfalls gleich eingesetzt werden.



Mein Tipp:

Wohlschmeckender Erkältungstee

Zu gleichen Teilen mischt man: Holunderblüten und/oder Lindenblüten, Spitzwegerichblätter, Thymiankraut, Schafgarbenkraut, Himbeerblätter

3-4 x täglich aus 2 TL der Mischung eine Tasse Tee bereiten.

Bleiben Sie gesund!

