Naturnah Gärtnern
Celticgarden
mit dem Jahreskreis

Celticgarden's

Husten Büchlein

Sirup, Honig und Tee

Katja Peters

Königskerze

Celticgarden's

Husten-Büchlein

Allerlei gegen Husten, nebst Halsschmerzen und Heiserkeit

Fenchel lindert Beschwerden in der Erkältungszeit

Husten ist für unseren Körper eine grosse Kraftanstrengung und wer kennt es nicht, vor lauter Husten nicht einschlafen zu können.

Hustensirupe lindern den Husten, indem sie das Abhusten erleichtern, auf sanfte Weise, und unterdrücken ihn nicht.

Diese Sirupe sind schnell herzustellen und halten an die 3 Monate, wenn sie kühl und dunkel gelagert werden.

In diesem eBook möchte ich euch diverse Hustensirupe und andere Methoden vorstellen, die in unterschiedlichen Jahreszeiten verwendet werden können. Es ist meine eigene Sammlung an Rezepten, nach denen ich vorgehe, wenn bei uns gehustet und geschnupft wird.

Katja Peters

Kräutersirup

15 g gemischte Hustenkräuter
5 g Süssholzwurzel
250 ml Honig
(am besten aus deiner Region)
350 ml Wasser

Hustenkräuter gibt es sehr viele, wie zum Beispiel der Thymian, Königskerzenblüten, Salbei, Andorn, Anis, Lindenblüten oder auch die Schlüsselblume. Nach Belieben mischt ihr euch eure Hustenkräuter selber. Drei verschiedene Kräuter sollte eure Mischung nicht überschreiten.

Die kleingeschnittene Süssholzwurzel und eure Hustenkräuter setzt ihr zusammen mit dem Wasser auf kleiner Flamme und lasst es allmählich zum Kochen bringen. Der Kochtopf sollte geschlossen werden, damit sich nichts verflüchtigen und die Wirkstoffe erhalten bleiben. Es wird nur kurz aufgekocht und sofort vom Herd genommen. Nun rührt ihr flüssigen Honig unter das Gemisch. Je nach Honigart dauert es ein wenig bis er sich gut mischt. Danach lasst ihr es für eine halbe Stunde geschlossen durchziehen. Nun wird alles in einem relativ grosslöchrigen Sieb abgefiltert und die Kräuter kräftig ausgedrückt.

In eine kleine sterilisierte Flasche abfüllen und kühl lagern.

Zwiebelsaft

Dieses Hausmittel, das wir wohl alle kennen ist der Klassiker unter den Hustenmitteln. Zwiebelsaft wirkt schleimlösend und antibakteriell.

Um einen Zwiebelsaft herzustellen nehmt ihr zwei Zwiebeln und zerschneidet sie in kleine Stücke. Diese füllt ihr in ein Glas und gebt einen grosszügigen Teelöffel Honig hinzu. Wenn ihr es schnell braucht, so könnt ihr schon nach 3 Stunden diese Masse abfiltern, gut ausdrücken und teelöffelweise einnehmen.

Am besten wäre es wenn ihr es über Nacht durchziehen lasst.

Zuckeressig

Bitte beachtet das kein Essig-Essenz verwendet werden darf!!!

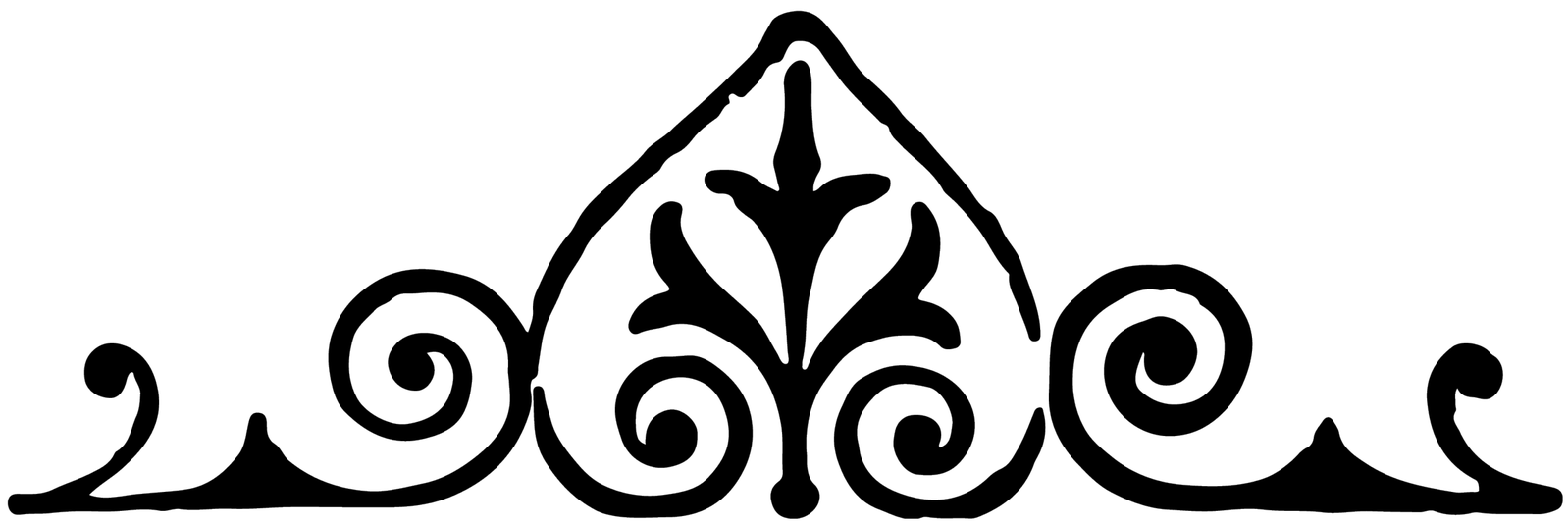
Am besten werden dafür Zuckerwürfel genommen. Der Zuckerwürfel wird mit Apfelessig oder nach Geschmack auch ein anderer Essig beträufelt. Dieser Essig-Zuckerwürfel wird gelutscht und kann bis zu 4 x täglich eingenommen werden. Essig ist dafür bekannt, das er Bakterien abtötet.

Rettich-Hustensaft

Der schwarze Rettich soll am besten sein. Alles was ihr dafür benötigt ist ein Rettich und Zucker.

Am oberen Teil des Rettichs höhlt ihr ihn ein wenig aus. So das ca. 3 Esslöffel Zucker hineinpassen. Anschliessend wird er bis zur unteren Spitze durchbohrt. Die Durchbohrung sollte nicht zu breit werden, damit der Zucker von oben nicht hindurchfällt. Nun setzt ihr euren präparierten Rettich auf ein Glas und stellt ihn in den Kühlschrank. Nach einer Zeit entzieht der Zucker dem Rettich Saft und fliesst durch die Durchbohrung in das Glas.

Alternativ kann auch Honig genommen werden. Dafür schneidet ihr den Rettich in zwei Hälften und höhlt sie aus und füllt in die Aushöhlung Honig hinein und lasst es über Nacht im Kühlschrank ziehen. Danach kann direkt aus dem Rettich der Honig teelöffelweise eingenommen werden.



Ein weiterer Kräutersirup

Dieser Kräutersirup lindert Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen. Er kann bis zu 4 x teelöffelweise täglich eingenommen werden.

Für die Zubereitung benötigt je:

1 x Esslöffel Salbei,
Fenchel und Spitzwegerich
150-200 g Kandiszucker
200 ml Wasser

Eure Kräuter werden mit dem vorher abgekochten Wasser übergossen und gleich geschlossen, damit die Wirkstoffe sich nicht verflüchtigen können. Das Gemisch wird für eine halbe Stunde auf kleinster Flamme stehengelassen, damit es gut durchziehen kann. Danach löst ihr den Kandiszucker darin auf und rührt alles gut um. Wenn ihr den Deckel aufmacht, lasst die am Deckel entstandene Nässe in euren Topf laufen. Alles ein wenig weiterköcheln bis es eine sirupartige Masse ist. Dann könnt ihr alles abfüllen. Die Kräuter bleiben in dem Sirup drin, darum achtet bitte darauf das sie sehr klein geschnitten werden. Noch besser ist es, sie zu pulverisieren.

Heisse Milch mit Honig

Ein Klassiker wie der Zwiebelsaft. Alles was ihr dafür benötigt ist Milch und Honig. Für einen Becher nehmt ihr 250 ml Milch und kocht sie kurz auf. Erst danach gebt ihr 2-3 Esslöffel Honig hinzu. Am besten eignet sich hier der Eukalyptushonig. Es kann aber auch ein anderer Honig verwendet werden.

Thymian-Salbei-Tee

Auf 250 ml Wasser nehmt ihr 20 g Thymian und 20 g Salbei. Das Wasser wird aufgekocht und heiss über die Kräuter gegossen. Die Tasse bitte mit einem Tellerchen abdecken. 10 Minuten ziehen lassen, abfiltern und mit Honig vermischen. 3 Tassen davon täglich trinken.

Rotwein-Honig

Dieser Rotwein-Honig sollte vor dem Schlafengehen getrunken werden. Er beruhigt und gibt Kraft. Dafür 250 ml guter Rotwein aufgekocht und mit 25 g Honig, etwas Zitronensaft und Ingwer gemischt und erwärmt. Danach in eine Tasse füllen und warm trinken.

Salz Gurgelwasser

Auf 250 ml Wasser nehmt ihr 1 Teelöffel Salz. Das Wasser wird kurz aufgekocht und das Salz darin aufgelöst. Achtet bei der Zubereitung auf hochwertiges Salz. Nach Bedarf mehrmals täglich damit gurgeln.

Gurgelwasser sollte alle 2-3 Stunden verwendet werden. Es beruhigt die Schleimhäute und bringt spürbar Linderung. Gurgelwasser immer gleich ausspucken und nicht herunterschlucken.

Thymiansirup

Thymian ist bei einer Erkältung ein Allround-Talent. Er lindert unsere Beschwerden bei Bronchitis, Heiserkeit, Erkältungen, Halsschmerzen, Reizhusten oder auch bei einer Halsentzündung.

Für die Zubereitung nehmt ihr 300 ml kochendes Wasser und übergiesst damit eine Handvoll kleingeschnittenes Thymiankraut. Abdecken und über Nacht ziehen lassen. Nächsten Tag abfiltern und der Flüssigkeit 150-200 g Zucker hinzufügen. Unter leichten köcheln wird der Zucker in der Flüssigkeit aufgelöst bis es eine sirupartige Substanz geworden ist. Nun wird derfertige Thymiansirup in eine Flasche umgefüllt und dunkel und kühl gelagert.

Salbeiblüte

Breitwegerich-Sirup

Breitwegerich durch einen Entsafter lassen. Auf 250 ml Breitwegerichsaft gebt ihr 125 g Zucker und lasst es zu einem Sirup einkochen. 3 x täglich einen Esslöffel bei Asthma, Atembeschwerden oder einer Erkältung einnehmen.

Fichten-Hustensaft

Für eine Handvoll frischer Triebspitzen nehmt ihr 250 g braunen Zucker. Der Zucker wird auf kleiner Flamme verflüssigt und über die kleingeschnittenen Fichtentriebe gegossen. Alles gut verschliessen und für 4 Wochen durchziehen lassen. Danach abfiltern, den Rest gut ausdrücken und in ein geeignetes Gefäss füllen. Nach Bedarf einen Esslöffel einnehmen.

Königskerzenblüten-Sirup

10 g Königskerzenblüten werden mit 250 ml Wasser aufgekocht. Nicht weiterkochen lassen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dann abfiltern. Mit 125 g Zucker zu einem Sirup einkochen lassen. Abfüllen und kühl lagern.

Königskerzenblüten-Honig

Der Honig kann natürlich nur in der Zeit, wenn die Königskerze blüht, zubereitet werden. Für diesen Honig nehmt ihr eine Handvoll Blüten der Königskerze und füllt sie in ein Glas. Dann giesst ihr flüssigen Honig hinzu, bis alles bedeckt ist. Das Ganze wird für 4 Wochen stehen gelassen. Danach abfiltern, den Rest ausdrücken und in saubere Gläser umfüllen.

Ingwerhonig

Alles was ihr für diesen Ingwerhonig benötigt ist:

1 nicht zu kleine Knolle Ingwer
1 Glas flüssigen Honig

Der Ingwer wird auf einer Reibe in ein Glas gerieben, dass ihr für den Ingwerhonig verwenden wollt. Wieviel Ingwer ihr nehmt, hängt davon ab, wie ihr den Geschmack von Ingwer mögt. Ich zerreibe ca. 1/4 Ingwer zu der Menge was ich an Honig habe. Dann fügt ihr den Honig hinzu und verrührt alles gut. Das war es auch schon. Der Ingwerhonig sollte kühl und dunkel gelagert werden und ist sehr lange haltbar. Bei einer Erkältung können bis zu 6 Teelöffel am Tag eingenommen werden oder der Ingwerhonig wird in euren Tee vermischt.

Fenchelhonig

Für einen Fenchelhonig nehmt ihr 10 g zerstossene Fenchelsamen und übergiesst sie mit 100 g Honig. Durch das Zerstossen der Fenchelsamen werden die ätherischen Öle freigesetzt, die uns so wunderbar bei einer Erkältung unterstützen. Nun alles kräftig verrühren und für 5-7 Tage stehen lassen. Dann filtert ihr alles ab und füllt es in ein sauberes Schraubglas.

Holunderbeerensirup

500 g Holunderbeeren werden von den kleinen grünen Stielen befreit und mit Saft von einer Zitrone auf ca. 40° C erhitzt. Beim Erhitzen solltet ihr die Holunderbeeren ein wenig zerquetschen. Danach wird der Topf von dem Herd genommen und zugedeckt 3-4 Stunden ziehen gelassen.

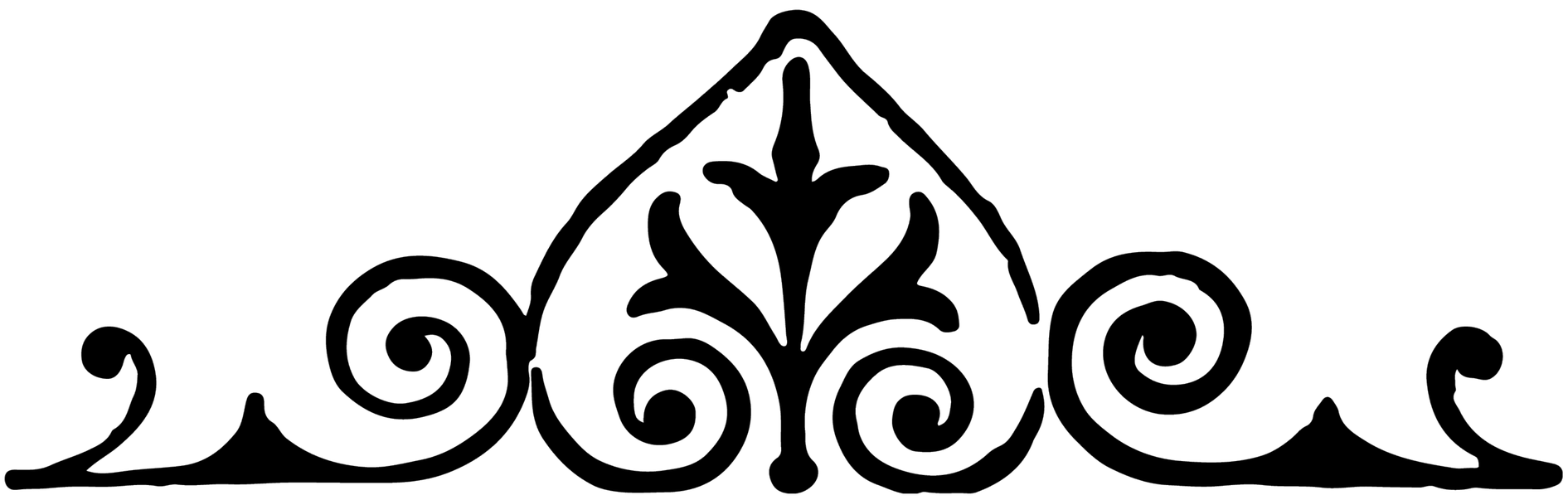
Nachdem alles gut abgekühlt ist, wird alles durch ein Leinentuch gepresst. Den ausgepressten Holunderbeerensaft giesst ihr nun mit ca. 350 ml Wasser auf und erwärmt das Gemisch auf 85° C. Diese Gradzahlen sind wichtig für den Erhalt der Wirkstoffe in den Holunderbeeren und auch für die Haltbarkeit. Nun fügt ihr 350 g Zucker hinzu und löst ihn gut auf. Der Saft wird nun in heisse und sterilisierte Flaschen umgefüllt und gleich verschlossen. Nachdem sie abgekühlt sind, muss dieser Holunderbeerensirup kühl und dunkel gelagert werden. Am besten im Kühlschrank.

Huflattich-Honig

Ihr nehmt soviele Huflattichblüten, das euer Einmachglas bis zum Rand gefüllt ist und übergiesst sie mit dem Honig eurer Wahl. Alles gut verschliessen und für 4 Wochen durchziehen lassen. Danach die Huflattichblüten abfiltern (am besten, wenn ihr die Blüten ganz lässt und sie dann mit einem Teelöffel aus dem Honig nehmt) und in ein sauberes Gefäss umfüllen.

Veilchen-Sirup

Ihr nehmt zwei Esslöffel Veilchenblüten (getrocknet oder frisch) und übergiesst sie mit gut 400 ml kochendem Wasser. Alles für 20-30 Minuten zugedeckt auf niedriger Temperatur köcheln lassen und danach abfiltern. Dann noch einmal aufkochen und 5-8 Esslöffel Honig einrühren, bis die Veilchenflüssigkeit sirupartig wird. Nun füllt ihr es in eine dunkle Flasche und stellt es in den Kühlschrank. Bei Erkältung werden 1-2 Teelöffel morgens und abends eingenommen.



Huflattich

Dieses eBook wird, wie es die Zeit zulässt, immer wieder aktualisiert mit neuen Rezepten. Die Neuauflage ersetzt dann das alte eBook. Das Layout und der Inhalt ist neu. Kategorien lasse ich bewusst weg, weil es noch nicht umfangreich genug dafür ist.

Wer mich und mein Celticgarden über Paypal mit einem Energieausgleich unterstützen möchte, der verwendet bitte diese Email:

katuschka@celticgarden.de

Ich bedanke mich im voraus,
Katja

Datenschutz & Impressum
https://www.celticgarden.de/datenschutzerklaerung/
https://www.celticgarden.de/impressum/

Celticgarden's Husten Büchlein

Sirup Honig Tee