

Ein einfaches Hausmittel - Spitzwegerich Sirup -

Gut bei Halsweh und Husten

Die Herstellung des heilsamen Spitzwegerich-Honigs ist ganz einfach und erfordert nur wenige Minuten Arbeitsaufwand.

Geeignete Sammelplätze für das markante Kraut können Sie vielerorts entdecken. Achten Sie auf Orte ohne Hunde, Füchse, Kühe, Schafe, Autos usw..

Für einen kleinen Vorrat Spitzwegerich-Honig benötigen Sie folgende **Zutaten und Utensilien**

- 500 g Bio-Honig (am besten von einem Imker Ihres Vertrauens bzw. aus der Region)
- 30-40 junge Spitzwegerich-Blätter Schraubglas in passender Größe zum Ansetzen
- Sieb und Gläser zum Abfüllen des fertigen Kräuter-Honigs.

Vorgehensweise

- Saubere Spitzwegerich-Blätter in Streifen schneiden und in ein Glas geben.
- Mit einem Holzstößel oder ähnlichem die Blätter vorsichtig zerdrücken, damit die Wirkstoffe später besser austreten können.
- Blätter mit Honig übergießen. Glas verschließen und an einen hellen Ort stellen.
- **Nach circa vier Wochen** den Honig durch ein Sieb gießen und in Gläser abfüllen.
- Bei Bedarf mit Zitronensaft verdünnen, um eine Konsistenz ähnlich von Hustensaft zu erreichen.

Einnahmeempfehlung

- Wenn sich eine Erkältung mit Husten ankündigt, können Sie mehrmals täglich einen Teelöffel des Spitzwegerich-Honigs pur im Mund zergehen lassen.
- Kinder nehmen entsprechend eine etwas geringere Dosis ein.
- Alternativ können Sie mit dem Sirup auch eine Tasse heilsamen Erkältungstee süßen.
- Der Tee sollte beim Einrühren nicht mehr ganz heiß sein, um die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs und Spitzwegerichs nicht zu zerstören.

