

## **Frag die Oma – Tipps von Renate Kaufmann**

### **Hustensaft selbstgemacht**

*Wenn du im Sommer keine Kräuter sammeln konntest, bekommst du gute Qualität in jeder Apotheke.*

#### **Zutaten:**

10 g getrockneter Salbei  
10 g getrockneter Spitzwegerich  
15 g getrockneter Thymian (ich nehme immer den echten)  
1 l Wasser  
500 g – 700 g Zucker

#### **Zubereitung:**

1. Ich gieße das Wasser in einen Topf und lasse es mit den getrockneten Kräutern (*Thymian, Salbei, Spitzwegerich*) einmal aufkochen.
2. Danach drehe ich die Hitze zurück und lasse alles 45 Minuten schwach köcheln. Nun seihe ich die Kräuter durch ein feines Sieb und löse – im mittlerweile dunkelgrün gewordenen – Tee 500 g Zucker auf.
3. Jetzt koste ich erst einmal, denn der Sirup schmeckt von Jahr zu Jahr ein wenig anders. Schmeckt der Sirup herb oder scharf, so gebe ich noch Zucker dazu. Schmeckt er angenehm, dann koche ich den fertigen Hustensaft noch einmal auf und fülle ihn kochend heiß in kleine Flaschen, die ich sofort verschließe. Der hohe Zuckeranteil sollte zwar konservierend wirken, aber ich bewahre den abgekühlten Hustensirup trotzdem im Kühlschrank auf.

#### **Anwendung**

Hat es uns dann wirklich erwischt und wir beginnen zu husten, nehmen wir jede Stunde einen Kaffeelöffel Sirup, den man aber eine halbe Minute im Mund behalten muss, damit sich die Wirkstoffe im gesamten Mund und Rachenraum verbreiten können.

Du wirst sehen, dass dieser Sirup wirklich schnell Erleichterung bringt.

#### **Omas Tipp**

Du kannst den Hustensaft aber auch in einen Erkältungstee geben und in heißer Form genießen.