

Vademecum Äußere Anwendungen

Teezubereitung zur inneren Anwendung

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines zur Teezubereitung	2
Urogenitaltrakt	3-4
Magen-Darm.....	5-8
Schlaf	9
Frauen.....	10
Luftwege und Fieber.....	11-13
Onkologie.....	14-15
Quellen	16

Allgemeines zur Teezubereitung

“Die Wirkstoffe einer Heilpflanze sollen bei der Teezubereitung optimal und schonend herausgelöst werden. Deshalb ist die Zubereitung je nach Pflanze und je nach Pflanzenteil, in dem die Wirkstoffe vorkommen, unterschiedlich“. (Sonn A/Bühning U. (2004) Seite 161)

“Die Heilkräuter sollen grundsätzlich als Arznei verstanden werden. Die meisten Heilkräuterteemischungen haben arzneiliche Wirkung und eignen sich nicht als durstlöschendes Getränk, das man in beliebigen Mengen und unbegrenzte Zeit zu sich nehmen kann“. (Sonn A/Bühning U. (2004) Seite 79)

“Indikationen und Kontraindikationen zu der jeweiligen Anwendungsform müssen bekannt sein und beachtet werden. Zu beachten ist auch in welcher Lebenssituation (Schwangerschaft- Stillzeit) oder für welche Altersgruppen (Säuglinge und Kleinkinder) welche Heilpflanzen oder Pflanzliche Wirkstoffe ungeeignet sind“. (Sonn A/Bühning U. (2004) Seite 79)

Aufbewahrung der Ingredienzien

Teekräuter (Ingredienz, Droge,) müssen trocken, aromadicht und lichtgeschützt aufbewahrt werden.

- Schraubgläser aus dunklem Glas
- Papiertüten (Originalverpackung) nach jedem Gebrauch wieder verschließen
- Blechdosen – der direkte Kontakt mit dem Metall soll vermieden werden, deshalb nur in einer Papiertüte in eine Metalldose geben
- Beschriften mit Namen der Teekräuter und dem Verfalldatum
- Bei sachgemäßer Aufbewahrung der Teekräuter können diese ein Jahr verwendet werden

Zubereitungsart, allgemeine Angaben:

- Den Tee jedesmal frisch zubereiten, maximal 1-3 Tassen täglich
- Dauer der Anwendung bis die Symptome abgeklungen sind
- Kurmässige Anwendung während 3-6 Wochen, dann eine Pause von einem Monat
- Blüten und Blätter mit kochendem Wasser (aufgiessen) überbrühen, 2-5 Minuten zugedeckt ziehen lassen
- Feste Blätter und Stängel in kochendes Wasser geben, kurz aufwallen, zugedeckt 3-5 Minuten ziehen lassen
- Derbe Blätter, Stängel, Früchte, Samen, Rinden, Wurzel, Hölzer kalt ansetzen und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln und noch einige Minuten zugedeckt ziehen lassen

Menge der Teekräuter und Wassermenge

- Ca. $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Teelöffel auf eine Tasse (eine Tasse sind ca. 180 ml)
- Die Menge der Teekräuter kann variieren
- Die Wassermenge kann variieren
- Es können auch 2-3 Teeblätter oder einige Teeblüten in die Tasse gelegt werden

Indikationen

Urogenital Bereich

➤ Nierenentzündung

Tee Kraut	Tee Kraut	Koch und Ziehzeit
Goldrutenkraut (<i>Solidago virgaurea</i>) <i>Heilkraut gegen viel Nierenbeschwerden, harntreibend, entzündungshemmend</i>	20gr	¼ Teelöffel Kraut auf 180ml aufgiessen mit 100°C Wasser 3-5 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen

➤ Prostataentzündung

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Goldrutenkraut (<i>Solidago virgaurea</i>) <i>Heilkraut gegen viel Nierenbeschwerden, harntreibend, entzündungshemmend</i>	20gr	½ Teelöffel Kraut auf 180ml aufgiessen mit 100°C Wasser 3-5 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen
Birkenblätter (<i>Betula folium</i>) <i>harntreibende, blutreinigend, anregende Wirkung</i>	20gr	
Brennnesselblätter (<i>Urticaria dioica</i>) <i>Heilpflanze bei Harn-Nieren-Gelenkleiden, Eisenstoffwechsel anregend</i>	20gr	

➤ Blasenentzündung

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Goldrutenkraut (<i>Solidago virgaurea</i>) <i>Heilkraut gegen viel Nierenbeschwerden, harntreibend, entzündungshemmend</i>	20gr	½ Teelöffel Kraut auf 250ml aufgiessen mit 100°C Wasser 3-5 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen
Birkenblätter (<i>Betula folium</i>) <i>harntreibende, blutreinigend, anregende Wirkung</i>	20gr	
Brennnesselblätter (<i>Urticaria dioica</i>) <i>Heilpflanze bei Harn-Nieren-Gelenkleiden</i>	20gr	
Mädesüsskraut (<i>Filipendula ulmaria</i>) <i>Schmerzlindernd, bei Blähungen und schmerzhaftem Wasser lösen</i>	10gr	
Kamillenblüten (<i>Matricaria chamomilla</i>) <i>Entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend</i>	10gr	

➤ Reizblase

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>) <i>stresslindernd, schmerzlindernd, wundheilend</i>	5gr	½ Teelöffel Kraut auf 250ml aufgiessen mit 100°C Wasser
Melissenblätter (<i>Melissa officinalis</i>) <i>beruhigend, Angst lösend, entzündungshemmen, Blähungen lindernd</i>	5gr	10 Minuten zugedeckt ziehen lassen
Hopfenzapfen (<i>Humulus lupulus</i>) <i>beruhigende, schlaffördernd, antioxidative Wirkung</i>	5gr	Kräuter abseihen
Baldrianwurz (<i>Valeriana officinalis radix</i>) <i>beruhigend, entspannende Wirkung, reizlindernd</i>	5gr	
Brennnesselblätter (<i>Urticaria dioica</i>) <i>Heilpflanze bei Harn-Nieren-Gelenkleiden, Eisenstoffwechsel anregend</i>	5gr	

Magen-Darm

➤ Appetitlosigkeit

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Schafgarbenkraut (Achillea millefolium) <i>Entgiftend, verdauungsanregend, wundheilend,</i>	20gr	¼ Teelöffel Kraut auf 250ml aufgiessen mit 100°C Wasser 3-4 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen
Fenchel Früchte (Foeniculum vulgare, semini) <i>Fenchelsamen zerstoßen, wärmend, verdauungsfördernd, beruhigend, Appetit anregend</i>	20gr	
Pfefferminzblätter (Mentha x piperita) <i>Gallensaft fördernd, kühlend, blähungsmildernd, Übelkeit hemmend</i>	20gr	

Rizom		Koch und Ziehzeit
Ingwer frisch <i>wirkt antibakteriell und virusstatisch reich an Vitamin C, und vielen Mineralstoffen (<u>nicht</u> bei Magenschleimhautentzündung verwenden)</i>		¼ Teelöffel Ingwer gerieben auf 150ml Aufgiessen 100°C Wasser 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen Ingwer abseihen

➤ Völlegefühl

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Kamilleblüten (Matricaria chamomilla) <i>Entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend</i>	20gr	½ Teelöffel Kraut auf 250ml aufgiessen mit 100°C Wasser 3-4 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen
Melissenblätter (Melissa officinalis) <i>beruhigend, Angst lösend, entzündungshemmen, Blähungen lindernd</i>	20gr	
Pfefferminzblätter (Mentha x piperita) <i>Gallensaft fördernd, kühlend, blähungsmildernd, Übelkeit hemmend</i>	20gr	
Kümmel Früchte (Carum carvi) <i>Kümmelsamen zerstoßen Magen-Darm-Bescherden lindernd, krampflösend</i>	10gr	
Fenchel Früchte (Foeniculum vulgare) <i>Fenchelsamen zerstoßen, wärmend, verdauungsfördernd, beruhigend, Appetit anregend</i>	10gr	

➤ Magen Oberbauchschmerzen

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Kamilleblüten (Matricaria chamomilla) <i>Entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend</i>	10gr	¼ Teelöffel Kraut auf 250ml aufgiessen mit 100°C Wasser 3 -4 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen
Pfefferminzblätter (Mentha x piperita) <i>Gallensaft fördernd, kühlend, blähungsmildernd, Übelkeit hemmend</i>	10gr	
Melissenblätter (Melissa officinalis) <i>beruhigend, Angst lösend, entzündungshemmen, Blähungen lindernd</i>	10gr	
Fenchel Früchte (Foeniculum vulgare) <i>Fenchelsamen zerstoßen, wärmend, verdauungsfördernd, beruhigend, Appetit anregend</i>	5gr	

➤ Magen- Gastritis; Rollkur mit Kamillenblüten

Tee Kraut	Blüten	Koch und Ziehzeit
Kamillenblüten (Matricaria chamomilla) <i>Entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend</i> Anwendung: Den Tee schluckweise trinken; sich hinlegen, jeweils 5 Minuten Rückenlage, dann 5 Minuten linke Seite, 5 Minuten Bauchlage und abschliessend 5 Minuten auf die rechte Seite liegen.	10gr	½ - 1 Teelöffel Blüten auf 180ml Aufgiessen 100°C Wasser 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen

➤ Gallenblase

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Wermutblätter (Artemisia absinthium) <i>Entkrampfend, Leberprozesse anregend, Galle anregend, blähungsmindernd, Darmperistaltik anregend, leicht abführend</i>	2,5gr	Eine Prise Kraut in ein Teesieb geben und das Kraut mit dem kochenden Wasser übergiessen. Tee schluckweise trinken (Sehr bitterer Aufguss, deshalb wird das Kraut nur übergossen. Keine Ziehzeit.

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Bei Gallenblasen Beschwerden , als alternative zu Wermutblätterttee bei zusätzlicher Gastritis: Schafgarbenkraut (Achillea millefolium) <i>Entgiftend, verdauungsanregend, wundheilend</i>	20gr	½ Teelöffel Kraut auf 250ml aufgiessen mit 100°C Wasser 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen, Tee schluckweise trinken

➤ Übelkeit und Erbrechen

Rizom	Mischung	Koch und Ziehzeit
Ingwer frisch gehackt <i>wirkt antibakteriell und virusstatisch</i> <i>reich an Vitamin C, und vielen Mineralstoffen</i> (Ingwer nicht einnehmen bei Magenschleimhautentzündung)		1 Teelöffel fein gehackter Ingwer auf 250ml Aufgiessen 100°C Wasser 5-10 Minuten ziehen lassen Ingwer abseihen Schluckweise trinken

<u>Übelkeit und Erbrechen bei Kindern</u> Orangenschale <i>Magensäure hemmend, wirkt basisch, entgiftend</i> <i>blähungshemmend, reinigend, schleim lösend</i> Zitronenschale <i>Antimikrobielle Wirkung, Krampf lindernd</i> Demeter -oder Bioqualität, Früchte heiss waschen		¼ Teelöffel feingeschnittene frische Zitronenschale und Orangenschale kauen
---	--	---

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Pfefferminzblätter (Mentha x piperita) <i>Gallensaft fördernd, kühlend, blähungsmildernd,</i> <i>Übelkeit hemmend</i> Kamillenblüten (Matricaria chamomilla) <i>Entzündungshemmend, krampflösend,</i> <i>beruhigend</i>	5gr 3gr	¼ Teelöffel Kraut auf 180ml aufgiessen mit 100°C Wasser 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen, Tee schluckweise trinken, evtl. ½ Teelöffel Zitronensaft beimengen

➤ Blähungen

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Kümmelfrüchte (Carum carvi) <i>Wärmend, Magen-Darm-Beschwerden lindernd,</i> <i>krampflösend</i> Fenchelfrüchte (Foeniculum vulgare) <i>wärmend, verdauungsfördernd, beruhigend,</i> <i>Appetit anregend</i> Anisfrüchte (Pimpinella anisum) <i>Magen-entzündungslindernd, blähungswidrig,</i> <i>Schleim lösend, Krampf lösend</i>	5gr 5gr 5gr	1 Teelöffel Früchte quetschen, 300ml kalt ansetzen 10 Minuten köcheln und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen Früchte abseihen

➤ **Verstopfung**

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Schafgarbenkraut (Achillea millefolium) <i>Entgiftend, verdauungsanregend, wundheilend</i>	10gr	¼ Teelöffel Kraut auf 180ml Aufgiessen 100°C Wasser 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen
Kamillenblüten (Matricaria chamomilla) <i>Entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend</i>	10gr	
Löwenzahnblätter (Taraxacum officinalis) <i>Die Verdauungsorgane anregend, Gallensaft anregend, entzündungshemmend, hautreinigend</i>	10gr	

➤ **Durchfall**

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Melissenblätter (Melissa officinalis) <i>beruhigend, Angst lösend, entzündungshemmen, Blähungen lindernd</i>	10gr	1 Teelöffel Kraut auf 300ml Aufgiessen 100°C Wasser 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen Tee abseihen Schluckweise trinken
Kamillenblüten (Matricaria chamomilla) <i>Entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend</i>	5gr	
Heidelbeeren (getrocknet und zerstoßen) Vitamin- und Mineralstoff reich, beruhigend, entzündungshemmend im Mund, Rachen und Darm	20gr	

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Schwarztee (The sinensis) <i>Tee hemmt Entzündungen gerbt die Schleimhäute und macht sie widerstandsfähig ist ein ideales Heilmittel bei Durchfall.</i> In Demeter- oder Bioqualität	Beutel	1 Teebeutel in 180ml Aufgiessen 80-100°C Wasser 1 Minuten zugedeckt ziehen lassen, Beutel entfernen Schluckweise trinken
	Als Teekraut	¼ Teelöffel Kraut auf 180ml Aufgiessen 80-100°C Wasser 1 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen, den Aufguss noch ca.10Minuten stehen lassen, schluckweise trinken

Schlaf

➤ Schlafstörungen

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Malvenblüten (blau) (Malva sylvestris) <i>Enthalten viel Schleimstoffe, dadurch wirken sie entzündungshemmend, wirkt be</i>	10gr	¼ Teelöffel Kraut auf 180ml Aufgiessen 100°C Wasser 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen
Melissenblätter (Melissa officinalis) <i>beruhigend, Angst lösend, entzündungshemmen, Blähungen lindernd</i>	10gr	
Lavendelblüten (Lavendula angustifolia) <i>bei seelischer nervöser Unruhe, stressmildernd, schlaffördernd, entzündungshemmend</i>	10gr	

Frauen

➤ Menstruationkrämpfe

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Frauenmantelkraut (Alchemilla xanthochlora) <i>Blutreinigend, wundheilend, auch bei Entzündung der Mundschleimhaut, Aphten</i>	10gr	1 Teelöffel auf 250ml Aufgiessen 100°C Wasser 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen
Schafgarbenkraut (Achillea millefolium) <i>Entgiftend, verdauungsanregend, wundheilend</i>	10gr	
Melissenblätter (Melissa officinalis) <i>beruhigend, Angst lösend, entzündungshemmen, Blähungen lindernd</i>	10gr	
Kamillenblüten (Matricaria chamomilla) <i>Entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend, hüllend</i>	5gr	
Gänsefingerkraut (Potentilla anserina) <i>Krampflösend, lindert Entzündungen im Mund und Magendarmtrakt</i>	10gr	

Luftwege

➤ Fieber

Tee-Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Holunderblüten (Sambucus nigra) <i>Die Blütenwirkstoffe verbessern die Bronchialsekretion, wirken leicht harntreibend, schweisstreibend, reinigend</i>	20gr	2 Teelöffel auf 500ml Aufgiessen 100°C Wasser 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen mischen mit 500 ml Lindenblütentee
Lindenblüten (Tilia platyphyllos) <i>Durststiller, Schwitztee, bei Fieber, Erkältung, Grippe, Katarrh, zur Linderung des Hustenreizes, bei nervösen Störungen</i>	20gr	2 Teelöffel auf 500ml Aufgiessen 100°C Wasser 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen und mit 500ml Holunderblütentee mischen

5-6 Tassen (1 Liter) dieser Teemischung im Verlauf des Tages trinken

➤ Grippe; Resistenztee (stärkt das Immunsystem)

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Zistrosenkraut: <i>Antioxidativ, adstringierend, Entzündung hemmend</i>	25gr	1 Teelöffel auf 300ml Aufgiessen 100°C Wasser 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen Mehrmals täglich mit dem Tee gurgeln und 2x täglich 1 Tasse Tee schluckweise trinken
Taigawurzel: <i>Stresslindernd, Immunsystem stimulierend, wirksam gegen Viren</i>	10gr	
Thymiankraut: <i>Krampf lösend, Auswurf fördernd, wirkt gegen Viren und Bakterien</i>	10gr	
Süssholz: <i>Verflüssigt den Schleim, befeuchtet die Schleimhäute, antiviral, entzündungshemmend</i>	7,5gr	
Löwenzahnkraut: <i>Verdauungssäfte anregend, krampf lösend</i>	7,5gr	

➤ Erkältungen der oberen Luftwege; Heiserkeit

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Königskerzenblüten (<i>Verbascum densiflorum</i>) <i>Die Saponine und Schleimstoffe der Blüten haben eine schützende und Schleimlösende Wirkung auf die Schleimhäute, und Bronchien. Linderung bei Reizhusten</i>	10gr	1 Teelöffel auf 250ml Aufgiessen 100°C Wasser 5 -6 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen
Malvenblüten (<i>Malva sylvestri</i>) <i>Wirksam bei grippalen Infekten und Husten</i>	10gr	Mehrmals täglich mit dem Tee gurgeln und schluckweise trinken
Huflattichblüten (<i>Tussilago farfara</i>) <i>Löst festsitzende Husten, reizmildernd</i>	10gr	Der Tee kann mit wenig Blütenhonig und Zitronensaft angereichert werden
Spitzwegerichblätter (<i>Plantago lanceolata</i>) <i>Schleimstoffe, Bitterstoffe und Gerbstoffe wirken, Schleimhaut kräftigend und Infekt abwehrend, hustenstillend, reizlindernd</i>	10gr	

➤ Halsschmerzen

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Spitzwegerichblätter (<i>Plantago lanceolata</i>) <i>Schleimstoffe, Bitterstoffe und Gerbstoffe wirken, Schleimhaut kräftigend und Infekt abwehrend, hustenstillend, reizlindernd</i>	10gr	1 Teelöffel auf 250ml Aufgiessen 100°C Wasser 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen
Huflattichblüten (<i>Tussilago farfara</i>) <i>Löst festsitzende Husten, reizmildernd</i>	10gr	Mehrmals täglich mit dem Tee gurgeln und 2x täglich 1 Tasse Tee schluckweise trinken
Holunderblüten (<i>Sambucus nigra</i>) <i>Die Blütenwirkstoffe verbessern die Bronchialsekretion, wirken leicht harntreibend, schweisstreibend, reinigend</i>	10gr	wenig Zitronensaft beifügen

➤ Husten; trockener Reizhusten

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Malvenblüten (<i>Malva sylvestri</i>) <i>Wirksam bei grippalen Infekten und Husten</i>	10gr	1 Teelöffel auf 250ml Aufgiessen 100°C Wasser 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kraut abseihen
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>) <i>Schleimstoffe, Bitterstoffe und Gerbstoffe wirken, Schleimhaut kräftigend und Infekt abwehrend, hustenstillend, reizlindernd</i>	10gr	2x täglich 1 Tasse Tee schluckweise trinken
Königskerzenblüten (<i>Verbascum densiflorum</i>) <i>Die Saponine und Schleimstoffe der Blüten haben eine schützende und Schleimlösende Wirkung auf die Schleimhäute, und Bronchien. Linderung bei Reizhusten</i>	10gr	wenig Zitronensaft und ½ Teelöffel Blütenhonig beifügen
Huflattichblüten (<i>Tussilago farfara</i>) <i>Löst festsitzende Husten, reizmildernd</i>	10gr	

➤ **Husten; zäher festsitzender Husten**

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Spitzwegerichblätter (Planta lanceolata) <i>Schleimstoffe, Bitterstoffe und Gerbstoffe wirken, Schleimhaut kräftigend und Infekt abwehrend, hustenstillend, reizlindernd</i>	20gr	2 Teelöffel auf 500ml Aufgiessen 100°C Wasser 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen
Thymiankraut (Thymus vulgaris) <i>Thymol wirkt antibakteriell und antiviral und krampflösend schleimlösend</i>	10gr	Kraut abseihen 5x täglich 1 Tasse Tee schluckweise trinken
Schlüsselblume (primula veris) <i>Schmerzstillend und entzündungshemmend, Schleim lösend</i>	10gr	wenig Zitronensaft und ½ Teelöffel Blütenhonig beifügen

➤ **Husten, und Fieber**

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Holunderblüten (Sambucus nigra) <i>Die Blütenwirkstoffe verbessern die Bronchialsekretion, wirken leicht harntreibend, schweisstreibend, reinigend</i>	20gr	2 Teelöffel auf 500ml Aufgiessen 100°C Wasser 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen
Lindenblüten (Tilia platyphyllos) <i>Durststiller, Schwitztee, bei Fieber, Erkältung, Grippe, Katarrh, zur Linderung des Hustenreizes, bei nervösen Störungen</i>	20gr	Kraut abseihen 5x täglich 1 Tasse Tee schluckweise trinken wenig Zitronensaft und ½ Teelöffel Blütenhonig beifügen
Königskerzenblüten (Verbascum densiflorum) <i>Die Saponine und Schleimstoffe der Blüten haben eine schützende und Schleimlösende Wirkung auf die Schleimhäute, und Bronchien. Linderung bei Reizhusten</i>	7,5gr	
Schlüsselblume (Primula veris) <i>Schmerzstillend und entzündungshemmend, Schleim lösend</i>	7,5gr	
Spitzwegerich (Planta lanceolata) <i>Schleimstoffe, Bitterstoffe und Gerbstoffe wirken, Schleimhaut kräftigend und Infekt abwehrend, hustenstillend, reizlindernd</i>	7,5gr	
Thymian (Thymus vulgaris) <i>Thymol wirkt antibakteriell und antiviral und krampflösend schleimlösend</i>	7,5gr	

Onkologie; während der Chemotherapie

➤ Spülungen bei Mundtrockenheit und Entzündungen der Mundschleimhaut

- Bei Mukositis
- Entzündungen in Magendarmtrakt

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>) <i>Gerbstoffe, Bitterstoffe, desinfizierend, astringierend, antibakteriell, virostatisch, antibakteriell</i> Nebenwirkung: wirkt austrocknend	50gr	1-2 Blätter auf 150ml Aufgiessen 100°C Wasser 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen 2 x Tgl. den Mund spülen

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>) <i>Thymol wirkt antibakteriell und antiviral und Schleimhaut stabilisierend</i> Wirksam bei Mukositis	50gr	½ Teelöffel auf 150ml Aufgiessen 100°C Wasser 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen 3-5x Tgl. den Mund spülen und den Tee trinken

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Calendula (<i>Calendula officinalis</i>) <i>Bei Schleimhautentzündung während der Chemotherapie oder bei Aphten wirkt die Calendula abschwellend, entzündungshemmend und immunstimulieren</i> Wirksam bei Mukositis Wenig Blüten-Honig aufgelöst im Tee wirkt schmerzstillend und befeuchtend und wundheilend	50gr	¼ Teelöffel auf 150ml Aufgiessen 100°C Wasser 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen Kräuter abseihen, 3-5x Tgl. den Mund spülen und den Tee trinken

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>) <i>Entzündungshemmend und durch die Schleimstoffe im Kraut, Schleimhaut stabilisierend</i> Wenig Blüten-Honig aufgelöst im Tee wirkt schmerzstillend und befeuchtend und wundheilend	50gr	¼ Teelöffel auf 150ml Aufgiessen 100°C Wasser 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen Kräuter abseihen, 3-5x Tgl. den Mund spülen und den Tee trinken

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Rosmarinkraut (Rosmarinus officinalis) <i>Schmerzlindernd, tonisierend entzündungshemmend, antibakteriell</i> Wirksam bei Mukositis	50gr	½ Teelöffel auf 150 ml Aufgiessen 100°C Wasser 5- Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen 3-5x Tgl. den Mund spülen und den Tee trinken

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Melissenblätter (Melissae folium) <i>Antiseptisch, analgetisch, adstringierend, befeuchtend</i>	50gr	½ Teelöffel auf 150ml Aufgiessen 100°C Wasser 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen 3-5x Tgl. den Mund spülen und den Tee trinken

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Kamillenblüten <i>Entzündungshemmend, schmerzstillend wundheilungsfördernd, antibakteriell</i> Nebenwirkung: bei zu langer Anwendung, kann es zu Mundtrockenheit führen.	10gr	5 Blüten 150 ml Aufgiessen 100°C Wasser 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen Kräuter abseihen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen 3-5x Tgl. den Mund spülen und den Tee trinken

Tee Kraut	Mischung	Koch und Ziehzeit
Pfefferminzblätter <i>Erhöht die Speichelproduktion</i>	50gr	¼ Teelöffel auf 150ml Aufgiessen 100°C Wasser 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen, auf Körpertemperatur abkühlen lassen Kräuter abseihen, 3-5x Tgl. den Mund spülen und den Tee trinken

QUELLEN:

- Sommer M. Heilpflanzen, ihr Wesen, ihre Wirkung, ihre Anwendung, (2011) aethera, Stuttgart
- Sonn Annegret, Bühring Ursel, Heilpflanzen in der Pflege, 1. Auflage (2004), Huber Bern
- Teeliste Klinik Arlesheim (2019)

- Teeliste Paracelsius Spital Richterswil (2005)

- www.kraeuter-buch.de

- St. Peter Apotheke, St. Peterstrasse 16, 8022 Zürich (Teemischungen Fr. E. Seiler)

- Vonarburg Bruno, (2004) Natürlich gesund mit Heilkräutern (in Literaturliste)
(Seite 95 Holunder; Seite 99 Hopfen, Seite 125 Königskerze, Seite 134 Linde)