



ERKÄLTUNGSPUNSCH

Dieser Punsch eignet sich hervorragend bei einer sich abzeichnenden oder beginnenden Erkältung sowie zum Kräftigen in der kalten Jahreszeit. Er darf ruhig über 2–3 Tage hinweg (pro Tag ca. 1 l) getrunken werden.

Unterstützende Wirkung bei

- Blutarmut
- Schwäche nach einer Krankheit

Nicht geeignet

- zur ausschließlichen Behandlung bei einer längeren Erkältung ohne therapeutische Begleitung
- bei akuten Magen-Darm-Beschwerden

Vorsicht

- während der Schwangerschaft (Holunder kann abortiv wirken) und in der Stillzeit bei kleinen Kindern. Diese können wund werden.

Zutaten für 2–3 Personen:

- 1 – 1 ½ l Wasser
- ½ l Holundersaft oder Schlehsaft (hier nur ca. 100 ml, da Schlehsaft sehr herb schmeckt)
- ½ l Apfelsaft
- ½ l Orangensaft
- 4 geh. EL Lindenblüten oder/und Holunderblüten
- 8 Rosetten Sternanis (zerbrochen)
- 8 Nelken (ganz)
- 2 geh. TL Zimt oder 1–2 Zimtstangen (zerbrochen)
- 8-10 Scheiben frischen Ingwer

Weiter können getrocknete Hagebutten oder altes Obst, das nicht mehr gegessen werden kann, hineingeschnitten werden.

Machen Sie den Punsch kurz heiß, lassen Sie ihn dann 1–2 Stunden stehen und kochen Sie ihn erneut kurz auf. Geben Sie einen Schuss Zitronensaft dazu, je nach Geschmack können Sie ihn noch süßen. Nach dem Abseihen trinken Sie ihn so heiß wie möglich.

(zur Weitergabe empfohlen)

Günter Lutz