

Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

Hustentee-Rezepte zum Selbermischen

Teemischung bei Reizhusten:

20 g Spitzwegerichblätter
20 g Lindenblüten
15 g Königskerzenblüten
15 g Malvenblüten
15 g Veilchenblüten

Die Kräuter in ein großes, luftdicht verschließbares Glas geben und gut vermischen. Das Glas lichtgeschützt bei Zimmertemperatur aufbewahren.

1 Teelöffel der Reizhusten-Teemischung mit 150 ml kaltem Wasser übergießen, 30 Minuten ziehen lassen und abfiltrieren. Den Tee am besten innerhalb einer Stunde schluckweise trinken. 3 Tassen täglich. Wichtig ist, dass der Tee immer frisch zubereitet wird!!!

Teemischung bei festsitzendem Husten:

(auswurfördernd, zum Schleimlösen)

30 g Thymian
30 g Schlüsselblumenblüten
20 g Gänseblümchen
20 g Fenchel oder Anis
5 g Süßholzwurzel (Arzneipflanze des Jahres 2012)

Die Kräuter in ein großes, luftdicht verschließbares Glas geben und gut vermischen. Das Glas lichtgeschützt bei Zimmertemperatur aufbewahren.

1 – 2 Teelöffel der Teemischung zum Abhusten in einen Papierfilter geben und mit einem Esslöffel leicht andrücken, damit Fenchel oder Anis angequetscht werden. Mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7 bis 10 Minuten bedeckt ziehen lassen.

Krampflindernde Husten-Teemischung:

20 g Quendel
15 g Dost (wilder Oregano, Origanum vulgare)
15 g Gänsefingerkraut
15 g Weißdornblüten und -blätter
5 g Süßholzwurzel (Arzneipflanze des Jahres 2012)

Die Hustenteemischung in ein großes, luftdicht verschließbares Glas geben und gut vermischen. Das Glas lichtgeschützt bei Zimmertemperatur aufbewahren.

1 – 2 Teelöffel der krampflindernden Teemischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten bedeckt ziehen lassen und abfiltrieren.