

BESSER LEBEN

## Rezepte von Tanja Weingärtner von der Kräuterkrone in Kefenrod

### Hagebutten Tinktur

Diese Tinktur unterstützt in Erkältungszeiten die Immunabwehr unseres Körpers auf natürliche Weise. Das in der Hagebutte unter anderem enthaltene Vitamin C stärkt den Organismus.

#### **Zutaten:**

1 Handvoll schonend getrocknete Hagebutten  
250 ml Weißwein

#### **Zubereitung:**

Die Hagebutten in ein entsprechendes Schraubglas füllen. Mit dem Weißwein vollständig bedecken und 10 Tage ansetzen. Am besten pro Tag ein Gläschen genießen.

**Die Tinktur ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.**

### Kapuzinerkresse Tinktur

Eine Tinktur aus der Kapuzinerkresse stärkt das Immunsystem und unterstützt die Genesung bei ersten Erkältungserscheinungen, wie Schnupfen, Husten oder Nebenhöhlenproblemen. Kapuziner Kresse gehört zu den natürlichen Antibiotika aus der Natur. Blätter und Blüten werden bei Beginn einer Erkältung gekaut oder vorbeugend über die Nahrung zu sich genommen – z.B. lassen sie sich einfach in den Kräuterquark zu den anderen Kräutern geben. Durch ihre Senfölglykoside schmecken Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse etwas scharf, ähnlich wie Radieschen oder Rettich. Nicht zu viel von der Kapuzinerkresse verzehren. Einmal pro Woche ist ausreichend, der zu häufige Verzehr zu Magen-Darm Beschwerden führen kann.

#### **Zutaten:**

1 Handvoll frische Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse  
250 ml Korn mit 40 Prozent Alkohol

#### **Zubereitung Kapuzinerkresse Tinktur:**

Die frischen Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse in 250 ml Korn mit 40 Prozent Alkohol ansetzen. Täglich schütteln und nach etwa vier Wochen durch ein Sieb abseihen. Bei Bedarf täglich 3 x 30 Tropfen einnehmen.

**Die Tinktur ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.**