

Getrocknete Quittenkerne

Im Innersten der Quitte befinden sich die Kerne. Sie werden aus dem Gehäuse entfernt, von Fruchtfleischresten gereinigt und getrocknet und können nun als „Hustenbonbons“ gelutscht werden. Durch das Lutschen entsteht auf der äußersten Schicht der Kerne eine schleimige Substanz, die angenehm Halsschmerzen, Bronchitis und Reizhusten lindern.

Wichtiger Hinweis: Die Kerne keinesfalls zerkaugen! Sie schmecken extrem bitter und enthalten Blausäureglykoside



Quittenschleim

Wenn man die Kerne in Wasser einlegt, quillt die äußerste Schicht stark auf und bildet eine heilkräftige schleimige Substanz.

Rezept

1 Teil Quittenkerne mit 8 Teilen weichem, kaltem Wasser übergießen und kräftig schütteln. Einige Zeit stehen lassen, bis sich der Schleim gebildet hat – am besten über Nacht. Zur Verfeinerung kann auch ein Teil der Wassermenge durch Rosenwasser ersetzt werden.

Wirkung und Äußere Anwendung

Dieser Schleim ist besonders hautverträglich. Er wirkt kühlend und heilend bei Verbrennungen, rissiger Haut, wunden Lippen sowie entzündeten Augen, und besänftigt gereizte, entzündete Hautpartien.

Er wird auf die betroffenen Stellen aufgestrichen oder auch als Umschlag aufgelegt.

Unser besonderer Tipp: Machen Sie doch mal eine regenerierende Gesichtspackung damit!

Quittenschleim kann auch bei rauem und gereiztem Hals zum Gurgeln verwendet werden, denn er legt sich als Schutz über die strapazierten Schleimhäute.

Umschläge mit zerstoßenen, gequollenen Samen helfen bei Verletzungen und Gelenkentzündungen.

Innerliche Anwendung

Zur Beruhigung gereizter und entzündeter Schleimhäute von Magen oder Darm genügt es, 1 Teelöffel Kerne pro Tasse mit lauwarmem Wasser zu übergießen, 1 Stunde stehen zu lassen und dann zu trinken.

Auch die Samen helfen

Neben dem Fruchtfleisch können Sie auch die schleimbildenden Quittenkerne nutzen. Dabei ist zu beachten, dass die Kerne immer im Ganzen und mit etwas Wasser gekocht werden. Quittenkerne sollten Sie niemals zerkleinern, denn dabei wird Blausäure freigesetzt, die selbst in geringen Mengen giftig ist. Der bei schwacher Hitze gekochte dicke Schleim ist als Gurgelmittel gegen Zahnfleisch- und Rachenentzündungen hilfreich. Darüber hinaus ist er wirksam bei Entzündungen von Magen, Darm oder der Atemwege. Quittenschleim lindert äußerlich aufgetragen rissige, spröde Haut, kleine Brandwunden, Frostbeulen und aufgesprungene Lippen. Ein altes Hausmittel bei Entzündungen im Hals- und Rachenraum oder auch bei Bronchitis sind Quittenkerne mit Spitzwegerich-Sirup vermischt hilfreich. Hierfür werden zehn Gramm Kerne mit zwei Deziliter Wasser angesetzt. Den entstandenen Schleim mit Spitzwegerich-Sirup mischen und mehrmals über den Tag verteilt jeweils einen Teelöffel davon einnehmen.

Rohe Quittenkerne helfen gegen Halsschmerzen und Heiserkeit: Einfach bei Bedarf lutschen, aber keinesfalls schlucken oder zerbeißen. Denn Quittenkerne haben innen Blausäure, außen aber einen heilsamen Schleim.

Quittenkerne trocknen und mit Wasser ansetzen und kochen oder 12 Std. im Wasser stehenlassen, damit es Quittenschleim gibt. Absieben und in Portionen einfrieren.