

Heilkräuter-Tees

Meine besten Rezepte



Mannfried Pahlow



Heilkräuter-Tees

Meine besten Rezepte

Mannfried Pahlow



S. Hirzel Verlag Stuttgart



Inhalt

- 5 Vorwort
- 6 Sanfte Hilfe durch Heilpflanzen
- 7 Grenzen der Selbstbehandlung
- 8 Heilpflanzen richtig anwenden



Die Heilpflanzen

- 14 Baldrian
- 21 Bärentraube
- 26 Birke
- 33 Holunder
- 40 Hopfen
- 45 Johanniskraut
- 51 Kamille
- 59 Kümmel





- 66 Melisse
- 72 Pfefferminze
- 77 Salbei
- 84 Spitzwegerich
- 90 Tausendgüldenkraut
- 94 Thymian
- 100 Quendel
- 101 Weißdorn



Anhang

- 107 Tipps für die Aufbewahrung von Tees
- 108 Heilpflanzen auf einen Blick
- 110 Behandlungsmöglichkeiten auf einen Blick
- 112 Stichwort-Register





Heilkräuter-Tees

Baldrian, Melisse, Kamille, Pfefferminze – wer hat nicht schon einmal ihre wohltuende Wirkung am eigenen Leib erfahren? Heilkräuter-Tees bringen bei vielen Alltagsbeschwerden sanfte und zugleich wirksame Hilfe. Bewährte Rezepte geben Ihnen Sicherheit bei der Anwendung und tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei. Vertrauen Sie dem Rat eines erfahrenen Apothekers!



Sanfte Hilfe durch Heilpflanzen

Sie fühlen sich gestresst und brauchen sanfte Entspannung? Ihr Kind hat sich erkältet und benötigt ein wirksames Hustenmittel ohne Nebenwirkungen? Sie haben leichte Verdauungsbeschwerden und suchen wohltuende Hilfe für Magen und Darm? Diese und viele weitere Hilfen bieten Ihnen die Heilpflanzen in umfassender Weise.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, bei welchen Beschwerden und in welcher Weise Heilpflanzen sanfte Hilfe bringen. Heilpflanzen sind mit ihren vielen unterschiedlichen Wirkweisen hervorragend zur Behandlung, auch zur Selbstbehandlung von Alltagsbeschwerden geeignet. Oft können pflanzliche Mittel die chemischen Medikamente völlig ersetzen oder die ärztlich verordneten Arzneimittel sowie eine ärztliche Therapie wirksam unterstützen.



Einige wichtige Hinweise sollten Sie jedoch vor jeder Selbstbehandlung beachten. Heilpflanzen sind natürliche Arzneien und können bei falscher Anwendung sehr wohl auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Deshalb rate ich Ihnen, sich bei allen Beschwerden, die über leichte Unpässlichkeiten hinausgehen, vor einer Selbstbehandlung mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die meisten Ärzte befürworten eine sinnvolle Behandlung mit Heilpflanzen.



Grenzen der Selbstbehandlung

- ◆ Bitte beachten Sie unbedingt:
Halten Sie sich genau an die bei den jeweiligen Beschwerden angegebene Dosierung und die empfohlene Anwendung.
- ◆ Bessern sich Ihre Beschwerden trotz Selbstbehandlung nicht bald wesentlich oder sind sie nach spätestens drei Tagen nicht verschwunden, suchen Sie bitte den Arzt auf. Ebenso sollten Sie den Arzt aufsuchen, wenn die Beschwerden nach Absetzen der Behandlung erneut auftreten.
- ◆ Treten bei der Selbstbehandlung Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Magenschmerzen oder Durchfall auf oder verschlechtert sich Ihr Allgemeinbefinden, brechen Sie die Behandlung ab und holen Sie ärztlichen Rat ein. Beachten Sie bitte auch die Hinweise auf die Grenzen der Selbstbehandlung in den einzelnen Kapiteln!
- ◆ Bei hohem Fieber oder starken Schmerzen dürfen Sie sich bzw. Ihr Kind auf keinen Fall selbst behandeln. Hier ist ein Arztbesuch erforderlich. Während der Schwangerschaft oder bei organischen Leiden dürfen Sie eine Selbstbehandlung grundsätzlich nur mit dem ausdrücklichen Einverständnis Ihres Arztes durchführen.





Heilpflanzen richtig anwenden

Heilpflanzen sind nur dann wirksam, wenn sie gezielt eingesetzt, richtig dosiert, richtig zubereitet und auf korrekte Weise angewendet werden. Im Folgenden gebe ich Ihnen einen Überblick über die in diesem Ratgeber empfohlenen Darreichungsformen sowie eine Anleitung zur richtigen Zubereitung und Anwendung.



Innerliche Anwendungen

Unter einer innerlichen Anwendung versteht man das Schlucken, Trinken, Lutschen einer Substanz bzw. einer Zubereitung. Die Aufnahme in den Körper geschieht zunächst über den Mund und dann über den Magen-Darm-Trakt. Typische Darreichungsformen zur innerlichen Anwendung sind Tees (einfach oder gemischt), Tropfen, Tinkturen, Arzneiweine sowie homöopathische Zubereitungen aus Heilpflanzen.

Tees

Meist werden Heilpflanzen als Tee zubereitet. Ein Tee kann sowohl ungemischt sein als auch aus einer Mischung verschiedener Heilpflanzen bestehen.

Die in diesem Buch genannten Rezepte für Tees und Teemischungen enthalten stets genaue Angaben über die Menge, die zu verwenden ist (z. B. „10 Gramm“). Für die Wirksamkeit eines Tees ist es wichtig, dass die Mengen wie angegeben eingehalten werden. Außerdem muss die Zubereitung stimmen. Man unterscheidet zwischen zwei Zubereitungsarten:

- ◆ Heißauszug
- ◆ Kaltauszug



Beim **Heißauszug** wird der Tee (einzeln oder gemischt) mit siedendem Wasser übergossen, einige Minuten stehen gelassen und dann abgeseiht. Bei manchen Rezepten wird empfohlen, den Tee mit Honig zu süßen, entweder weil er so besser schmeckt oder weil das Süßen die Wirkung verstärkt. Beim **Kaltauszug** wird der Tee (einzeln oder gemischt) mit kaltem Wasser übergossen, einige Stunden stehen gelassen, dabei immer wieder einmal umgerührt, abgeseiht und auf Trinktemperatur erwärmt. Auch hier wird je nach Angabe mit Honig gesüßt.

Bei der Anwendung richten Sie sich bitte nach den Angaben im Rezept, und zwar was die Menge betrifft (zum Beispiel „2 Tassen Tee pro Tag“), was die Temperatur und die Aufnahme betrifft (zum Beispiel „sehr heiß trinken“, „schluckweise trinken“, „über den Tag verteilt trinken“ usw.).

Tropfen und Tinkturen

Tropfen und Tinkturen aus Heilpflanzen sind in der Apotheke, manche auch im Reformhaus oder im Naturkostladen erhältlich. Tropfen und Tinkturen werden folgendermaßen eingenommen:

- ◆ Die im Rezept angegebene Menge Tropfen bzw. Tinktur mit einem halben Glas lauwarmem Wasser vermischt trinken.
- ◆ Die im Rezept angegebene Menge Tropfen bzw. Tinktur auf ein Stück Würfelzucker träufeln.
(Nicht für Diabetiker geeignet!)

Arzneiweine

Presssäfte zur Herstellung von Arzneiweinen (auch Medizinalweine genannt) bekommen Sie in der Apotheke oder im Reformhaus. Bei der Zubereitung richten Sie sich bitte nach den Angaben im Rezept.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie Diabetiker sind, dürfen Sie den Tee nicht mit Honig süßen!

Bitte beachten Sie:

In Tropfen und Tinkturen ist Alkohol enthalten

Bitte beachten Sie:

Arzneiweine enthalten häufig die gleiche Menge Alkohol wie ungemischte Weine und sind deshalb für Kinder ungeeignet.



Homöopathische Mittel aus Heilpflanzen

Homöopathische Mittel aus Heilpflanzen erhalten Sie in der Apotheke. Es gibt sie in mehreren Darreichungsformen:

- ◆ Als Milchzucker-Streukügelchen (auch Globuli genannt, vor allem für Kinder geeignet)
- ◆ Als Milchzucker-Tabletten
- ◆ Als Tropfen

1 Tablette entspricht 5 Tropfen oder 5 Globuli.

Bitte beachten Sie:

Die homöopathischen Tropfen enthalten Alkohol.

Lassen Sie Globuli, Tabletten und Tropfen einfach auf der Zunge zergehen, damit sie von der Mundschleimhaut aufgenommen werden können.

Äußerliche Anwendungen

Unter einer äußerlichen Anwendung versteht man das Aufbringen eines Heilmittels auf die Haut, das Baden sowie das Verwenden von Schlafsäckchen. Auch das Inhalieren wird meist als „äußerliche Anwendung“ bezeichnet, auch wenn das Heilmittel dabei natürlich über die Atemwege in den Körper gelangt. Übrigens ist auch die Haut nicht unbedingt eine Barriere: Viele Substanzen werden bekanntlich über die

Haut in den Körper aufgenommen. Typische Darreichungsformen zur äußerlichen Anwendung sind gleichfalls Tees, Salben, Emulsionen, Ölzubereitungen, Schlafkissen, Vollbäder und Teilbäder (zum Beispiel Fußbad).

Tees

Ungesüßt eignen sich Heiltees auch für den äußerlichen Gebrauch: zum Gurgeln und Mundspülen, für Voll-, Teil- und Sitzbäder, feuchte Verbände und Umschläge sowie für Inhalationen und Dampfbäder.





◆ **Anwendung Gurgeln und Mundspülen:** Tee auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Bis zum Abklingen der Beschwerden täglich mindestens 3-mal für wenigstens 1 Minute mit dem Tee gurgeln oder den Mund spülen.

◆ **Anwendung Vollbad:** Pflanzenauszug oder fertigen Badeextrakt (aus der Apotheke) dem Vollbad zugeben. Bei Badetemperatur und Badedauer richten Sie sich bitte nach den Angaben im Rezept oder der Packungsbeilage. Nach dem Bad ist es sinnvoll, eine Stunde zu ruhen.

Bitte beachten Sie:

Schwangere und kreislaufgefährdete Menschen dürfen ein Vollbad nur in Anwesenheit einer zweiten Person durchführen.

◆ **Anwendung Teil- und Sitzbad:** Pflanzenauszug oder fertigen Badeextrakt (aus der Apotheke) in eine Schüssel gießen und mit der entsprechenden Menge warmem Wasser (37°C) auffüllen. Bei der Badedauer richten Sie sich bitte nach den Angaben im Rezept oder der Packungsbeilage.

◆ **Anwendung feuchter Verband und Umschlag:** Ein Mullläppchen und etwas Watte mit der entsprechenden Heilpflanzen-Zubereitung tränken, auf die betroffene Stelle legen und mit einer Mullbinde fixieren. Um die Feuchtigkeit zu erhalten, ohne den Verband bzw. Umschlag jedes Mal erneuern zu müssen, immer wieder mit Flüssigkeit nachfeuchten. Täglich mehrmals bis zum Abklingen der Beschwerden durchführen. Nicht mit Plastikfolie abdecken, damit Luft an die Stelle kommt.

◆ **Zubereitung Inhalation und Dampfbad:** Die im Rezept angegebene Menge Tee in einer Schüssel mit der jeweiligen Menge kochendem Wasser übergießen, nicht abseihen. Um die Inhalation durchzuführen, bedecken Sie Kopf und Schüssel mit einem Tuch. Den aufsteigenden Dampf abwechselnd durch Mund und Nase einige Minuten lang tief einatmen. Kühlt das Wasser zu schnell ab, den Ansatz noch einmal erhitzen. Täglich 3- bis 5-mal bis zum Abklingen der Beschwerden wiederholen. Für ein Dampfbad bedecken Sie Kopf und Schüssel mit einem Tuch und halten Sie den Kopf über den aufsteigenden Dampf. Kühlt das Wasser zu schnell ab, den Ansatz noch einmal erhitzen. Auch hier täglich 3- bis 5-mal bis zum Abklingen der Beschwerden wiederholen.

Bitte beachten Sie:

Wegen der Verbrühungsgefahr Kinder nur unter Aufsicht inhalieren lassen. Kleine Kinder am besten auf den Schoß nehmen.