

## Einleitung

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), auch als „Lungenblatt“ bekannt, ist eine der ältesten Heilpflanzen Mitteleuropas. Besonders geschätzt wird er bei Reizhusten, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei kleinen Hautwunden. Ein selbstgemachter Spitzwegerichsirup ist ein wahres Naturheilmittel – einfach herzustellen, wohltuend, und voller pflanzlicher Kraft.

## Wirkung und Anwendungsgebiete

- Bei Husten & Bronchitis: lindert Reizungen, wirkt schleimlösend und entzündungshemmend
- Bei Halsschmerzen & Heiserkeit: beruhigt die Schleimhäute
- Zur Immunstärkung in Erkältungszeiten
- Äußerlich bei Insektenstichen oder kleinen Hautverletzungen
- Auch für Kinder ab dem Kleinkindalter geeignet (ohne Alkohol)

## Zutaten für ca. 250 ml Sirup

- 2-3 Hände voll frische Spitzwegerichblätter
- 200 ml Wasser
- 200-250 g Rohrohrzucker oder Honig
- ½ Bio-Zitrone (optional)

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Sammeln und Waschen: Frische Blätter sammeln, waschen und abtropfen lassen.
2. Zerkleinern: Blätter klein schneiden oder im Mörser zerreiben.
3. Auskochen: Blätter mit 200 ml Wasser aufkochen und 15 Min. ziehen lassen.
4. Abseihen: Sud durch ein Sieb oder Tuch abgießen und ausdrücken.
5. Sirup einkochen: Sud mit Zucker/Honig und ggf. Zitronensaft bei kleiner Hitze einkochen (ca. 30 Min).
6. Abfüllen: In sterile Flaschen heiß abfüllen und gut verschließen.

## Hinweise & Tipps

- Kühl und dunkel gelagert, hält der Sirup mehrere Monate.
- Täglich 1-3 TL bei Bedarf oder vorbeugend einnehmen.
- Auch lecker im Tee oder pur auf einem Löffel.