

- **Beratung**
  - **Seminare**
  - **Verkauf**



Garten Doktor • Heßlingsweg 71 • 44309 Dortmund

## Hustensaft aus Kräutern selbstgemacht

Bei Husten, Halsschmerzen und Heiserkeit sind natürliche Kräuter seit je her die beste Wahl.

Die meisten Kräuter wirken antibakteriell und entzündungshemmend, die darin enthaltenen ätherischen Öle sind gut für die Atemwege. Sie lindern akute Halsschmerzen und fördern die Heilung.

Aus einfachen Zutaten kann jeder selbst einen heilsamen und wohlschmeckenden Hustensaft herstellen. Denn, Medizin muss nicht immer bitter sein, um zu helfen.

Der Saft ist ein Kraftpaket aus der Essenz wertvoller Kräuter. Ein Teelöffel dieses heilsamen Hausmittels, bei Bedarf bis zu 5 x täglich eingenommen, lindert den Husten, lässt Halsschmerzen, Heiserkeit und Schluckbeschwerden schneller verschwinden.

Rezept: 2 EL Fenchelsamen, 2 EL Salbei, 1 EL Pfefferminze, 1 EL Kamille

500 ml Wasser, 400 gr brauner Kandis, Gefäß (Flasche zum befüllen)

Zubereitung:

Kräuter in einen Topf geben und mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen.

Den Sud für 10 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Durch einen Sieb/Filtertüte abseihen.

Kandiszucker unter Rühren darin auflösen.

Unter Rühren weiter köcheln lassen, bis eine leicht zähflüssige Konsistenz erreicht ist.

Etwas abkühlen und in eine Flasche abfüllen.

**FERTIG** ist der selbstgemachte Hustensaft.

Noch schöner ist es, wenn die Kräuter aus eigenem Anbau stammen.

Garten Doktor  
Heßlingsweg 71  
44309 Dortmund  
Inhaberin: Claudia Hengesbach

Telefon: +49 (0)162 - 1096980  
Email: [gartendoktor-hengesbach@gmx.de](mailto:gartendoktor-hengesbach@gmx.de)

Dortmunder Volksbank eG  
IBAN: DE05 4416 0014 6540 6124 00  
SWIFT-BIC: GENODEM1DOR