

# Tee *Kräuter*

für den Alltag

*ein Nachschlagewerk  
bei Beschwerden*

Andrée Rechsteiner-Lattion



# Tee *Kräuter*

für den Alltag

*ein Nachschlagewerk  
bei Beschwerden*

# GESUNDHEITSPRAXIS HERBAMIRA

Pflanzenheilkunde  
Ernährungsberatung  
Seminare

1. Auflage, November 2012  
ISBN 978-3-9523930-2-4

© Copyright und Bezugsquelle

Andrée Rechsteiner-Lattion  
Breitackerstr. 7  
CH-8542 Wiesendangen  
[www.herbamira.ch](http://www.herbamira.ch)  
[herbamirapraxis@hotmail.com](mailto:herbamirapraxis@hotmail.com)

# Einleitung

Suchen Sie beispielsweise einen geeigneten Tee für Bauchschmerzen, Blasenentzündung oder Husten? Dann hilft Ihnen dieses Pflanzenbuch schnell weiter.

„Teekräuter für den Alltag“ ist als Nachschlagewerk für jeden Haushalt geeignet und liefert in Kürze die wichtigsten Informationen zum Gebrauch von Heilpflanzen. Lesen Sie die Einführung sorgfältig durch und beachten Sie, dass die Behandlungsmöglichkeiten nicht immer einen Besuch beim Arzt oder bei einem fachkundigen Therapeuten ersetzen.

Alle Informationen basieren auf neuesten, medizinischen Forschungsergebnissen und Erfahrungswissen. Aber trotzdem geschieht die Verwendung und Einnahme der Pflanzen, in welcher Form auch immer, auf eigene Verantwortung.

Andrée Rechsteiner-Lattion

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	13
Möglichkeiten und Grenzen der Heilpflanzen .....	14
Einkauf und Haltbarkeit .....	16
Abkürzungen.....	17
Teezubereitung .....	18
Aufguss / Infus.....	18
Abkochung / Dekokt.....	18
Kaltauszug / Mazerat.....	19
Tee-Dosierung .....	20
Heiltees.....	20
Genusstee .....	20
Tee-Anwendung .....	21
Als Kur bei chronischen Beschwerden .....	21
Bei akuten Beschwerden .....	22
Tinktur-Anwendung .....	23
Als Kur bei chronischen Beschwerden .....	23
Bei akuten Beschwerden .....	23
Tee-Vollbad .....	24

Tee-Sitzbad / Teilbad .....	25
Grundrezept .....	25
Tee-Fussbad .....	26
Grundrezept .....	26
Kompressen und Auflagen.....	28
Vorgehen.....	28
Tee-Kompresse .....	29
Ölkompresse .....	30
Wickel .....	31
Fieber-Wadenwickel .....	31
Leberwickel.....	32
Schlafkissen.....	33
Wichtige Hinweise für die Praxis.....	35
Nervensystem.....	37
Unruhe und Schlafstörungen .....	38
Geistige Erschöpfung.....	41
Immunsystem.....	43
Abwehrschwäche .....	44
Rekonvaleszenz.....	47
Fieber .....	49
Atemwege .....	51
Erkältung und Husten.....	52

Harnwege.....	57
Blasenentzündung .....	58
Prostatabeschwerden und Reizblase .....	61
Verdauung .....	63
Übelkeit .....	64
Appetitlosigkeit .....	66
Sodbrennen .....	69
Blähungen und Krämpfe .....	71
Verstopfung .....	76
Durchfall .....	78
Darm & Allergien .....	81
Darmflora-Aufbau .....	82
Zyklus der Frau.....	83
Frauenbeschwerden .....	84
Herz & Kreislauf .....	87
Herz und Kreislauf .....	88
Venen.....	91
Venenbeschwerden .....	92
Mundschleimhaut .....	95
Gurgelmittel.....	96

Haut .....	101
Fusspilz .....	102
Warzen .....	103
Lippenherpes .....	105
Verbrennungen .....	106
Insektenstiche.....	108
Chronische Hautkrankheiten.....	110
Wunden .....	116
Sportverletzungen .....	119
Stumpfe Verletzungen .....	120
Rheumatismus .....	123
Rheumatische Schmerzen .....	124
Ausleitung .....	127
Reinigung und Entschlackung .....	128
Glossar .....	135
Literatur.....	139



# Einführung

---

# Möglichkeiten und Grenzen der Heilpflanzen

Seit es Menschen gibt werden Heilpflanzen bei vielen verschiedenen Beschwerden angewendet. Unsere Vorfahren waren noch eng mit der Natur verbunden und haben sich durch Beobachtungen von Tieren und Pflanzen, mithilfe des eigenen Instinktes und auch durch Visionen Kenntnisse zur Verwendung von Pflanzen erworben. Dieses Wissen wurde durch viele Generationen weitergegeben und dank der Homöopathie und vielen Klöstern ging es nicht verloren.

Heute findet die Pflanzenheilkunde, in der Fachsprache als Phytotherapie bezeichnet, auch in der Schulmedizin immer mehr Gehör und Anhänger, da sie bei richtiger Anwendung kaum Nebenwirkungen verursacht.

Mit Pflanzen können Sie viele Beschwerden lindern und vollständig heilen. Doch auch Pflanzen haben ihre Grenzen. „Grenzen“ bedeutet in diesem Fall, dass eine Behandlung mit Heilpflanzen nur begrenzt - das bedeutet nur zur Unterstützung und Linderung - oder überhaupt nicht möglich ist. Auch können Anwendungen aufgrund von fehlenden Studien sicherheitshalber nicht empfohlen werden, wie das beispielsweise in der Schwangerschaft der Fall ist. Pflanzen können bei bestimmten Krankheiten oder Allergien auch kontraindiziert sein.

Spezielle Fachwörter werden im Kapitel Glossar erklärt.

## Möglichkeiten der Heilpflanzen

---

- Förderung des Wohlbefindens
- Prävention
- Aktivierung der Abwehrkräfte
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Rekonvaleszenz
- Heilung von leichten Befindlichkeitsstörungen
- Linderung von Symptomen
- Begleitung von chronischen Erkrankungen mit Schmerzen
- Als Begleitung zur Reduktion von chemischen Arzneimitteln

## Grenzen der Heilpflanzen

---

- Schwere akute Erkrankungen
- Sehr starke akute Schmerzen
- Unfälle
- Schwangerschaft
- Säuglinge
- Schwere psychische Erkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Alte, sehr geschwächte Menschen

Lassen Sie sich bei Unsicherheit von einer Fachperson beraten und lesen Sie in jedem Fall auch bei pflanzlichen Fertigarzneimitteln die Packungsbeilage!

# Ölkompresse

---

1-5 Tr. ätherisches Öl nach Wahl und Verträglichkeit  
1 EL Pflanzenöl aus der Küche

Verrühren, auf ein Baumwolltuch tropfen, in Alufolie legen und zwischen zwei Wärmeflaschen oder auf dem Heizkörper leicht erwärmen,  
mit der öligen Seite auf die Körperstelle legen, mit einem passenden Tuch zudecken und je nach Anwendung zusätzlich mit Wärmeflasche warmhalten

---

Bauchschmerzen: Ätherisches Fenchel- oder Kümmelöl, Kamillenöl

Muskelschmerzen: Ätherisches Rosmarinöl, Teebaumöl, Fichtennadelöl, Weihrauchöl, Pfefferminzöl

Husten: Ätherisches Fenchelöl, Thymianöl, Eukalyptusöl, Kiefernadelöl, Fichtennadelöl, Weihrauchöl

Kopfschmerzen: Ätherisches Pfefferminzöl und Lavendelöl (kalt anwenden, Kompresse nicht erwärmen)

# Wickel

## Fieber-Wadenwickel

- Erst anwenden, wenn der Fiebergipfel erreicht ist
- Nicht bei kalten Händen und Füßen (erst mit Wärmeflasche aufwärmen)
- Keine zu schnelle Fiebersenkung bewirken, eine stufenweise Temperatursenkung von 0,5°C ist richtig
- Wärmestau vermeiden: Wickel darf nicht mit Decken oder Plastik umhüllt werden

---

2 l Tee (z.B. Pfefferminze mit 4 TL / Beutel)      max. 10°C unter der Körpertemperatur

---

1. Untere Betthälfte mit einem Tuch als Schutz vor Feuchtigkeit abdecken.
2. 2 Baumwoll- oder Leinentücher (z.B. Geschirrhandtücher, Stoffwindeln) in den Tee tauchen, auswringen und faltenfrei um die Waden wickeln.
3. Den Patienten mit Leintuch oder leichter Decke zudecken.
4. 3-10 Min. auf der Haut lassen.
5. Sobald die Tücher erwärmt sind, diese wegnehmen, unter dem Wasserhahn auswaschen und den Vorgang 3-4 mal wiederholen.
6. Tücher wegnehmen, Patient leicht zudecken.

# Nervensystem

---

# Geistige Erschöpfung

---

## **Baldrian**

Valeriana officinalis

Pflanzenteil: Wurzeln

Mildert Reizzustände, erdet, spannungslösend, nervenstärkend, schenkt Gelassenheit, wirkt psychisch anregend, schlaffördernd

**Tinktur:** 20-25 Tr.

**Fertigarzneimittel**

**Bad:** 100 g, Aufguss



## **Hafer**

Avena sativa

Pflanzenteil: Kraut

Beruhigend, nervenstärkend, aufbauend, schlaffördernd, bei chronischem Stress und Risiko für Burnout

**Tinktur:** 20-25 Tr.

**Haferflocken:** täglich essen



# Atemwege

---



# Erkältung und Husten

---

## **Thymian**

Thymus vulgaris

Pflanzenteil: Kraut

Erwärmend, antibakteriell, antiviral, krampflösend, schleimlösend, auswurfsfördernd, für jede Art Husten

**Tee:** 1 TL/Tasse, Aufguss, 5 Min. ziehen lassen

**Tinktur:** 20-25 Tr.

**Sirup**

**Bad:** 100 g



## **Königskerzen**

Verbascum densiflorum,  
phlomoides

Pflanzenteil: Blüten

Reizmildernd, mild auswurfsfördernd, mild schleimlösend bei Husten, beruhigend

**Tee:** 1 TL/Tasse, Aufguss, 10 Min. ziehen lassen, Kalt-  
auszug zur Reizmilderung:  
1 Std. ziehen lassen

**Tinktur:** 20-25 Tr.



# Harnwege

---

# Blasenentzündung

---

## **Echte Goldrute**

Solidago virgaurea

Pflanzenteil: Kraut

Antibakteriell, harntreibend, entzündungshemmend, Nierengewebe stärkend

**Tee:** 1 TL/Tasse, Aufguss, 20 Min. ziehen lassen

**Tinktur:** 20-25 Tr.

Nicht anwenden bei Ödemen durch Nieren- oder Herzinsuffizienz



## **Brennnessel**

Urtica dioica

Pflanzenteil: Blätter

Harntreibend, entzündungshemmend, blutreinigend

**Tee:** 1 TL/Tasse, Aufguss, 10-15 Min. ziehen lassen

**Tinktur:** 20-25 Tr.

Nicht anwenden bei Ödemen durch Nieren- oder Herzinsuffizienz



# Rheumatismus

---

# Rheumatische Schmerzen

---

## **Weide**

Salix alba, purpurea

Pflanzenteil: Rinden

Entzündungshemmend,  
schmerzlindernd bei Rheuma  
und Erkältungskrankheiten mit  
Kopfschmerzen

**Tinktur:** 20-25 Tr.

**Fertigarzneimittel**

Basisschmerztherapie



## **Teufelskralle**

Harpagophytum  
procumbens

Pflanzenteil: Wurzeln

Entzündungshemmend, stoff-  
wechselfördernd, schmerzlindernd bei chronischem Rheuma

**Fertigarzneimittel**

Langzeittherapie, nicht bei Magen- und Zwölffingerdarmschwüren anwenden

