



🕒 30 Min



Hustensirup aus Thymian und Honig

Thymian gilt als entzündungshemmend, schleimlösend und antibakteriell. Als Zutat im Hustensaft ist er sehr beliebt. Ein Hustensirup kann gut auch selbst hergestellt werden. Dazu wird dem eher bitter, herb schmeckenden Thymian Honig zugegeben.

Zutaten:

- 30 g Thymianblätter (frisch oder getrocknet)
- 250 ml Wasser
- 150 g Honig
- Saft einer Biozitrone

Dauer:

Zubereitung: 30 Minuten

Zubereitung:

Thymianblätter mit Wasser in einem Topf aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in ein steriles Gefäß abgießen und etwas abkühlen lassen auf ca. 35 Grad. In den Sud den Honig und Saft der Zitrone geben, umrühren. Im verschlossenen Behälter ist der Sirup im Kühlschrank mindestens einen Monat haltbar. Bei Husten können Kinder dreimal täglich einen Teelöffel nehmen.

Anmerkung:

Hustensirup kann den Hustenreiz und die Entzündung der Schleimhäute lindern. Es ersetzt aber nicht den Besuch beim Haus- oder Kinderarzt. Bei länger anhaltendem Husten, Fieber, Schüttelfrost oder anderen schweren Symptomen ist ein Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren.

