

# Holunderblütentee



## ZUTATEN

- 1-2 gehäufte TL getrocknete Holunderblüten oder
- 4 gehäufte TL frische Holunderblüten



## ZUBEREITUNG

Die Holunderblüten mit kochend heißem Wasser übergießen, 10 – 15 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen, danach abseihen. Holunderblütentee stets frisch aufbrühen. Als „Schwitztee“ sollte er in großen Mengen so heiß wie möglich getrunken werden.

Tipp: Holunderblütentee ist schweißtreibend, fiebersenkend, schleimlösend und beruhigt die verkrampfte Atemmuskulatur. Hauptsächlich anzuwenden bei Entzündungen der oberen Atemwege, Heuschnupfen, Nebenhöhlenentzündungen sowie Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen im Gefolge von Erkältungen und nicht zuletzt bei rheumatischen Beschwerden.

Ein kräftiger heißer Tee kann als Gurgelwasser, für Inhalationen und als Badezusatz verwendet werden.