

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

November 2016

Tee bei Halsbeschwerden

Odermennig (*Agrimonia eupatoria*)

Der Odermennig wird auch Sängerkraut genannt. Schon früher wurde er bei Rachenentzündungen von Sängern und Rednern hilfreich verwendet.

Wirkung:

adstringierend, antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend

Teezubereitung:

1 Teelöffel Odermennigkraut mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen und 5 – 7 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich gurgeln bzw. den Tee trinken.

Salbei (*Salvia officinalis*)

Im 9. Jahrhundert schreibt der Mönch Walahfried Strabo über den Salbei „*Lieblieh im Geruch, bedeutend an Kraft, nützlich als Trank, hilfreich befunden in den meisten Krankheiten.*“ Der Salbei (von lat. „salvare: heilen“) ist beliebtes und oft verwendetes Heilkraut und Gewürz.

Wirkung:

antibakteriell, virustatisch, adstringierend, fungistatisch, sekretionsfördernd, , antiphlogistisch (entzündungshemmend), schweißhemmend (maximal lauwarm trinken)

Zubereitung zum Gurgeln und für Tee:

1 Teelöffel zerkleinerte Salbeiblätter mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich gurgeln. Zum Trinken den Salbeitee nur etwa 5 Minuten ziehen lassen

Eine Tasse Tee tut gut. Gute Besserung!