

Heilkräutertee für die Gesundheit

Weltweit hat die Verwendung von Kräutertee eine lange Tradition. In der Naturheilkunde wurden sie immer schon zu Heilzwecken verwendet und auch aus der Hausmedizin sind sie nicht mehr wegzudenken. Wird der Kräutertee als Arzneimittel verwendet, darf er jedoch nicht in beliebiger Menge verzehrt werden, denn jedes Kraut kann gleichzeitig Heilmittel und Gift sein. Es kommt immer auf die Dosierung an. Daher sollte die empfohlene Trinkmenge beim Genuss dieser Tees unbedingt eingehalten werden. Aber es gibt auch Kräutertee-Sorten, die nicht zu Heilzwecken, sondern ausschliesslich des guten Geschmacks wegen genossen werden. Gekühlt eignen sie sich hervorragend als Durstlöscher und Erfrischungsgetränk.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 28. October 2019

Stand: 02. November 2019

Kräutertee in der Pflanzenheilkunde

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) zählt zu den ältesten naturheilkundlichen Therapien überhaupt. Sie beschäftigt sich mit der Wirkung von Pflanzenstoffen auf den kranken Menschen und der Nutzung von Heilpflanzen zu Therapiezwecken. Daher gehören manifeste Erkrankungen selbstverständlich in die Hände erfahrener Phytotherapeuten.

Dennoch kann die Wirkung vieler Pflanzen auch von Laien genutzt werden. Zu diesem Zweck eignet sich besonders die Verwendung spezieller Heilkräutertees. Seit je her werden sie als bewährte Hausmittel bei vielerlei Beschwerden eingesetzt.

Frische Pflanzen sind besonders wirksam

Für die Herstellung von Heilkräutertees werden die Wurzeln, Blätter, Blüten oder Früchte (Samen) der Kräuter verwendet. Frisch geerntet enthalten sie die meisten Wirkstoffe und schmecken besonders aromatisch.

Früher wurden die benötigten Kräuter ausschliesslich eigenhändig gesammelt. Heute wird grösstenteils auf getrocknete Kräuter, die in einer Vielzahl von Varianten im Handel angeboten werden, zurückgegriffen. Meist wird der Tee als Mischung verschiedener Kräuter und Gewürze angeboten, um geschmacklich auch den anspruchsvollen Gaumen zu überzeugen. Diese Tees können - im Gegensatz zu den Heikräutertees - in der Regel in beliebigen Mengen getrunken werden.

Die Qualität von Heilkräutertee

Der Wirkstoffgehalt der Tees ist von der Qualität der Kräuter, von der Lagerung sowie von der Art der Weiterverarbeitung abhängig. Daher sollten Sie Ihren Kräutertee nicht im Supermarkt, sondern ausschliesslich beim Teehändler Ihres Vertrauens kaufen. Lagern Sie den Kräutertee möglichst in einem dunklen Glas- oder Keramikgefäss.

Verwenden Sie keine Plastikdosen, da die darin enthaltenen Weichmacher die Qualität und somit die Wirkung des Tees stark beeinträchtigen können. Zudem sollte der Lagerplatz dunkel, eher kühl und absolut trocken sein. Da die Haltbarkeitsdauer der Tees begrenzt ist, sollten Sie eher kleinere Mengen bevorraten.

Wissen Sie wie die alten Germanen ihre Heilgetränke aus Kräutern oder Wurzeln herstellten? Sie brachten Honigmet (alkoholisches Getränk aus Honig und Wasser) zum Sieden und gaben die Kräuter oder Wurzeln hinein.

Diese Zubereitungsart war nicht nur besonders schmackhaft sondern ebenso wirksam, denn sowohl der Honig als auch der Alkohol fungieren als Transportmittel für die heilsamen Kräuter.

Sie werden bereits über die Mundschleimhäute resorbiert und könne so besonders viele Pflanzeninhaltsstoffe direkt ins Blut geleiten.

Da der Alkohol auch fettlösliche Wirkstoffe wie ätherische Öle oder Pflanzenhormone aufnimmt und ins Blut transportiert ist eine alkoholische Kräutertinktur aus Sicht der Heilkraft einem Kräutertee überlegen.

Der Heilkräutertee und seine heilsamen Kräfte

Nachstehend möchte wir Ihnen nun eine kleine Auswahl wirksamer Heilkräutertees vorstellen. Gleichzeitig weisen wir Sie an dieser Stelle darauf hin, dass bei ernsthaften Erkrankungen nicht ausschliesslich auf die Wirkung der Kräutertees vertraut werden sollte, sondern ein versierter Therapeut zu Rate gezogen werden muss.

Anis-Tee

Aufgrund seines süsslichen Geschmacks nach Lakritze ist der Anis-Tee auch bei Kindern sehr beliebt. Seine ätherischen Öle wirken schleimlösend und entkrampfend. Zudem haben sie eine immunstärkende Wirkung. Anis findet bevorzugt Anwendung bei Verdauungsproblemen. Er wirkt jedoch auch ausgezeichnet bei Erkrankungen der Atemwege wie Husten, Asthma und Bronchitis. Bei stillenden Frauen fördert der Anis-Tee den Milchfluss.

Zubereitung:

1 TL zerstoßenen Anis in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den Tee abgedeckt ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen.

Bei akuten Beschwerden kann morgens und abends je 1 Tasse des Tees getrunken werden.

Baldrian-Tee

Der Baldrian ist bekannt für seine beruhigende Wirkung. Daher gilt er als ausgezeichnetes Heilkraut bei innerer Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen. Durch seine ausgleichende Eigenschaft auf das Nervensystem zeigt der Baldrian insgesamt eine entspannende und entkrampfende Wirkung.

Zubereitung:

2 TL zerkleinerte Baldrianwurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und vor dem Zubettgehen trinken.

Brennnessel-Tee

Die Brennnessel zählt zu einer der ältesten Heilpflanzen auf Erden. Er wirkt harntreibend und aufgrund seines Eisen- und Folsäureanteils spielt er bei der Blutbildung eine wesentliche Rolle. Die Brennnessel enthält zudem Kieselsäure, die Haut, Haare und Nägel stärkt. Bei regelmässigem Genuss zeigt der Tee auch eine entzündungshemmende Wirkung.

Zubereitung:

Pro Tasse 2 TL zerkleinerte Brennnesselblätter mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Zur Reinigung der Harnwege wird empfohlen, täglich 8 bis 10 Tassen zu trinken, dabei sollte der Tee so warm wie möglich sein.

Wichtig: Bei eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion, sollte der Brennnesseltee nicht getrunken werden.

Damiana-Tee

Der Damian-Tee ist in erster Linie bekannt als Aphrodisiakum. Ihm wird eine stimulierende Wirkung auf die Libido zugesprochen - sowohl beim Mann als auch bei der Frau. Seine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem verdankt der Damiana-Tee einem ätherischen Öl namens Damianin. Es beruhigt und entspannt und wird daher auch bei Erschöpfungszuständen, Niedergeschlagenheit, Ängsten und leichten Depressionen eingesetzt.

Zubereitung:

Pro Tasse Tee ca. 1 bis 2 TL zerkleinerte Damianablätter mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und ungezuckert trinken (zur Beruhigung). Für die aphrodisierende Wirkung mit Honig süßen. Generell sollte der Tee in kleinen Schlückchen getrunken werden.

Fenchel-Tee

Der Fenchel-Tee ist bekannt für seine ausgezeichnete Wirkung bei Problemen im Magen-Darmbereich. Ganz besonders Mütter von Säuglingen und Kleinkindern wissen seine Wirkung bei Blähungen und Bauchkrämpfen zu schätzen. Aber auch als krampflösender Tee bei Husten und Lungenleiden hat er sich längst bewährt. Ein weitaus unbekannter Vorzug des Fenchels ist seine appetitanregende Eigenschaft. Dies spricht insbesondere Menschen in der Genesung sowie jene an, denen es generell an Appetit mangelt.

Zubereitung:

Pro Tasse 1 TL Fenchelsamen mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und 3 bis 5 Mal täglich eine Tasse trinken.

Frauenmantel-Tee

Der Frauenmantel-Tee ist - wie der Name bereits vermuten lässt - DER Tee speziell für die Frau. Er lindert typische Frauenbeschwerden wie Menstruationsbeschwerden, Östrogen-Dominanz, Periodenkrämpfe, PMS, Wechseljahrsbeschwerden, Weissfluss u.v.m. Die Auflistung seiner Wirkungen würde an dieser Stelle den Rahmen sprengen. Damit Sie dennoch alles über diese spezielle Pflanze erfahren, möchten wir Ihnen das Buch: "Alchemilla - Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen" - empfehlen.

Zubereitung:

Es gibt viele spezielle Zubereitungsarten, die auf spezifische Beschwerden oder Krankheiten ausgerichtet sind. Daher stellen wir Ihnen hier eine Zubereitung vor, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und täglich genossen werden kann.

Pro Tasse 2 TL zerkleinertes Frauenmantelkraut mit heissem Wasser übergießen und 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und bei Bedarf mit wenig Honig süßen.

Goldruten-Tee

Der Haupteinsatzbereich der Goldrute sind Erkrankungen der Harnorgane und auf diesem Gebiet ist die Goldrute nahezu unübertroffen. Da sie stark harntreibend wirkt, fördert sie eine intensive Ausscheidung von Schadstoffen über den Urin. Der Goldrutentee wird auch erfolgreich bei Entzündungen im Bereich von Niere oder Blase, bei Harnsteinen, Nierengriess und Leberstörungen eingesetzt. Neben ihrer entzündungshemmenden Eigenschaft wirkt die Goldrute zudem krampflösend.

Zubereitung:

2 gehäufte TL zerkleinerte Goldrutenblüten mit 250 ml heissem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Über den Tag verteilt 3 bis 4 Tassen davon trinken.

Tipp: Es gibt verschiedene Goldrutenarten. Wir empfehlen die Echte Goldrute (*Solidago virgaurea*) zu verwenden.

Wichtig: Die Goldrute sollte nicht bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit und bei chronischer Nierenentzündung angewandt werden.

Ingwer-Tee

Der Ingwer ist im Ingwer-Tee mit verschiedenen Gewürzen kombiniert, so dass der Ingweranteil etwas geringer ausfällt. Daher beschreiben wir hier das Ingwerwasser, da dies die Wirkung des reinen Ingwers am besten widerspiegelt.

Die vielseitigen Wirkungen des Ingwers werden seinen ätherischen Ölen zugeschrieben. Hier ist besonders das Gingerol zu erwähnen. Es wirkt Beschwerden des Verdauungssystems entgegen indem es den Magen-Darmbereich harmonisiert. Besonders um einer Übelkeit vorzubeugen oder bei der Reisekrankheit ist das Ingwerwasser ausgesprochen beliebt.

Ebenso wirksam ist das Ingwerwasser bei Erkältungskrankheiten, denn es hilft Hustenreiz und Schmerz zu stillen sowie Fieber zu senken. Sein wohltuend wärmender Effekt ist natürlich auch zur Prävention gegen Erkältungskrankheiten in der kalten Jahreszeit ideal. Als sehr wirksames Mittel wird das Trinken von Ingwerwasser auch bei Migräne und Regelschmerzen gerne empfohlen, da der Ingwer über schmerzstillende und krampflösende Eigenschaften verfügt.

Zubereitung:

15 g (ca. 1,5 cm) Ingwer von der frischen Wurzel abschneiden, schälen und in dünne Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden. Mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschliessend bei Bedarf abseihen (der Ingwer kann auch im Wasser bleiben).

Täglich kann Ingwertee aus bis zu 50 g frischem Ingwer getrunken werden.

Klettenwurzel-Tee

Der Klettenwurzel-Tee wird ganz besonders wegen seiner harntreibenden, blutreinigenden und entgiftenden Wirkung geschätzt. Selbst Schwermetalle im Körper vermag er zu reduzieren.

Daher ist dieser Tee zur Entlastung und Stärkung von Leber und Galle ideal. Ausserdem ist der Klettenwurzel-Tee bei Beschwerden und Erkrankungen des Verdauungssystems ebenso wirksam wie bei Rheuma- und Gichterkrankungen.

Zubereitung:

1,5 bis 2 EL zerkleinerte Klettenwurzeln mit 0,5 Liter kaltem Wasser ansetzen und über Nacht bzw. 8 Stunden ziehen lassen. Anschliessend abseihen und kalt trinken. Der Tee kann auch vor dem Verzehr erwärmt werden; er sollte allerdings nicht heiss sein.

Der Klettenwurzel-Tee ist auch in der äusserlichen Anwendung für Waschungen bei Hautproblemen sehr wirksam.

Kamillenblüten-Tee

Den Kamillentee kann wohl zu Recht als bekanntester und beliebtester aller Kräutertees bezeichnet werden. Die Heilwirkung der Kamille ist schon seit der Antike bekannt. Heute wurde dieses alte Wissen (vorsichtshalber :-) durch eine Vielzahl von Studien wissenschaftlich belegt.

Das in den Kamillenblüten enthaltene ätherische Öl wirkt entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell und antimykotisch (gegen Pilze). Dies macht den Einsatz des Kamillenblüten-Tees als Heilmittel so vielseitig. Er ist ein altbewährtes Hausmittel bei jeglichen Problemen des Verdauungssystems (Magenschmerzen, -krämpfe, -entzündungen). Bei Reizungen der oberen Atemwege, Zahnfleischentzündungen, Stirnhöhlenvereiterung etc. sind Kamille-Dampfbäder sehr zu empfehlen.

Die beruhigende Wirkung des Kamillenblütentees macht ihn zum idealen Entspannungsmittel und kurz vor dem Zubettgehen getrunken, stellt er für viele Menschen eine ausgezeichnete Einschlafhilfe dar.

Zubereitung:

Pro Tasse 1 EL zerkleinerte Kamillenblüten mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Danach abseihen.

- Bei Erkrankungen des Verdauungssystems: 3 bis 4 Tassen zwischen den Mahlzeiten trinken.
- Als Einschlafhilfe: 2 EL auf 250 ml Wasser; zusätzlich 2 TL Honig dazugeben. Dieser Tee ist auch für Kinder geeignet.
- Bei Erkrankungen der oberen Atemwege und Stirnhöhlenvereiterung zur Inhalation verwenden.
- Bei Zahnfleischentzündungen als Mundspülung verwenden.

Wichtig: Der Kamillenblütentee ist für Menschen mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern nicht geeignet. Auch als Dauergetränk ist dieser Tee ungeeignet.

Rosmarin-Tee

Dieser intensiv-aromatische Rosmarin-Tee hat eine stimulierende Wirkung, die die Durchblutung im Gehirn anregt und so die geistige Leistungsfähigkeit fördern kann. Gleichzeitig wirkt er auch beruhigend auf das Nervensystem und ist ebenso hilfreich in Stresssituationen und bei Ängsten wie auch bei Muskelverspannungen oder Verkrampfungen anderer Art.

Der Rosmarintee wirkt harntreibend, so dass er die Ausscheidung von Säuren und Giftstoffen über den Urin verstärkt. Dadurch entlastet und stärkt er gleichzeitig die Leber. Rosmarin wirkt generell antiseptisch, antibakteriell, antimykotisch, krampflösend und durchblutungsfördernd, was seine vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten deutlich macht.

Zubereitung:

1 gehäuften TL zerkleinerte Rosmarinblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Zwei Tassen täglich werden empfohlen, allerdings nicht vor dem Zubettgehen, da Rosmarintee eher munter macht.

Wichtig: Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit trinken.

Salbei-Tee

Der Salbeitee ist bekannt für seinen eigenwilligen, bitteren Geschmack und daher zählt er nicht zu den beliebtesten Kräutertees obwohl seine zahlreichen Heilwirkungen absolut überzeugend sind.

Wer von seiner desinfizierenden, entzündungshemmenden, krampflösenden und schweisshemmenden Wirkung profitieren möchte, sollte unbedingt den Echten Salbeitee verwenden, da der Wiesensalbei nur eine schwache Wirkung zeigt.

Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes sowie bei Zahnfleischentzündungen sind Spülungen mit Salbeitee äusserst wirkungsvoll. Bei Magen- und Darmproblemen überzeugt der Tee durch seine desinfizierende und entkrampfende Wirkung. Seine Anwendungsbereiche sind darüber hinaus derart vielfältig, dass er zu Recht als Allheilmittel bezeichnet werden kann.

Zubereitung:

- Bei Entzündungen: Pro Tasse 2 TL zerkleinerte Salbeiblätter mit kochendem Wasser übergiessen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Danach abseihen und 2 Mal täglich mit dem abgekühlten Tee gurgeln.
- Bei Magen-Darmproblemen: Pro Tasse 1 TL mit kochendem Wasser übergiessen und 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Danach abseihen und 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

Wichtig: Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit trinken.

Kräutertee-Mischungen - einfach köstlich

Es gibt eine Vielzahl hervorragender Kräutertee-Mischungen, die nicht zu Heilwecken, sondern wegen ihrer sanft belebenden, ausgleichenden oder beruhigenden Wirkung an dieser Stelle noch erwähnt werden sollten. Insbesondere die basische Wirkung dieser Tees macht sie zu idealen Begleitern bei allen Entsäuerungs- und Entschlackungsmassnahmen. Geschmacklich sind sie mild-fein, unaufdringlich und sehr angenehm - eben einfach köstlich.

Zu diesen Kräutertee-Mischungen zählen beispielsweise folgende.

Brennnessel Morgentee

Er besteht aus einer Mischung von Brennnesselblättern, Süssholzwurzel, Spearmint, Ingwer, Fenchel, Anis und Zimt. Dieser Tee ist ein ausgezeichnete Wachmacher und daher ganz besonders den Menschen zu empfehlen, die morgens eine kleine Starthilfe benötigen.

Brennnessel Abendtee

Er besteht aus einer Mischung von Anissamen, Fenchelsamen, Kümmelsamen und Brennnesselblättern. Dieser Tee ist besonders für den Abend geeignet, da seine beruhigende Wirkung sehr zur Entspannung beiträgt.

Hanftee

Er besteht aus einer Mischung von Hanfblättern, Himbeerblättern, Apfelstücken, Hagebutte und Hibiskus. Diesen Tee können Sie zu jeder Zeit genießen. Auch gekühlt als Erfrischungsgetränk schmeckt er ausgezeichnet.

Basischer Morgentee

Eine Mischung aus Apfelstücken, Birkenblättern, Bohnenschalen, Brennesselblättern, Brombeerblättern, Eisenkraut, Fenchel, Gänseblümchen, Himbeerblättern, Holunderblüten, Ingwer, Kirschenstielen, Lindenblüten, Löwenzahnblättern, Lungenkraut, Melissenblättern, Schafgabekraut, Spitzwegerichkraut, Stiefmütterchenkraut, Süssholzwurzel, Waldmeister, Weinblättern, Zitronengras, Kardamon, Rosmarin, Hagebuttenschalen, Liebstöckelblättern und Thymian beschleunigt die Ausleitung der in der Nacht angefallenen Säuren am Morgen.

Basischer Abendtee

Eine Selection aus Beifuss, Ehrenpreis, Erdbeerblätter, Fenchel, Himbeerblätter, Kornblumenblüten, Orangenblüten, Spitzwegerich, Süssholz, Löffelkraut, Odermennig, Wegwarte, Zimt, Lindenblüten unterstützt Ihre Ausleitungsorgane während der Nacht.

Basischer Entschlackungstee

Die in diesem Tee enthaltene Mischung aus Anis, Birkenblättern, Brennesselblättern, Brombeerblättern, Bruchkraut, Bohnenkraut, Ehrenpreis, Eisenkraut, Fenchel, Frauenmantel, Gewürznelken, Goldrute, Hagebutten, Holunderblüten, Kümmel, Labkraut, Lindenblüten, Liebstöckel, Lungenkraut, Majoran, Malvenblättern, Melissenblättern, Petersilie, Ringelblume, Rosmarin, Spitzwegerich, Steinkleeblätter, Stiefmütterchenblättern, Thymian, Walnussblättern, Süssholz, Zinnkraut und Zitronengras unterstützt eine intensive Entsäuerung Ihres Körpers.

Fazit

Die Natur schenkt uns eine Fülle an wundervollen Kräutern. Als Kräutermischung haben sie eine wohltuende, leicht anregende, stoffwechselaktivierende oder beruhigende Wirkung. Die Wirkung der Heilkräuter ist jedoch eine andere, denn deren Verwendung kann sich vorbeugend, lindernd oder bestenfalls sogar heilend auf unseren Organismus auswirken. Als Teezubereitung können sie nicht nur getrunken werden. Im Rachenraum entfalten sie durch kräftiges Gurgeln des Tees ihre Wirkung.

Bei Nasen- und Stirnhöhlenbeschwerden können sie durch Inhalation, wobei der Dampf der mit kochendem Wasser überbrühten Kräuter eingeatmet wird, Verwendung finden. In Kräutertee getränkte Tücher können als Umschlag auf schmerzende Körperstellen gelegt werden. Und auch als Badezusatz können grössere Mengen Kräutertee (vorher abseihen) ihre Wirkung vollendet entfalten.

Die Kräuter leisten unserer Gesundheit und folglich unserem allgemeinen Wohlbefinden auf vielfältigste Weise wertvolle Dienste. Vertrauen Sie daher auf die Heilkraft der Kräuter, denn dann können Sie die aromatischen Teezubereitungen, selbst wenn der Geschmack vielleicht manchmal etwas gewöhnungsbedürftig sein sollte, mit Hingabe geniessen, :-)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/heilkraeutertee-ia.html>