Heilpflanzen-Tees

Die meisten Heilpflanzen-Tees haben keine Nebenwirkungen oder Kontraindikationen. Dies gilt jedoch nur für die Tee-Anwendungen und nicht für andere Zubereitungsformen derselben Heilpflanzen. Die verwendeten Pflanzenteile werden Droge genannt.

- **Bärentraubenblättertee**
- **Brennesseltee**
- **Fencheltee**
- **Hagebuttentee**
- **Kamillentee**
- **Lindenblütentee**
- **Malvenblütentee**
- **Melissentee**
- **Orangenblütentee**
- **Pfefferminztee**
- **Salbeitee**
- **Schwarztee**
- **Thymiantee**
- **Verveinetee**

Bärentraubenblättertee

Wirkstoffe
- Phenolglykoside (Arbutin)
- Gerbstoffe

Indikationen
- akute, leichte Harnwegsinfekte -antibakterielle Wirkung

Nebenwirkungen
- selten Magenreizungen

Kontraindikationen
- gleichzeitige Einnahme harnsäurender Mittel

Keine Anwendung bei
- Kindern unter 12 Jahren
- Schwangerschaft (mögl. wehenfördernde Wirkung)

Zubereitung/Anwendung
- zu empfehlen: Kaltauszug (Droge über Nacht ansetzen), dann erwärmen
- 4-6 Tassen täglich
- während max. 7 Tagen

Anmerkung
Der Tee eignet sich nicht zur Prophylaxe.
Der Harn sollte alkalisch sein.

Brennesseltee

Wirkstoffe
- Mineralsalze, v.a. Kieselsäure und Kaliumsalze

Grundsätzlich sind die Wirkstoffe der Brennessel wenig fassbar

Indikationen
- Durchspülungstherapie bei leichten Harnwegsinfekten
- Prophylaxe und Behandlung von Nierengriess

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- Oedeme infolge Herz- und Niereninsuffizienz

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- ca. 10 Min. ziehen lassen
- Tee jeweils frisch zubereitet trinken

Anmerkung
Voraussetzung für eine erfolgreiche Durchspülungstherapie ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Fencheltee

Fencheltee wird wegen seiner guten aber milden Heilwirkung gerne in der Kinderheilkunde eingesetzt. Wegen seiner Heilwirkung sollte er bei Säuglingen nicht zur täglichen Flüssigkeitszufuhr verwendet werden.

Wirkstoffe
- ätherische Öle

Indikationen
- Blähungen, Völlegefühl, krampfartige Bauchschmerzen
- produktiver Husten

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Teebeutel oder frisch gequetschte Früchte mit heissem Wasser übergiessen
- Honig hilft, die ätherischen Öle zu lösen
- zugedeckt 3-5 Min. ziehen lassen

Hagebuttentee

Hagebuttentee eignet sich hervorragend als Genusstee.

Wirkstoffe
- Ascorbinsäure (= Vitamin C) und andere Fruchtsäuren
- Pektin

Indikationen
- vermehrter Vitamin C-Bedarf

Nebenwirkungen
- schwach harntreibend und mild abführend

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- Teebeutel 3-5 Min., zerkleinerte Hagebutten 10-15 Min. ziehen lassen

Kamillentee

Wirkstoffe
- ätherische Öle
- Schleimstoffe
- Flavonoide

Indikationen
- Entzündungen, Spasmen, Blähungen im Magen-Darm-Trakt
- Entzündungen des Mund-/ Rachenraumes (Gurgeln)
- leichte Einschlafstörungen

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- zugedeckt 3-5 Min. ziehen lassen

Anmerkung
Tee nicht im Augenbereich einsetzen (Reizungen)!

Lindenblütentee

Lindenblütentee eignet sich gut als Genusstee

Wirkstoffe
- Schleimstoffe
- Flavonoide

Indikationen
- fieberhafte Erkältungskrankheiten
  → schweisstreibende Wirkung
- Reizhusten

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- 5-10 Min. ziehen lassen
- gegen Reizhusten schluckweise trinken
- als Schwitzkur 1Liter v.a. in der zweiten Tageshälfte trinken

Anmerkung
Schwitzkur nur bedingt anwenden bei Herzinsuffizienz oder stark reduziertem Allgemeinzustand

Malvenblütentee

Wirkstoffe
- Schleimstoffe

Indikationen
- trockener Reizhusten
- Schluckbeschwerden (z.B. nach Intubation)

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Getrocknete Blüten mit heissem Wasser übergiessen → 3-4 TL pro Tasse!
- 5-10 Min. ziehen lassen
- langsam und schluckweise trinken

Anmerkung
Malvenblüten eignen sich in Kombination mit Salbei für Mundspülungen bei Chemotherapie.

Melissentee

Melissentee hat eine milde Heilwirkung und ist deshalb als Genusstee sehr gut geeignet.

Wirkstoffe
- ätherische Öle

Indikationen
- nervöse Unruhe
- Einschlafstörungen
- funktionelle Magen-Darm-Beschwerden

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Frische Droge mit heissem Wasser übergiessen
- Honig hilft, die ätherischen Öle zu lösen
- zugedeckt 3-5 Min. ziehen lassen

Anmerkung
- Melisse verliert beim Trocknen/ Lagern rasch an äth. Öl

Orangenblütentee

Orangenblütentee hat eine milde Heilwirkung und ist deshalb für Kinder und als Genusstee sehr gut geeignet.

Wirkstoffe
- ätherische Öle

Indikationen
- leichte Schlafstörungen
- leichte nervöse Unruhe

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- Honig hilft, die ätherischen Öle zu lösen
- zugedeckt 3-5 Min. ziehen lassen
- langsam und schluckweise trinken

Pfefferminztee

Pfefferminztee hat eine ausgeprägte Heilwirkung und sollte deshalb nicht in grossen Mengen als Genusstee getrunken werden.

Wirkstoffe
- ätherische Öle, v.a. Menthol
- Gerbstoffe

Indikationen
- Übelkeit und Erbrechen
- krampfartige Bauchschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Fettverdauungsstörungen

Nebenwirkungen
- Magenbrennen (wegen Erschlaffen des Ösophagussphinkters)*
- selten Magenreizungen

Kontraindikationen
- Gallensteine

Nur bedingte Anwendung bei
- Schwangerschaft*
- Säuglingen und Kleinkindern (schwach dosieren!)

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- zugedeckt 3-5 Min. ziehen lassen
- bei Übelkeit/ Erbrechen Tee kalt trinken oder als Eiswürfel lutschen

Salbeitee

Wirkstoffe
- ätherische Öle
- Gerbstoffe

Indikationen
- Entzündungen der Mund-/ Rachenschleimhaut 1)
- entzündete Brustwarzen 2)
- Nachtschweiss 3)
- Wallungen während der Wechseljahre 4)

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- für 1)+2) 10 Min., für 3)+4) 3-5 Min. ziehen lassen
- 1) alle 2 Stunden während mind. 2 Min. gurgeln
  2) Teebeutel oder getränkte Kompresse auflegen
  3) 2 Stunden vor dem Einschlafen 1 Tasse kalten Tee trinken
  4) mehrmals täglich 1 Tasse kalten Tee trinken

Anmerkung
Mischen von Salbei und Malvenblüten (1:1) verhindert ein zu starkes Austrocknen der Schleimhäute.

Anwendungsbereiche der Heilpflanzen-Tees (1)

Magen / Darm	
Übelkeit und Erbrechen	Pfefferminze
Blähungen	Kamille Fenchel Pfefferminze
krampfartige Bauchschmerzen	Kamille Fenchel Pfefferminze
Durchfall	Schwarztee
Völlegefühl	Pfefferminze Fenchel
entzündliche Erkrankungen	Kamille
leichte nervöse Beschwerden	Melisse Verveine
Fettverdauungsstörungen	Pfefferminze

Erkältung / Fieber	
produktiver Husten	Thymian Fenchel
Bronchitis	Thymian
trockener Reizhusten	Malvenblüten Lindenblüten
fieberhafte Erklältungskrankheiten	Lindenblüten

Schwarztee

Wirkstoffe
- Alkaloide (v.a. Thein = Coffein)
- Gerbstoffe

Für die aufgeführten Heilwirkungen sind in erster Linie die Gerbstoffe verantwortlich. Diese lösen sich im heissen Wasser (im Gegensatz zu den Alkaloiden) nur langsam.

Indikationen
- Durchfall 1)
- Bindehautentzündung 2)
- entzündete Brustwarzen 2)
- Sonnenbrand 3)

Nebenwirkungen
- gilt in den üblichen Dosen als harmlos

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- 8-10 Min. ziehen lassen
- 1) mindestens 3 Tassen/Tag trinken
  2) Teebeutel oder getränkte Kompressen auflegen (kalt)
  3) Bäder oder Waschungen (kalt)

Anmerkung
Schwarztee als anregendes Genussmittel ca. 2 Min. ziehen lassen. Längeres Ziehenlassen vermindert die anregende Wirkung.

Thymiantee

Thymiantee ist durch die Kombination schleimlösender, krampflösender und antimikrobieller Wirkungen einer der wichtigsten Hustentees.

Wirkstoffe
- ätherische Öle

Indikationen
- produktiver Husten
- Bronchitis

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- Honig hilft, die ätherischen Öle zu lösen
- zugedeckt 3-5 Min. ziehen lassen
- Mehrmals täglich inhalieren oder eine Tasse Tee trinken

Verveinetee

Synonym: Wohlriechendes Eisenkraut

Verveinetee hat eine milde Heilwirkung und ist deshalb als Genusstee sehr gut geeignet.

Wirkstoffe
- Glykoside
- Gerbstoffe
- wenig ätherische Öle

Indikationen
- leichte Schlafstörungen
- leichte nervöse Magen-Darm-Beschwerden, evt. mit Durchfall

Nebenwirkungen
- keine bekannt

Kontraindikationen
- keine bekannt

Zubereitung/Anwendung
- Droge mit heissem Wasser übergiessen
- zugedeckt 3-5 Min. ziehen lassen (bei Durchfall 8-10 Min.)
- bei Schlafstörungen langsam und schluckweise trinken

Anwendungsbereiche der Heilpflanzen-Tees (2)

Nieren / Blase	
Harnwegsinfekte	Bärentraubenblätter Brennessel
Nierengriess	Brennessel

Nerven / Beruhigung	
leichte Schlafstörungen	Orangenblüten Melisse Verveine Kamille
nervöse Unruhe	Orangenblüten Melisse

Diverses	
Entzündungen des Mund-/Rachenraumes	Salbei Kamille
Bindehautentzündungen	Schwarztee
entzündete Brustwarzen	Schwarztee, Salbei
Sonnenbrand	Schwarztee
Nachtschweiss	Salbei
Wallungen während der Wechseljahre	Salbei
vermehrter Vit. C-Bedarf	Hagebutten

Zusammengestellt von N. Freitag, E. Leimgruber, T. Schmid
im Rahmen des Lehrgangs Integrative Phytotherapie für Pflegepersonen
(Kursleitung: M. Koradi, Tel. 052 202 20 29)
Versand: montag@freesurf.ch
Gestaltung: Uz Hochstrasser, Zürich

Kopieren erwünscht!