

Rezepte

Erkältungstee

Jeweils zu gleichen Teilen mischen:

- Holunderblüten
- Mädesüßblüten
- Lindenblüten
- Thymiankraut

2 TL mit 1 Tasse heissem Wasser übergießen,
10 min zugedeckt ziehen lassen.

4–5 Tassen täglich möglichst heiss trinken.

Fichtenspitzen-Sirup

Junge Fichtenspitzen Ende April/Anfang Mai sammeln, sobald der Baum die zarten, braunen Knospenhüllen abwirft. Ältere Triebe ergeben einen bitteren und harzigen Geschmack. Ideal ist es, wenn die Fichtenspitzen von einem kürzlich gefällten Baum gesammelt werden können.

Fein schneiden, am einfachsten geht dies mit einem Wiegemesser.

In ein Schraubglas eine 3 cm dicke Lage geschnittener Fichtenspitzen einfüllen, gut zusammenpressen.

Darauf eine 2 cm dicke Lage Zucker geben, fest zusammenpressen.

Abwechslungsweise weitere Lagen von Fichtenspitzen und Zucker hineinschichten, bis das Glas voll ist.

Das Glas zuschrauben und 3 Wochen an einen warmen Ort stellen. Der Zucker entzieht den Fichtenspitzen die Flüssigkeit und damit die Inhaltsstoffe, er wird flüssig (Foto rechts unten: nach 10 Tagen).

Wenn aller Zucker flüssig ist, abfiltrieren, auspressen und in ein Schraubglas füllen, beschriften.

Bei Erkältung 1 EL in heissem Wasser auflösen und trinken.



Die Idee von Herborama

Im Herborama können Sie Kräuter anschauen und spielerisch-experimentell kennenlernen. Hier finden Sie verschiedene Kräutergärten, wie den Karlsruhgarten oder einen Apothekergarten mit Beeten in „Organ-Form“ sowie ein Beet mit Küchen- und Teekräutern.



Freie Besichtigung des Kräutergartens

Von Anfang Mai bis Ende September
Jeden Samstag-Nachmittag (13.00 bis 18.00 Uhr) (Voranmeldung nicht nötig)

Weitere Angebote und Informationen finden Sie auf unserer Website: www.herborama.ch

Liselotte und Beat Baumgartner

Herborama GmbH
Honeggstrasse 3
8553 Mettendorf

Telefon: 052 770 15 15
E-Mail: info@herborama.ch
www.herborama.ch



Pflanzen für Lunge und Atmung



Auswurfsfördernde Hustenmittel

Bei verschleimtem, produktivem Husten eignen sich Expektorantien:

- Pflanzen, die **Saponine** enthalten (verflüssigen das Sekret), sowie
 - Pflanzen, die **ätherische Öle** enthalten (aktivieren die Flimmerhärchen).
- Man verarbeitet sie zu Tee, Hustenhonig oder für Einreibungen (Salben).

**Anis (*Pimpinella anisum*),
Fenchel (*Foeniculum vulgare*)**
Früchte: auswurfsfördernd, entzündungshemmend (äther. Öl)



Anis

Grosse Bibernelle (*Pimpinella major*)
Wurzeln: auswurfsfördernd, hustenreizstillend (äther. Öl)

Efeu (*Hedera helix*)
Blätter: auswurfsfördernd, schleimlösend, krampflösend (Saponine)

Frühlings-Schlüsselblume (*Primula veris*)
Wurzeln, Blüten: auswurfsfördernd, schleimlösend (Saponine, Flavonoide, äther. Öl)

Seifenkraut (*Saponaria officinalis*)
Rhizom: auswurfsfördernd, schleimlösend (Saponine)

Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)
Blätter: auswurfsfördernd, antibakteriell (äther. Öl)

Latschenkiefer (*Pinus mugo*)
Nadeln: auswurfsfördernd, antibakteriell (äther. Öl)



Hustenlinderung

Bei trockenem, unproduktivem Reizhusten eignen sich Pflanzen, die **Schleimstoffe** enthalten: Der Schleim bildet auf der entzündeten Schleimhaut des Mund- und Rachenraums eine schützende, befeuchtende Schicht und lindert damit den Hustenreiz.

→ Man verarbeitet sie zu Tee, Sirup, Bonbons.

**Eibisch (*Althaea officinalis*),
Wilde Malve (*Malva silvestris*)**
Wurzel, Blätter, Blüten: reizlindernd, schleimhautschützend (Schleimstoffe)



Eibisch

Huflattich (*Tussilago farfara*)
Blätter: reizlindernd, schleimhautschützend (Schleimstoffe, Gerbstoffe, **bei Wildpflanzen Pyrrolizidinalkaloide**)



Malve

Grossbl. Königskerze (*Verbascum densiflorum*)
Blüten: reizlindernd, auswurfsfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell (Schleimstoffe, Saponine, Iridoide)

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)
Blätter: reizlindernd, entzündungshemmend, antibakteriell (Schleimstoffe, Gerbstoffe, Iridoide)

Krampflösende Hustenmittel

Bei krampfartigem Husten oder Asthma können folgende Pflanzen eingesetzt werden.

Pestwurz (*Petasites officinalis*)

Rhizom, Blätter: krampflösend, entzündungshemmend, schmerzstillend, antiallergisch (äther. Öl, Schleimstoffe, **bei Wildpflanzen Pyrrolizidinalkaloide**) → *Fertigpräparate*

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Kraut: auswurfsfördernd, krampflösend, entzündungshemmend, antibakteriell (äther. Öl, Gerbstoffe)
→ *Tee, Hustenhonig, Bonbons*



Thymian

Schweisstreibende Pflanzen

Bei fiebrigen Erkältungskrankheiten eignen sich schweisstreibende und fiebersenkende Pflanzen. Man kann sie mit immunstimulierenden und antibakteriell wirkenden Pflanzen kombinieren (siehe Beet zur Stärkung der Abwehr)
→ *Man verwendet sie v.a. für heisse Tees*

Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)

Blüten, Früchte: schweisstreibend, entzündungshemmend, abwehrsteigernd (Blüten: Flavonoide, äther. Öl; Früchte: Gerbstoffe, Anthocyane)

Mädesüss (*Filipendula ulmaria*)

Kraut, Blüten: entzündungshemmend, fiebersenkend, schweisstreibend, schmerzlindernd (äther. Öl, Salicylsäure-Vorstufe)

Sommer-Linde (*Tilia platyphyllos*)

Blütenstände: schweisstreibend, reizlindernd, schwach krampflösend (Schleimstoffe, äther. Öl)