



Tees aus Heilpflanzen bei Husten

Hustentees zum Sekretlösen

Zubereitung von Thymiantee: Übergießen Sie zwei Teelöffel Thymiankraut mit 250 ml kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10-15 Minuten zugedeckt ziehen und gießen dann den Tee über ein Sieb ab. Geben Sie Ihrem Baby mehrmals täglich einen Esslöffel Tee, Kinder über einem Jahr erhalten davon mehrmals täglich eine Tasse. Die Heilpflanze besitzt auswurfördernde, krampflösende, sekretlösende und entzündungshemmende Eigenschaften.

Zubereitung von Wollblumentee (Königskerze): Übergießen Sie zwei Teelöffel Wollblumenblüten mit 250 ml kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10-15 Minuten zugedeckt ziehen und gießen dann den Tee über ein Sieb ab. Geben Sie Ihrem Baby mehrmals täglich einen Esslöffel Tee, Kinder über einem Jahr erhalten davon mehrmals täglich eine Tasse. Wollblumen haben eine entzündungshemmende, leicht schmerzlindernde, hustenreizmildernde, auswurfördernde Wirkung

Zubereitung von Fencheltee: Übergießen Sie ½ - 1 Teelöffel leicht zerstoßene Fenchelsamen mit 250 ml kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10-15 Minuten zugedeckt ziehen und gießen dann den Tee über ein Sieb ab. Geben Sie Ihrem Baby vor den Mahlzeiten 3-5 Esslöffel Tee, Kinder über einem Jahr erhalten davon 2-3x täglich eine halbe oder ganze Tasse Tee. Der Tee wirkt schleimlösend bei Husten, krampf-lösend bei Magen-Darm-Verstimmung und gegen Blähungen.

Zubereitung von Holunderblütentee: Übergießen Sie 1 Teelöffel Holunderblüten mit 250 ml kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10-15 Minuten zugedeckt ziehen und gießen dann den Tee über ein Sieb ab. Kinder können 3-5mal täglich eine halbe bis ganze Tasse Tee so heiß wie möglich trinken (bei Fieber lauwarm). Der Tee wirkt schleimlösend und schweißtreibend.

Zubereitung von Hagebuttentee: Übergießen Sie 1 Teelöffel entkernte Hagebuttenschalen oder Hagebuttenkernen mit 250 ml kaltem Wasser und bringen diese Mischung zum Kochen. Lassen Sie den Tee 10 Minuten kochen und gießen dann den Tee über ein Sieb ab. Kinder können 2mal täglich eine halbe bis ganze Tasse Tee trinken. Der Tee wirkt schleimlösend bei Husten und stärkt die Abwehrkräfte.

Diese Tees besänftigen den Reizhusten

Zubereitung von Spitzwegerichtee: Übergießen Sie einen Teelöffel Spitzwegerichblätter mit 250ml kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10-15 Minuten zugedeckt ziehen, gießen dann den Tee über ein Sieb ab. Geben Sie Ihrem Baby mehrmals täglich einen Esslöffel, Kleinkinder erhalten davon dreimal täglich eine halbe Tasse, Kinder ab fünf Jahren bis zu viermal eine Tasse. Spitzwegerich wirkt schmerzstillend, wundheilend, pilzhemmend, entzündungshemmend und entkrampfend.

Zubereitung von Eibischtee (aus Eibischwurzeln): Achtung Eibischblätter werden anders zubereitet. Übergießen Sie einen Teelöffel Eibischwurzeln mit einem 250ml kaltem Wasser, lassen Sie den Tee 1-Stunden zugedeckt ziehen, während dieser Zeit mehrfach umrühren. Dann Gemisch durch ein Sieb abgießen. Kleinkinder erhalten stündlich 1 Esslöffel, Kinder ab fünf Jahre trinken ½ - 1 Tasse 3-4 mal täglich. Eibischwurzeln haben reizlindernde und hustenreizlindernde Wirkung.

Zubereitung von Huflattichtee: Übergießen Sie einen bis zwei Teelöffel Huflattichblätter mit 250ml kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10-15 Minuten zugedeckt ziehen, und gießen dann den Tee über ein Sieb ab. Geben Sie Ihrem Baby oder Kleinkind 3-5 mal täglich einen Esslöffel, Kinder ab fünf Jahren trinken 3x tägliche eine halbe bis ganze Tasse. Der Tee entfaltet in den Atemwegen eine reizlindernde und antientzündliche Wirkung.

