



Kräutertee bei Halsschmerzen

Zutaten

- 15 Gramm Salbeiblätter (*Salvia officinalis*)
- 15 Gramm Spitzwegerichkraut (*Plantago lanceolata*)
- 10 Gramm Thymiankraut, gerebelt (*Thymus vulgaris*)
- 10 Gramm Malvenblüten (*Malva sylvestris*)
- 10 Gramm Kamillenblüten (*Matricaria chamomilla*)

Unsere Kräuterrezeptur vereint fünf bei Halsschmerzen altbewährte Heilpflanzen und enthält vor allem reichlich lindernde Schleimstoffe, die den kratzigen Rachen beruhigen. Lassen Sie sich in der Apotheke folgenden Tee aus getrockneten Kräutern mischen:

Zubereitung

Für eine einzelne Tasse geben Sie 1 TL der Mischung in ein Teesieb oder einen Teebeutel für losen Tee. In einen großen Henkelbecher hängen und mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen. 8 Minuten zugedeckt ziehen lassen und anschließend das Sieb oder den Beutel entfernen. (Nicht erschrecken: Der Tee färbt sich sehr dunkel, fast schwarz.) Schluckweise trinken.

Weil die Mischung recht mild schmeckt, wird sie meist auch von Kindern akzeptiert. Naschkatzen dürfen die Flüssigkeit mit etwas Honig süßen. Für mehr Pepp und zusätzliche Schärfe ein paar Scheiben frischen Ingwer gemeinsam mit der Kräutermischung aufbrühen und anschließend entfernen. Das im Ingwer enthaltene Gingerol regt die Durchblutung an und kann das körpereigene Immunsystem stärken.

Tipp

Patienten mit Erkältungen und Halsschmerzen sollten allgemein viel trinken. Wer möchte, kann deshalb morgens auch gleich eine ganze Kanne Tee zubereiten – auf 1 Liter Wasser kommen dann 5 TL Kräutermischung. Über den Tag verteilt trinken. Reste abends oder bei Bedarf zwischendurch zum Gurgeln für den wehen Hals verwenden.

Wissenswertes

Salbei kommt traditionell zur Anwendung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Der altbewährte Spitzwegerich hat abschwellende und schleimhautschützende Eigenschaften. Thymian wirkt gegen Bakterien, Pilze und Viren. Die Wilde Malve punktet besonders mit ihrem hohen Anteil reizlindernder Schleimstoffe. Wissenschaftlich intensiv untersucht ist übrigens die Kamille. Sie bringt erwiesenermaßen antientzündliche und wundheilungsfördernde Eigenschaften mit.