

# Die Schlempe

*Ein bewährtes allgemeines Hausmittel  
zur Kräftigung und Stärkung der Abwehr*

- 1 Liter Wasser
- 1 EL frischer Ingwer, geschält
- 3 ganze Zitronen bio, ganz, mit Schale
- ½ Knolle Knoblauch, geschält
- 50 g frische Kurkuma-Wurzel geschält
- 20 schwarze Pfefferkörner, gestossen  
oder
- 1 TL Angelikawurzel (*Angelicae radix*, aus der Drogerie)

Alles klein hacken, im Wasser kurz aufkochen (Deckel zu). 20 Minuten gedeckt ziehen lassen. Wahlweise absieben oder gesamthaft in dunkle Flaschen füllen.

Zur Vorbeugung 1 Schnapsglas täglich,  
bei akutem Infekt 3-4 Schnapsgläser  
über den Tag verteilt trinken.  
Pur oder mit warmem Wasser verdünnt,  
während oder nach dem Essen.

Fragen richten Sie gerne an:  
[praxis@sonjawunderlin.ch](mailto:praxis@sonjawunderlin.ch)

Weiterführende Informationen finden Sie unter  
[www.sonjawunderlin.ch](http://www.sonjawunderlin.ch)

## Die Schlempe

*Ein bewährtes allgemeines Hausmittel  
zur Kräftigung und Stärkung der Abwehr*

- 1 Liter Wasser
- 1 EL frischer Ingwer, geschält
- 3 ganze Zitronen bio, ganz, mit Schale
- ½ Knolle Knoblauch, geschält
- 50 g frische Kurkuma-Wurzel geschält
- 20 schwarze Pfefferkörner, gestossen  
oder
- 1 TL Angelikawurzel (Angelicae radix, aus der Drogerie)

Alles klein hacken, im Wasser kurz aufkochen (Deckel zu). 20 Minuten gedeckt ziehen lassen. Wahlweise absieben oder gesamthaft in dunkle Flaschen füllen.

Zur Vorbeugung 1 Schnapsglas täglich,  
bei akutem Infekt 3-4 Schnapsgläser  
über den Tag verteilt trinken.  
Pur oder mit warmem Wasser verdünnt,  
während oder nach dem Essen.

Fragen richten Sie gerne an:  
[praxis@sonjawunderlin.ch](mailto:praxis@sonjawunderlin.ch)

Weiterführende Informationen finden Sie unter  
[www.sonjawunderlin.ch](http://www.sonjawunderlin.ch)