

## **Baldrianwein herstellen**

Dieses Rezept funktioniert nach dem Prinzip des Kaltauszugs, das heißt, man übergießt Pflanzenteile mit kalter Flüssigkeit und lässt sie einige Stunden oder Tage stehen. In der Zeit gehen die Wirkstoffe in die Flüssigkeit über. Der Wein enthält also die schlaffördernden Inhaltsstoffe von Baldrian.

### **Zubereitung:**

- Füllen Sie ein gut verschließbares Glas mit 1 Liter Fassungsvermögen mit 30 Gramm getrockneter Baldrianwurzel. Dazu können Sie auch noch etwas Melisse geben.
- Füllen Sie das Glas je nach Vorliebe mit einem halbtrockenen Weiß- oder Rotwein auf.
- Lassen Sie den Ansatz 2 Wochen auf der Fensterbank ziehen und schütteln öfter mal durch.
- Danach abseihen und eventuell mit Zucker oder Honig etwas süßen. 1 Likörglas Baldrianwein vor dem Schlafengehen trinken.

## **Ayurvedische Gewürzmilch**

Muskat, Zimt und Kardamom gehören in diese schlaffördernde Milch. Muskat und Zimt sind nervenberuhigend, Muskat ist zudem verdauungsfördernd. Kardamom wirkt krampflösend und unterstützt ebenfalls die Verdauung, sodass der Magen-Darm-Trakt nachts keine Schwerarbeit leisten muss.

### **Zubereitung:**

Kochen Sie frische Milch (keine H-Milch) mit 1 Messerspitze frisch geriebener Muskatnuss, 1 bis 2 geöffneten Kardamomkapseln und 1 Prise Zimtpulver auf. Geben Sie nach Belieben etwas Vollrohrzucker oder Honig dazu. Lassen Sie die Milch kurz abkühlen und trinken Sie sie vor dem Schlafengehen.