

## Kräutergetränke

### Holundersirup:

Ein weites Glas locker mit Holunderblüte füllen, mit Wasser aufgießen, mit geschnittenen Zitronen belegen, zwei Tage in den Kühlschrank stellen, abseihen. Für 1 Liter Flüssigkeit, 500 g Zucker nehmen, das Ganze erhitzen, 5 g Weinsteinsäure unterrühren und noch heiß in Flaschen mit Schraubdeckel abfüllen.

Christa Fischer

### Schafgarben-Brombeer-Smoothie:

Blüten und Blätter von zwei Schafgarben-Stängeln, zwei Handvoll Brombeeren und 150 ml Wasser. Schafgarbenblüten und -blätter in einen Mixer füllen, Brombeeren dazugeben und Wasser hinzugießen. Zuerst auf kleiner, dann auf der höchsten Stufe etwa 2 – 3 Min. mixen. Ggf. Wasser zum Verdünnen nach eigenem Geschmack und Bedarf einrühren. Wer es süßer mag, süßt mit etwas Honig.

Regina Strobl

### Kräutertee für die Blase:

10 g	Goldrutenkraut
10 g	Frauenmantel
10 g	Birkenblätter
10 g	Scharfgarbe
10 g	Löwenzahnblätter

Mit heißem Wasser übergießen, 8 Min. ziehen lassen und täglich 1 Liter davon trinken, bis die Beschwerden abklingen.

Rita Dopfer