

KVC Verlag NATUR UND MEDIZIN e. V. Am Deimelsberg 36, 45276 Essen

Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60

www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Elies, Michael

Tee zum Heilen und Genießen

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-40-5 © KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2015

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Bildnachweise: Sabine Bungert (Titelbild), © karandaev - Fotolia.com (S. 4), Paulus Ponziak (Kapitel "Tee-Apotheke"), © Sebastian Duda - Fotolia.com (S. 20), © daffodilred - Fotolia.com (S. 32), © Heike Rau - Fotolia.com (S. 54), © Schliemer - Fotolia.com (S. 58), © Sonja Birkelbach - Fotolia.com (S. 90), © cook\_inspire - Fotolia.com (S. 154, 164)





# Inhalt

Einleitung	1
Basiswissen Arzneipflanzen	5
Verwendete Pflanzenteile	5
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen	6
Ätherische Öle	6
Schleimstoffe	8
Gerbstoffe	9
Bitterstoffe	10
Seifenstoffe	11
Farbstoffe	12
Alkaloide	14
Wirkstoffgemische	15
Wissenschaftlich geprüfte Anwendungsgebiete	16
Basiswissen Arzneitee	21
Heilpflanzen für den Tee	22
Sammeln oder kaufen?	22
Frisch oder getrocknet?	22
Teebeutel oder loser Tee?	23

Zubereitung, Dosierung, Anwendung	25
Die wichtigsten Zubereitungsarten	25
Die richtige Ziehzeit	26
Die richtige Dosierung	27
Dosierungen für Kinder	27
Anwendung und Einnahme	28
Dauer der Anwendung	29
Nebenwirkungen von Arzneitees	29
Wie man Teemischungen zusammenstellt	30
Die wichtigsten Heilpflanzentees der Hausapotheke	33
Anis	33
Baldrianwurzel	35
Blutwurz	37
Brennnessel	39
Eibisch	42
Fenchel	44
Goldrute	46
Heidelbeere	48
Holunder	50
Hopfen	52
Johanniskraut	54
Kamille	56
Kümmel	58
Lavendel	60
Linde	62
Löwenzahn	64
Mädesüß	66
Melisse	68
Passionsblume	70
Pfefferminze	72
Salbei	74
Schachtelhalm	76

	Inhalt
Schafgarbe	78
Spitzwegerich	80
Süßholz	82
Thymian	84
Weißdorn	86
Zistrose	88
Arzneitees	91
Richten Sie eine "Tee-Apotheke" ein!	91
Die verschiedenen Rezepte	93
Weitere Hinweise	94
Geschmacks- und Schmuckdrogen	94
"Resteverwertung": Badezusatz	94
Rezepte für Arzneitees von Kopf bis Fuß	95
Kopf	95
Teemischung gegen Kopfschmerzen	95
Tee gegen Nasenbluten	96
Fencheltee-Kompresse für die Augen	96
Holunderblütentee bei Ohrenschmerzen	97
Trockene Kamillenauflage bei Ohrenschmerzen	97
Teemischung zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündung	98
Kamillentee bei Zahnschmerzen	98
Teemischung zur Dampfinhalation bei Schnupfen	99
Erkältungstee, schweißtreibend	100
Erkältungstee, leicht fiebersenkend	101
Erkältungstee mit Hagebuttenfrüchten	102
Erkältungstee mit Weidenrinde	103
Ingwertee	104
Hals, Rachen, Bronchien	105
Tee zum Gurgeln für Hals und Rachen	105
Tee gegen Erkältung mit Husten	106

Hustentee bei trockenem Husten	107
Auswurffördernder Husten- und Bronchialtee	108
Hustentee für ältere Menschen	109
Herz, Blut und Gefäße	110
Tee bei Eisenmangel	110
Misteltrunk gegen Bluthochdruck	111
Teemischung gegen Bluthochdruck	112
Brennnesseltee bei dicken Beinen	113
Magen-Darm-Trakt	114
Würziger Verdauungstee für den Alltag	114
Aromatisch-bittere Teemischung für Magen, Darm und Galle	115
Eibischtee bei Sodbrennen	116
Süßholzteemischung bei Gastritis und Sodbrennen	116
Kamillentee-Rollkur bei Magenschmerzen und Gastritis	117
Tee mit Lavendel für den nervösen Magen	118
Magentee bei chronischer Gastritis	119
Tee gegen Reiseübelkeit	120
"Drei-Winde-Tee"	121
Teemischung bei Völlegefühl und Magen-Darmkrämpfen	122
Schwarzer Tee mit Zucker und Salz bei Durchfall	123
Heidelbeertee gegen Durchfall	124
Tee gegen Verstopfung	125
Kamillenkompresse bei Hämorrhoiden	126
Leber und Galle	127
Teemischung für Leber und Galle	127
Gallentee mit Gelbwurz	128
Schafgarben-Leberauflage	129
Nieren und Blase	131
Schachtelhalmtee bei Blasenschwäche	131
Durchspülungstee für Nieren und Blase	132
Tee bei Reizblase	133
Tee bei Reizblase von Kindern	134
Tee bei Bettnässen von Kindern	135
Kamillen-Sitzbad bei Blasenentzündung	136

	Inhalt
Geschlechtsorgane	137
Tee bei Menstruationsbeschwerden	137
Teemischung gegen Menstruationskrämpfe	138
Wechseljahrestee	139
Weidenröschentee bei Prostatabeschwerden	140
Nerven	141
"Aufwachen geht durch den Magen"-Tee	141
Wärmende Teemischung für Nerven und Kreislauf	142
Beruhigungstee mit Baldrian und Pomeranze	143
Schlaftee ohne Baldrian	144
Schlafkissen	145
Weitere Teemischungen	146
Tee für die Frühjahrskur	146
Tee zum Entgiften und Ausscheiden	147
Tee zur Blutreinigung	148
Schmerztee bei Gelenkbeschwerden	149
Rheumatee	150
Milchbildungstee	151
Der "Riegel-Tee" nach Vanselow-Leisen	152
Tees zum Genießen	153
Schwarzer Tee	155
Grüner Tee	158
Mate	161
Rooibos	163
Rezepte zum Genießen	165
mit Schwarztee	166
Grundrezept Chai mit Gewürzen	166
Grundrezept "Schneller Chai" mit Gewürzpulver	166
Vanilletee	167
Zitronentee	167

Teepunsch für den Winter	168
Grundrezept Eistee	168
Eistee mit Gewürzen	169
mit grünem Tee	170
Grüner Tee mit Minze	170
Grüner Tee mit Mate und Lemongras	170
Grundrezept Grüner Eistee	171
Pfefferminz-Eistee	171
Johannisbeer-Eistee	172
mit Gewürzen und Kräutern	173
Fruchtiger Haus- und Abendtee	173
Brennnesseltee mit Pfiff	173
Gelber Glückstee	174
Roter Energietee	174
für Kinder	175
Grundrezept Früchte-Rooibostee	175
Früchtetee mit Holunderbeerensaft	175
Kinderkräutertee zum Kennenlernen	176
Lemongrastee mit Holunderblütensirup	176
Rooibostee mit Orangensaft	177
Warmer Kinderpunsch	177
Quellen und weiterführende Literatur	179
Die Autorin, der Autor	181

# **Arzneitees**

### Richten Sie eine "Tee-Apotheke" ein!

Auf den letzten Seiten wurden viele verschiedene Teedrogen vorgestellt. Wir möchten Ihnen vorschlagen, eine "Tee-Apotheke" einzurichten, d.h. eine Ausstattung von verschiedenen Heilpflanzen, die Sie besonders vielseitig einsetzen können. Auf diese Apotheke können Sie dann zurückgreifen, wenn Sie krank sind und je nach Bedarf unterschiedliche Mischungen herstellen. Der große Vorteil einer solchen Ausstattung: Man ist im Krankheitsfall gut ausgerüstet und kann auch kleinere Mengen mischen. Wie das Gewürzregal in der Küche oder die Hausapotheke mit den wichtigsten Arzneimitteln dient die "Tee-Apotheke" als Grundausstattung, wenn man Tees im Krankheitsfall einsetzen möchte.

Alle Teemischungen, die Sie aus der Basisausstattung der "Tee-Apotheke" mischen können, sind im Rezeptteil mit diesem Zeichen Dekennzeichnet.

Folgende Heilpflanzen sind für die Tee-Apotheke gut geeignet.

#### Heilpflanzen für die Basisausstattung:

- 1. Anisfrüchte, angestoßen
- 2. Brennnesselkraut
- 3. Fenchelsamen, angestoßen
- 4. Heidelbeerfrüchte

- Holunderblüten
- 6. Kamillenblüten
- 7. Lindenblüten
- 8. Löwenzahnwurzel und -kraut
- 9. Mädesüßblüten
- 10. Melissenblätter
- 11. Pfefferminzblätter
- 12. Salbeiblätter
- 13. Schafgarbenkraut
- 14. Süßholz
- 15. Thymiankraut

Die aufgelisteten Heilpflanzen enthalten die wichtigsten Inhaltsstoffe und lassen sich für die häufigsten Beschwerden in zahlreichen Kombinationen einsetzen.

Besorgen Sie sich in einer auf Pflanzenheilkunde spezialisierten Apotheke jeweils eine kleine Menge dieser Tees, vielleicht 20–50 g, je nach Größe Ihres Haushaltes. Die Samen sollten angestoßen sein, wenn Sie keinen eigenen Mörser besitzen, die Wurzeln und Rinden zerkleinert (nicht pulverisiert). Bewahren Sie die einzelnen Teedrogen licht- und luftgeschützt auf, z.B. in Schraubgläsern aus Braunglas (Reformhaus; Bioladen, z.B. Schlagsahnegläser; alternativ gibt es schöne Schraubgläser bei www.manufactum.de, "Weithalsglas"). Beschriften Sie die Gläser mit dem Namen der Droge und (in Bleistift) mit dem Einkaufsdatum oder dem Verfallsdatum. Heilpflanzen können ein sehr unterschiedliches Volumen bei gleichem Gewicht haben – vergleichen Sie einmal Ingwerwurzel und Hopfenzapfen!

Nach und nach kann diese Ausstattung durch Ihre Lieblingsteedrogen für Arznei- und Genusstees ergänzt werden, so dass Sie immer individuellere Mischungen für sich selbst, die Familie und die Freunde zusammenstellen können.

#### Note: Holunderblütentee bei Ohrenschmerzen

Rezeptur (nach A. Sonn und U. Bühring): Holunderblüten

#### Zubereitung und Dosierung:

1 flachen TL Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergießen und bedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

Holunderblütentee dient als unterstützende Maßnahme bei Ohrenschmerzen, da Holunderblüten den Sekretabfluss fördern. 2–3 Tassen täglich trinken, solange die Schmerzen anhalten (Sonn, Bühring 2004: 114).

# ■ Trockene Kamillenauflage bei Ohrenschmerzen

Bekannt ist die Zwiebelauflage bei Ohrenschmerzen. Allerdings können Sie auch ein Kamillenkissen auflegen, wenn Sie Kamillenblüten in Ihrer Tee-Hausapotheke haben. Dafür eine Handvoll Kamillenblüten in ein Säckchen geben (alternativ in eine saubere einzelne Socke, die am Bündchen mit einem Band verschlossen wird), die Kompresse auf der Heizung leicht (!) erwärmen und dann auf das Ohr auflegen.

# Wechseljahrestee

#### Rezeptur:

Frauenmantelkraut Hopfenzapfen Melissenblätter Rotkleeblüten Salbeiblätter

Walnussblätter

zu gleichen Teilen in der Apotheke mischen lassen

#### Zubereitung und Dosierung:

1 flachen TL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergießen und bedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

Die Teemischung enthält als "Frauentee" den Frauenmantel, für die Nerven Hopfen und Melisse. Rotklee enthält so genannte Phytoöstrogene und harmonisiert damit die Hormonschwankungen, Salbei und Walnussblätter sind Gerbstoffdrogen, die einem übermäßigen Schwitzen vorbeugen.



Eine Tasse Tee verschafft nicht nur Genuss und Entspannung, Kräutertees gehören auch zu den ältesten Arzneiformen überhaupt. Gerade in Teemischungen ergänzen und verstärken sich die einzelnen Heilpflanzen optimal. Aber welches Kraut hilft bei welchen Beschwerden? Und wie müssen die Mischungen zusammengestellt sein, um ganz gezielt zu helfen?

Werden Sie mit diesem Ratgeber zum "Tee-Experten"! Erfahren Sie mehr über die Kunst der medizinischen Tees, stellen Sie eine eigene "Tee-Apotheke" für zuhause zusammen und lernen Sie ärztlich geprüfte Arzneiteemischungen für die Selbsthilfe genauer kennen.

Im letzten Teil des Buches stellen wir zahlreiche schmackhafte Teerezepte zum Genießen für jeden Tag vor.

9 783945 150405

