

Alle im Buch enthaltenen  
Rezepte erhalten Sie als  
fertige Teemischung bei

[www.kraeuter-wege.de](http://www.kraeuter-wege.de)

in der Kategorie  
Tee-Mischungen nach Draht



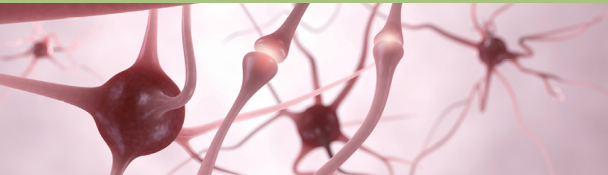
Roland Draht

## Tee-Therapie mit System

Gesund leben und sich wohl fühlen  
mit der Kraft der Natur

Ganzheitliches Heilen mit Kräutertees	S. 08
Mein Weg als Kräuterpraktiker	S. 10
Geschichte der Heilkräuter	S. 14
Das Heiltee-System im Detail	S. 22
Das Heiltee-System in der Praxis	S. 30

## 1. Nerven & Psyche S. 32



TeeNr. 11 Konzentration	S. 34
TeeNr. 12 Nervenaufbau, -stärkung	S. 34
TeeNr. 13 Schlaftee normal	S. 35
TeeNr. 14 Schlaftee für Magenempfindliche	S. 35
TeeNr. 15 Schlaftee stark	S. 36

## 2. Herz, Kreislauf & Blut S. 38



TeeNr. 21 Herz allgemein	S. 40
TeeNr. 22 Kreislauf und Durchblutung	S. 41
TeeNr. 23 Starke Durchblutungsstörungen	S. 41
TeeNr. 24 Hoher Blutdruck	S. 42
TeeNr. 25 Niedriger Blutdruck	S. 42
TeeNr. 26 Anämie / Blutarmut	S. 43
TeeNr. 27 Hämorrhoiden	S. 44
TeeNr. 28 Blutreinigung, Entgiftung / Detox	S. 44

## 3. Lunge & Atmung S. 46



TeeNr. 31 Erkältung, Schnupfen, Heuschnupfen	S. 48
TeeNr. 32 Bronchialasthma	S. 48
TeeNr. 33 Bronchitis, starke Verschleimung	S. 49
TeeNr. 34 Husten, trocken	S. 50
TeeNr. 35 Kopfdampfbad	S. 50
TeeNr. 36 Gurgeltee	S. 51



## 4. Drüsen, Lymphe & Abwehr

S. 52

Tee Nr. 41 Lymph- und Immunsystem	S. 54
Tee Nr. 42 Entwicklungs- und Aufbautee	S. 54
Tee Nr. 43 Kopfschmerz, Migräne	S. 55
Tee Nr. 44 Schilddrüsenüberfunktion, niedriger Blutdruck	S. 56
Tee Nr. 45 Schilddrüsenüberfunktion, hoher Blutdruck	S. 56
Tee Nr. 46 Schilddrüsenunterfunktion	S. 57
Tee Nr. 47 Grippe, Fieber	S. 58

## 5. Nieren & Blase

S. 60

Tee Nr. 51 Nieren allgemein	S. 62
Tee Nr. 52 Nierenentzündung, -stau	S. 62
Tee Nr. 53 Blaseschwäche	S. 63
Tee Nr. 54 Blasenentzündung, Reizblase	S. 63
Tee Nr. 55 Sitzbad	S. 64

## 6. Verdauung & Stoffwechsel

S. 66

Tee Nr. 61 Nervöser Magen, Gastritis	S. 68
Tee Nr. 62 Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm	S. 68
Tee Nr. 63 Leber, Galle, Korpulenz	S. 69
Tee Nr. 64 Gallenstau, -steine	S. 69
Tee Nr. 65 Träge Verdauung, Verstopfung	S. 70
Tee Nr. 66 Krampfartige Verstopfung	S. 70
Tee Nr. 67 Stoffwechsel, Detox	S. 71
Tee Nr. 68 Meteorismus, Blähungen	S. 71
Tee Nr. 69 Diarrhoe / Durchfall	S. 72
Tee Nr. 610 Diabetes, niedriger Blutdruck	S. 72
Tee Nr. 611 Diabetes, hoher Blutdruck	S. 73
Tee Nr. 612 Diabetes Typ 1	S. 73
Tee Nr. 613 Leibumschlag	S. 74

## 7. Bewegungsapparat, Wirbelsäule, Gelenke & Muskeln S. 76

Tee Nr. 71 Rheuma	S. 78
Tee Nr. 72 Arthrose	S. 78
Tee Nr. 73 Gicht	S. 79
Tee Nr. 74 Rücken-, Bandscheibenbeschwerden	S. 79
Tee Nr. 75 Beinwell-Einreibung, -Packung	S. 80
Tee Nr. 76 Arnika- und Enzian-Einreibung	S. 80

## 8. Haut & Haare S. 82

Tee Nr. 81 Akne, Pickel	S. 84
Tee Nr. 82 Hautausschlag, Juckreiz	S. 84
Tee Nr. 83 Neurodermitis	S. 85
Tee Nr. 84 Schuppenflechte, Ekzeme	S. 86
Tee Nr. 85 Haarausfall	S. 86
Tee Nr. 86 Hautwaschung	S. 87

## 9. Frauen, Schwangerschaft. Augen S. 88

Tee Nr. 91 Klimakterium / Wechseljahre	S. 90
Tee Nr. 92 Menstruationsbeschwerden	S. 91
Tee Nr. 93 Schwangerschaft, Entbindung	S. 91
Tee Nr. 94 Milchbildung, Stillen	S. 92
Tee Nr. 95 Augenstärkung	S. 93
Tee Nr. 96 Augenbad	S. 94

Praktische Tipps zur Zubereitung und Anwendung der Tees	S. 96
Die Heilkraft ausgewählter Kräuter	S. 100
Mögliche Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen	S. 120
Impressum	S. 128





## Ganzheitliches Heilen mit Kräutertees

Stellen wir die philosophische Frage: Was ist das Wichtigste in diesem Leben? An erster Stelle stehen zweifelsfrei eine ausgeglichene Psyche, innere Zufriedenheit und Glücklichkeit. Dazu brauchen wir als Grundlage ein gewisses Maß an Gesundheit und Fitness. Der folgende Ausspruch macht die Bedeutung dieses Lebensfundamentes klar: **„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

In unserer heutigen Zeit begreifen immer mehr Menschen die Bedeutung und den Zusammenhang von Gesundheit und guter Lebensqualität. So ist inzwischen eine stetig wachsende Gesundheits- und Fitnessbewegung im Gange. Aktive Gesundheitspflege ist angesagt. Weitere große Hilfen sind eine gute Veranlagung, sprich Gene, eine positive Lebenseinstellung und gesunde Ernährung.

Wir können sogar soweit gehen und sagen: sich körperlich und geistig-seelisch wohlfühlen ist der Messwert dafür, wie weit das persönliche Lebenskonzept stimmig ist. Anders ausgedrückt: In dem Maß, wie ich mich psychisch und physisch wohl fühle, bin ich auf dem richtigen Weg. Um dieses aufzulockern, möchte ich in etwas scherzhafter Form eine Lebensweisheit hinzufügen. Mehr noch als im materiellen Bereich gilt auf seelischer Ebene: **„Lieber reich und gesund, als arm und krank.“** Wer mit seinem Leben zufrieden ist, wer sich innerlich wohl fühlt, ist wahrhaft wohlhabend. Lassen wir diese Aussage auf uns wirken...

Dieses Praxishandbuch will Anregungen geben, wie man für ein ausgewogenes und gesundes Leben die Naturheilkunde als einen wichtigen Grund-

pfeiler hinzufügen kann. Ich möchte dazu ermuntern, sich wieder mehr der Natur zuzuwenden, sich an die Heilkraft der Kräuter zu erinnern und diese zu nutzen, speziell durch Kräutertees.

Das Besondere an den Heilkräutern ist ihre ganzheitliche und die Selbstheilungskräfte aktivierende Wirkung. Diese erstreckt sich sowohl auf den körperlichen, als auch auf den seelischen und geistigen Bereich. Der Mensch wird durch den Kontakt mit den unterschiedlichen Substanzen an seine ihm innewohnenden Naturbildekräfte erinnert und angeregt, diese zu mobilisieren. Hierdurch werden natürliche Mechanismen in Gang gesetzt, körperliche und seelische Beschwerden eigenständig und nachhaltig zu heilen. Hervorzuheben ist auch ihre die Nerven stärkende und den Hormonhaushalt regulierende Wirkung. Alles hängt mit allem zusammen. Die Heilkräuter helfen uns, uns wieder mit den eigenen vitalen Kräften zu verbinden.

Unsere täglichen Basisgetränke sollten etwa 1 Liter gutes Wasser und 1 Liter Kräutertee sein, die auf die aktuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Wer jetzt sagt, „Tee schmeckt mir aber nicht“, sollte die Tees einfach ausprobieren, die trotz der heilenden Wirkung überraschend gut schmecken. Aber auch eine mit fröhlichem Genuss getrunkene Tasse Kaffee oder ab und zu ein Gläschen Wein können zusätzlich stimmungs- und gesundheitsfördernd wirken.

Dies alles wird noch weiter verstärkt, wenn wir täglich Wildkräuter, d.h. „das grüne Blatt“ im Salat verwenden, vor allem Löwenzahn, Brennnessel, Spitzwegerich und Schafgarbenblätter.



## Mein Weg als Kräuterpraktiker

Mein Lebensweg nahm seinen Anfang kurz nach dem verheerenden Krieg im November 1946 in Nordbayern in der rauen Rhön. Direkt an der Zonengrenze in einer alten Mühle, abseits eines kleinen Dorfes. Dort wuchs ich auf wie Simplizissimus im Walde. Diese ersten zehn Jahre prägten mich sehr: Wald, Wiesen, Felder, der Weidenbach. Bis heute ist meine Lieblingsmusik Bachgeplätscher, Windrauschen in den Bäumen, Vogelgezwitscher und Insektengesumm.

Als ich mit 23 Jahren in der UDH (Union Deutscher Heilpraktiker) in Stuttgart mit dem Heilpraktikerstudium begann, wurde mir bald intuitiv klar: Ich wollte die reinste Form der Naturheilkunde lernen - Heilen ohne Pillen und Spritzen mit Kräutern. Mit 25 Jahren bestand ich die Heilpraktikerprüfung. Ein halbes Jahr später, im Frühjahr 1972, kam das Angebot, das mich in die ersehnte

Richtung brachte. Ich konnte Assistent bei dem bekannten Kräuterheiler Franz A. Teufert auf seiner Kräuterfarm *Paracelsus* bei Daaden im Westerwald werden. Einen Kilometer vom Dorf entfernt, vier Hektar Kräuterfelder, einige Wohn- und Wirtschaftsgebäude. Der Chef, ein Gärtner mit seinen Gehilfen, fast täglich Besucher, eine große Versandabteilung – ein florierender Betrieb mit fast 30 Beschäftigten.

Ansonsten war ich, was die Umgebung betraf, in einer verblüffend ähnlichen Naturregion wie in meiner ersten Lebensetappe angekommen.

Ich war bereit, mir das Kräuterwissen anzueignen. Die Voraussetzungen waren optimal: Franz Teufert, 67 Jahre alt, war nicht nur ein erfahrener und begnadeter Kräuterdoktor, sondern ebenfalls ein sehr wacher Beobachter und Analytiker und ein hervorragender Lehrer. Er hatte vor dem 2. Weltkrieg Gartenbau gelernt. In seiner Familie wurde seit Generationen das Kräuterwissen gepflegt. Herr Teufert entdeckte schon als Junge dieses Interesse auch in sich und kannte bereits als 12-jähriger 240 Heilkräuter. So baute er direkt nach dem Krieg diese Kräuterfarm aus kleinsten Anfängen auf.

Nach einigen Monaten der Einarbeitung in die Bereiche Botanik, Produktion und Vertrieb, sowie in den Sprechstundensitzungen an Herrn Teufert's Seite erschloss sich mir das Kernstück seiner oft erstaunlichen Erfolge immer mehr. Sein Diagnose- und Therapiesystem war einmalig, lückenlos und umfassend. In seinem Archiv befanden sich ca. 30 000 dokumentierte Fälle. Jede Woche kamen Dutzende Patienten angereist, öfter auch Hunderte mit Bussen. Es gab von kritischen Journalisten in alten und aktuellen Zeitungsartikeln gut recherchierte Fälle zum Nachlesen. Ich konnte selbst nachfragen und nachprüfen. Die Erfolgsaussagen waren oft verblüffend. Ähnlich wie z.B. bei Pfarrer Künzle in der Schweiz in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Da ich selbst gerne systematisch arbeite und den Dingen auf den Grund gehen möchte, wusste ich, dass ich in der ersten Liga von „Heilen ohne Pillen und Spritzen“ angekommen war. Nach zwei Jahren hatte ich das Teesystem im Kopf und in meinen Ordnern gespeichert. Die eigene Praxis und das sich Hineinspüren in diese neue Materie nahmen ihren Lauf. Im dritten Jahr folgte genau passend der nächste wichtige Schritt: Ich konn-

te das Erlernte in eigener Regie in direktem Kontakt mit Patienten erproben.

Darauf zog es mich allerdings wieder nach Stuttgart zurück. Meine Frau und ich gründeten die Yogaschule und das Gesundheitszentrum Draht. Wir wollten unsere berufliche Tätigkeit den Möglichkeiten der heutigen Zeit anpassen, den ganzen Menschen erfassen und unser Therapie- und Gesundheitsaufbausystem auf vier Grundpfeiler stellen:

Gesprächstherapie, Psychosomatik,  
Energetisches Heilen

1

Gesundheitspflege mit Schwerpunkt  
auf Ernährung, Atmung, Yoga und  
Entspannungstechniken

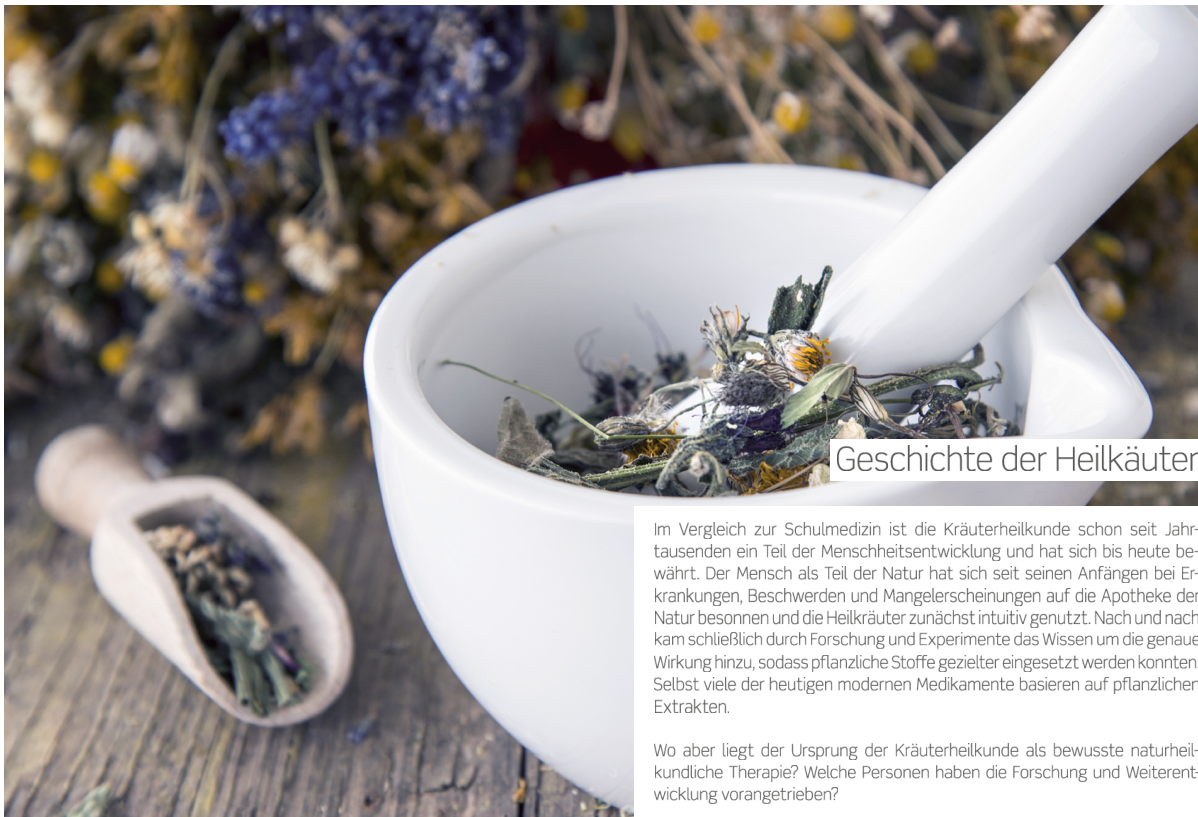
2

Naturheilbehandlungen  
mit Schwerpunkt Teetherapie

3

Vorträge und Seminare zu gesunder  
Lebensführung und Lebenssinnfindung

4



## Geschichte der Heilkräuter

Im Vergleich zur Schulmedizin ist die Kräuterheilkunde schon seit Jahrtausenden ein Teil der Menschheitsentwicklung und hat sich bis heute bewährt. Der Mensch als Teil der Natur hat sich seit seinen Anfängen bei Erkrankungen, Beschwerden und Mangelerscheinungen auf die Apotheke der Natur besonnen und die Heilkräuter zunächst intuitiv genutzt. Nach und nach kam schließlich durch Forschung und Experimente das Wissen um die genaue Wirkung hinzu, sodass pflanzliche Stoffe gezielter eingesetzt werden konnten. Selbst viele der heutigen modernen Medikamente basieren auf pflanzlichen Extrakten.

Wo aber liegt der Ursprung der Kräuterheilkunde als bewusste naturheilkundliche Therapie? Welche Personen haben die Forschung und Weiterentwicklung vorangetrieben?



## Der Ursprung der Kräuterheilkunde

Da man sich bei der Erforschung der Verbreitung von heilenden Kräutern auf Ausgrabungen und Fundstücke berufen muss, lässt sich zeitlich kein genaues Datum festlegen, an dem die Kräuterheilkunde ihren Ursprung hat. Schließlich war wohl auch der Übergang zwischen dem intuitiven Verzehr der Heilpflanzen und ihrer bewussten Verwendung und Kombination eher fließend. Für den bewussten Einsatz von Heilpflanzen gibt es heute bereits aus etwa 50.000 bis 70.000 Jahre alten Gräbern entsprechende Funde. Ob es noch ältere Belege geben wird, hängt schließlich davon ab, ob sich noch weitere Fundstücke entdecken lassen. Da allerdings die Pflanzen sehr schnell verrotten, wird sich diese Suche immer schwierig gestalten.

Funde aus dem Zeitraum um 3000 v. Chr. zeigen anhand von Tontafeln, dass bereits zu dieser Zeit Heilkräuter eingeführt und mit anderen Zutaten zu Medikamenten vermischt wurden. Ab etwa 2000 v. Chr. entstanden in vielen Ländern wie China, Indien, Irak oder Ägypten regelmäßige Aufzeichnungen, die zu Diagnose- und Therapiehandbüchern zusammengefasst wurden. Je weiter die Kultur und das Wissen der Menschen

voranschritt, desto präziser und umfangreicher wurde auch der Einsatz der Heilpflanzen. Traditionelle Medizinschulen wie in China und in Indien haben das Wissen um viele Pflanzen bewahrt, die nicht nur für gesundheitliche Zwecke, sondern wie beispielsweise in der ayurvedischen Tradition, auch für Schönheitspflege genutzt werden.

## Die Entwicklung der Phytotherapie im Laufe der Jahrhunderte

Der Einsatz heilender Kräuter entwickelte sich im Laufe der Zeit in verschiedene Richtungen. Während bei den Römern altes Heilwissen über pflanzliche Stoffe als etwas Besonderes galt, wurde es im späteren Mittelalter verteuft. Bis um das 8. Jahrhundert n. Chr. waren Kräutergärten ein fester Bestandteil in Klöstern und wurden von den Mönchen gepflegt und erforscht. Da aber parallel zum Einsatz der Kräuter häufig auch spirituelle Rituale, Beschwörungen oder Austreibungen vorgenommen wurden, kamen Kräuterkundler leicht in den Ruf der Hexerei oder des Irrsinns. In den heidnischen Traditionen vor der Christianisierung und auch noch während der Verbreitung des Christentums waren kräuterkundige Heiler anerkannte Ansprechpartner und ge-

wissermaßen die ersten Apotheker. Je heftiger der Konflikt zwischen Christen und Andersgläubigen wurde, desto mehr fand auch die Verfolgung von „Kräuterweibern“ als Hexen Eingang.

Diese Heilkunst hat sich trotz aller Hindernisse von Generation zu Generation weiterentwickelt und wurde immer umfangreicher erforscht. Der medizinische Ansatz veränderte sich jedoch im Laufe der Jahrhunderte. Selbst in den vergangenen Jahrzehnten bis heute, wo Naturwissenschaft und moderne Forschung den höchsten Stellenwert erlangt haben, wird diese oft als esoterische Träumerei abgetan. Die künstlich hergestellten Medikamente sind erfolgreicher denn je, da sie aufgrund ihrer konzentrierten und isolierten Wirkstoffe schneller zu Ergebnissen führen. Erst in den letzten Jahren hat die sanfte Wirkung der Kräuter über Ärzte und Heilpraktiker wieder verstärkt Eingang in die Praxis gefunden. Im Zuge eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit sind die Klosterheilkunde, die Anthroposophische Medizin, asiatische Heilmethoden und damit auch die Apotheke der Natur stetig beliebter geworden. Altes Heilwissen über Kräuter ist heutzutage wieder begehrt und wird

vieleorts in Verbindung mit Kräuterwanderungen vermittelt. Selbst als Ausbildungslehrgang für Laien ist diese inzwischen verfügbar.

## Wem ist es zu verdanken, dass die Pflanzenheilkunde bis heute fortbestehen konnte?

Einige herausragende Persönlichkeiten haben dazu beigetragen, dass diese trotz aller Widerstände nie völlig in Vergessenheit geriet. Sie haben das Wissen um die einzelnen Wirkstoffe der Pflanzen dokumentiert und auch deren sanfte Wirkung bei den unterschiedlichsten Beschwerden untersucht und nachgewiesen.

## Hildegard von Bingen



Die erste und gleichzeitig eine der berühmtesten Vertreterinnen war die Nonne Hildegard von Bingen. Obwohl sich die Benediktinerin im Laufe ihres Lebens (1098 - 1179) vielen Widersachern und Kritikern ausgesetzt sah, schuf sie zahlreiche Abhandlungen und Bücher über die Heilkraft der unterschiedlichsten Kräuter.

Hildegard von Bingen erwarb und verbreitete ihr Wissen in ihren eigenen Klöstern, die mit üppigen Gärten ausgestattet waren. Revolutionär wurden ihre schriftlichen Werke jedoch dadurch, dass sie nicht wie andere ihrer Zeitgenossen die lateinische Sprache verwandte, sondern die im Volk üblichen Begriffe für Pflanzen

und Methoden einsetzte. Dadurch machte sie ihr umfangreiches Wissen auch denjenigen zugänglich, die nicht über religiöse Bildung und Lateinkenntnisse verfügten.

## Paracelsus

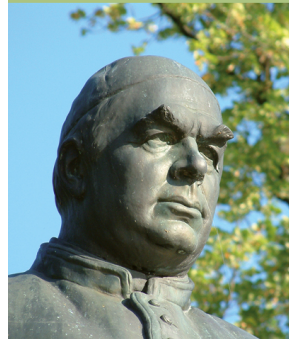


Etwa 300 Jahre später prägte der Arzt und Apotheker Paracelsus (1493 - 1541) die Naturheilkunde mit seinem neuen Verständnis der Medizin. Er legte seinen Fokus auf eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen und eine ebenso ganzheitliche Deutung von Krank-

heitssymptomen. Er betonte, dass das Wissen der sogenannten Kräuterverweber ihn viel gelehrt hätte. Einer seiner berühmtesten Sätze kann besonders auf die Phytotherapie bezogen werden. Sinngemäß lautete er: „Nichts ist Gift, alles ist Gift, die Dosis macht das Gift.“ Diese Aussage ist auch heute noch für den Einsatz der Kräuter bedeutsam. Einige Wirkstoffe sind in geringer Dosis wirkungsvolle Heilmittel, während sie in zu großer Menge als giftig und schädlich gelten.

Paracelsus verfolgte darüber hinaus den innovativen Ansatz, dass schon die äußere Form eines Heilkrauts den Bereich widerspiegelt, für den es eingesetzt werden kann. Auch Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, griff dies in seiner Pflanzenbetrachtung und der entsprechenden Anwendung beim Menschen auf. Die heutige Forschung hat diese Ansätze in vielen Beispielen bestätigt. So sind beispielsweise Walnüsse, die wie ein kleineres Abbild eines Gehirns aussehen, tatsächlich gut für die Versorgung und Entwicklung des Gehirns. Möhren, die aufgeschnitten ein kleines „Auge“ im Inneren besitzen, unterstützen die Augen. Dieses Wissen lässt sich auf viele verschiedene Heilpflanzen übertragen.

## Pfarrer Kneipp



Sebastian Kneipp lebte im 19. Jahrhundert und gehört daher zu den neueren Vertretern der Naturheilkunde. Einerseits war Pfarrer Kneipp für seine Zeit ein vorausdenkender Revolutionär, der zunächst viel Ärger und Kritik der Ärzte und Apotheker auf sich zog. Andererseits verurteilte Kneipp die „moderne“ Medizin seiner Kollegen, die seiner Meinung nach eher krank machte, als Heilungserfolge zu erzielen. Er wurde demnach zum Vordenker, indem er das Medizinverständnis seiner Zeit kritisierte und sich auf altes Heilwissen besann. Er betrachtete den Menschen als Teil der Natur, der Heilung in der Natur suchen sollte.

Bis heute ist Pfarrer Kneipp berühmt für die Wasserkuren, die als „kneipen“ weit verbreitet sind. Aber auch die Pflanzenwelt war eine wichtige Grundlage seiner Arbeit. Das Wasser schien ihn allerdings nie wirklich loszulassen, denn die Heilpflanzen fanden bei ihm oft in Form von Bädern oder Güssen Verwendung.

### Maria Treben

Die „jüngste“ Vertreterin der hier aufgeführten Kräuterexperten war Maria Treben, die von 1907 bis 1991 in Österreich lebte und auf Basis der Werke von Sebastian Kneipp eigene Bücher zur Pflanzenheilkunde veröffentlichte. Wie alle anderen genannten Persönlichkeiten war sie sehr religiös und ihre Werke waren tief im christlichen Glauben verankert. Ein prägendes Erlebnis war für sie die Heilung einer schweren Krankheit, die sie im Zuge der Vertreibung nach dem Zweiten Weltkrieg bekam. Aufgrund der Knappheit von Medikamenten wurde sie mit pflanzlichen Säften behandelt, die sie völlig genesen ließen. Dieser positive Einschnitt in ihre bisherige Lebenserfahrung brachte sie dazu, sich ausführlich mit pflanzlichen Heilmitteln zu befassen. Ihre Werke sind bis heute millionenfach verkauft worden und prägten ein

neues Verständnis der heilenden Kraft der Pflanzen.

### Welche Bedeutung hat Kräuterheilkunde heute noch?

Bis heute ist aufgrund der Vorherrschaft naturwissenschaftlicher Erkenntnisse das Menschenbild sehr mechanistisch geprägt. Anstatt den Körper als ganzheitliches System zu betrachten, in dem alle Bereiche ineinander wirken und voneinander abhängig sind, werden häufig nur lokale Symptome und nicht die Ursache behandelt. Diese isolierte Betrachtungsweise gipfelt darin, dass Unmengen von Medikamenten verschrieben werden, die häufig durch ihre Nebenwirkungen ein zusätzliches Gesundheitsrisiko darstellen. Bis heute sind viele Menschen noch der Auffassung, mit chemischen und synthetischen Medikamenten alle Beschwerden lindern zu können.

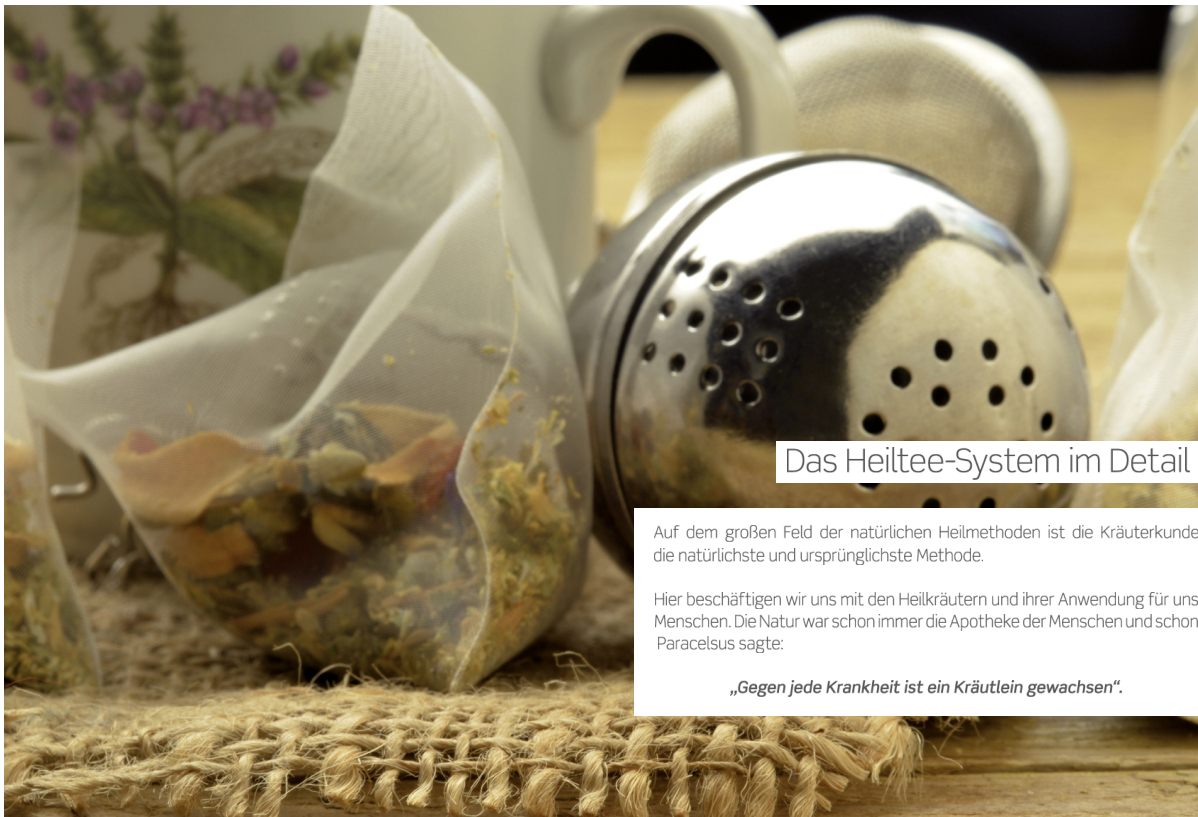
Erst in den letzten zehn bis zwanzig Jahren erfuhren die ganzheitliche Medizin und die Kräuterheilkunde einen erneuten Aufschwung. Viele Menschen erleben, dass pflanzliche Mittel auch dann helfen können, wenn schulmedizinische Medikamente keinen Erfolg bringen. Allerdings ist Effizienz für viele Bereiche der einzigen Maßstab geworden, so-

dass eine schonende und langsame, aber gesündere Wirkungsweise häufig nicht zu dem schnelllebigen Lebensstil der Gesellschaft passt. Auf der anderen Seite ist es genau dieser Lebensstil, der viele Menschen wieder zurück zur pflanzlichen und ganzheitlichen Naturheilkunde gebracht hat, da die aggressiveren Methoden auf Dauer ihre Spuren hinterlassen. Selbst die Naturwissenschaft hat in der Kräuterheilkunde ein neues Forschungsfeld entdeckt. Langsam beginnt die Wissenschaft, das alte Wissen um pflanzliche Heilkräfte in chemischen Analysen der Wirkstoffe und in empirischen Studien zu untersuchen und die Thesen zu belegen. Durch diese Erkenntnisse werden inzwischen auch mehr und mehr Skeptiker an die Pflanzenheilkunde herangeführt, da sie nun das wissenschaftliche Hintergrundwissen über die wirkungsvollen, heilenden Kräuter studieren können.

Es ist zu hoffen, dass sich das Interesse für die Heilpflanzen weiter fortsetzt und der Mensch wieder zurück zu einem natürlichen und ganzheitlichen Verständnis seines Wesens kommt. Auch für die Schulmedizin kann die Phytotherapie zumindest eine äußerst wirkungsvolle Ergänzung darstellen, die weniger Schaden

verursacht und dennoch beachtliche Heilerfolge erzielt.





## Das Heiltee-System im Detail

Auf dem großen Feld der natürlichen Heilmethoden ist die Kräuterkunde die natürlichste und ursprünglichste Methode.

Hier beschäftigen wir uns mit den Heilkräutern und ihrer Anwendung für uns Menschen. Die Natur war schon immer die Apotheke der Menschen und schon Paracelsus sagte:

*„Gegen jede Krankheit ist ein Kräutlein gewachsen“.*

Die ganzheitliche Wirkung der Heilkräuter eröffnet uns viele Möglichkeiten:

- Gesundung von Körper, Geist und Seele
- Linderung von Beschwerden
- als begleitende Maßnahme neben anderen Therapien, ohne diese zu stören
- als Prophylaxe
- als gut schmeckender Gesundheitstee, sogar als tägliches Getränk.



### Was ist das Besondere, das wahrscheinlich weltweit Einmalige an diesem umfassenden Heiltee-System?

In dem Bereich Kräutertees gab es bisher üblicherweise Therapien, Anwendungen und Behandlungen mit Einzelkräutern. Z. B.: Tausendgüldenkrout für Magen-Darm, Kamille bei Fieber und Infektionen, Sennes gegen Obstipation. Teemischungen wurden mit maximal 5 Kräutern hergestellt.

Das hier beschriebene Heiltee-System geht darüber hinaus. Franz A. Teufert entwickelte Teemischungen mit meist 8 bis 12 Kräutern. Er hatte damit nachweisbare, belegte Erfolge in Tausenden von Fällen. Laut Presseaussagen war er in den 60er und 70er Jahren sogar Deutschlands erfolgreichster Kräuterheiler.

### Die Grundstruktur beinhaltet folgende Prinzipien:

- Verabreichung von Komplexttees, bestehend aus 8 - 12 Kräutern. Aber auch Teemischungen nicht nur zum Trinken, sondern in sinnvoll ergänzender äußerer Anwendung wie z.B. dem Leibumschlag.
- Diese Teemischungen sind einsetzbar bei allen Beschwerden, denn sie unterstützen ganzheitlich.

➤ In den Komplexttees zielen 3 - 6 Kräuter auf eine spezielle Krankheit, auf ein leidendes Organ oder auf bestimmte Beschwerden wie z.B. Gastritis, Arthrose, Schlaflosigkeit. Die anderen Kräuter im Tee unterstützen beteiligte Organsysteme. Z.B. bei Magenbeschwerden wird immer das Nervensystem, die Leber, die Galle und die Nieren mit einbezogen.

➤ Insbesondere dem großen Körperdreieck Herz - Leber - Nieren kommt eine zentrale Bedeutung zu.

➤ Die Kräuter haben die Kraft, heilsam bis in die Körperzellen vorzudringen.

➤ Die Pflanzen führen vitale Lebensenergie zu und aktivieren die in jedem Menschen innewohnenden und gesunderhaltenden Kräfte.

➤ Stauungen, Verschlackungen, Toxine werden sanft, aber wirkungsvoll aus dem Körper ausgeleitet. Das ganze System wird gekräftigt und atmet auf. Selbstheilungsmechanismen werden in Gang gesetzt.

**Dieser ganzheitliche Ansatz wurde bisher beim Heilen mit Kräutern zu wenig beachtet.**

Ergänzend kommt ein verstärkender Schritt hinzu. In vielen Fällen werden

diese Komplextees mit an sich schon breit gefächerter Wirkung von Konstitutions-Teemischungen verstärkt und unterstützt.

Die Konstitutionslehre hat festgestellt, dass sich im Falle von Krankheiten je nach Konstitutionstyp Symptome bzw. Belastungen zuerst dort zeigen, wo der entsprechende Typ seine Veranlagung hat. So zeigen sich beim lymphatischen Typ die ersten Anzeichen in den Lymphorganen und den Nieren, beim hämatogenen Typ in der Leber und im Blut, beim biliären Typ in Leber und Lymphe. Daher werden diese Systeme begleitend mit entsprechenden Tees unterstützt, z.B. mit ausleitendem Nierentee oder lymph- und abwehrstärkendem Tee.

Oftmals finden diese Konstitutions-tee-Mischungen auch ihre Anwendung unabhängig vom Typ, da diese gleichermaßen alle Typen in die ursprüngliche Balance bringen.

Dazu finden Sie in diesem Buch die entsprechenden Tees, sowie die nötigen Anleitungen zur Anwendung. Auf der rechten Seite sehen Sie zwei Fall-Beispiele:



#### Trinkanleitung I

Ein Fall, bei dem eine einzelne Komplex-Teemischung genügt:

Diagnose: Bronchialasthma

Bitte trinken sie je 1 Tasse:

morgens	Nr. 32
mittags	Nr. 32
nachmittags	Nr. 32
abends	Nr. 32

#### Trinkanleitung II

Ein Fall, bei dem eine Konstitutionstee-Mischung zur Verstärkung eingesetzt wird:

Diagnose: hämatogener Typ, Kniearthrosen, Korpulenz

Bitte trinken sie je 1 Tasse:

morgens	Nr. 72	} Konstitutionstee für den hämatogen Typ
mittags	Nr. 52 und Nr. 63 gemischt	
nachmittags	Nr. 52 und Nr. 63 gemischt	
abends	Nr. 72	
Wurzelpackung Nr. 75 auf dem Knie, täglich 1 bis 2 Stunden		• Komplextee-Mischung

Ganz ähnlich wie in der Irisdiagnose gehen wir dabei von drei Konstitutionstypen aus:

- der lymphatische Typ Nr.42 (blaue bzw. graue Augen)
- der hämatogene Typ (braune Augen bis schwarz) Nr.52/Nr.63 gemischt
- der biliäre Typ (grünlich-braune Augen) Nr.52/Nr.63 gemischt



Bei der Verordnung der Tees kommt ein weiterer, sehr vorteilhafter Faktor hinzu, der besonders Therapeuten betrifft. Trotz guten Fachwissens sollte man nicht meinen, mit komplizierten Methoden den Arzt ersetzen zu können. Die Anamnese kann in der Tendenz auf Komplex-Diagnose zielen. Die Behandlung geschieht mit Komplexttees (8 - 12 Kräuter). Das heißt sie sind in ihrer Wirkung sehr breit gefächert und berücksichtigen bzw. behandeln die Ursachen.

**Hier fügt sich diese Methode perfekt zusammen:**

**Komplex-Diagnose**



**Komplex-Therapie**

So können die Ursachen bei den folgenden Beispielen unterschiedlich und manchmal auch nicht eindeutig zu erkennen sein:

1. Arthrose-Rheuma
2. Allergien, Hautausschläge mit oder ohne Juckreiz
3. Herz- oder Niereninsuffizienz.

**Fazit: Die Teetherapie wirkt in sanfter Weise auf Körper, Geist und Seele heilend, aufbauend und gesunderhaltend.**

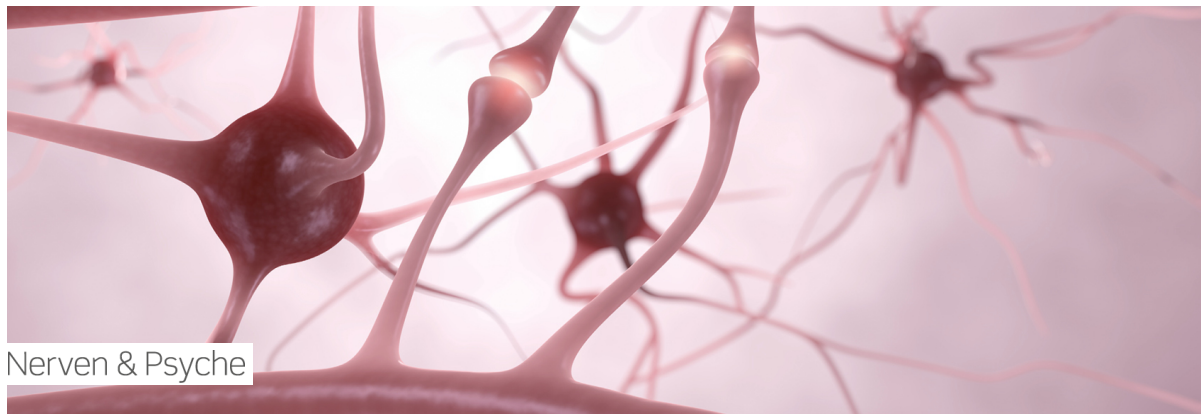




## Das Heiltee-System in der Praxis

Das folgende Kapitel behandelt die praktische Anwendung des Teesystems. Die Einteilung nach Organsystemen soll allen Interessierten die Auswahl einer passenden Teemischung erleichtern.





## Nerven & Psyche

In der heutigen Zeit werden sowohl das Nervensystem als auch die Psyche durch zu viel Lärm und ständige Reizüberflutung vielseitig beansprucht und belastet. Inzwischen gehört es schon beinahe zum Alltag, auch in der Freizeit permanent „online“ zu sein. So geraten wir Menschen im privaten wie im beruflichen Leben immer mehr unter Druck. Hält diese Anspannung zu lange an, zeigen sich bald je nach Lebensumständen und Konstitution erste körperliche Anzeichen von Nervosität, unruhigem Schlaf und fehlender Konzentration. Wenn nicht rechtzeitig reagiert wird, tauchen organische Beschwerden an Magen, Herz, Galle oder auch Tinnitus, Kiefergelenksyndrom, Kopfschmerz bis hin zu Migräne auf.

Da inzwischen das Verständnis für die psychischen Ursachen von Schmerz und Krankheit wächst, kann auf ganzheitlicher Ebene gegengesteuert werden. Jeder sollte dabei seinen individuellen gesunden Lebensrhythmus mit ausreichenden Erholungsphasen, vollwertiger Ernährung, Bewegung im Freien usw. finden.

Auch können wir die Kraft unserer Gedanken nutzen, um uns umfassend zu stärken. So könnte z.B. ein Bild oder eine Suggestion lauten: **„Ich habe Nerven wie Drahtseile“** und **„Ich schlafe wie ein Bär.“**

In den folgenden speziellen Komplextee-Mischungen für Nerven und Psyche sind Heilkräuter wie Melisse, Lavendel, Hopfen, Baldrian und Rosmarin enthalten, die sich aus traditionellem Wissen und neuzeitig wissenschaftlichen Erfahrungen als wirkungsvoll erwiesen haben.

Tee-Mischungen für	Nummer
Konzentration	11
Nervenaufbau, -stärkung	12
Schlaftee normal	13
Schlaftee für Magenempfindliche	14
Schlaftee stark	15

## 11 Konzentration

Diese Teemischung hat sich besonders bei nervösen und hektischen Menschen bewährt, die sich auch schlecht konzentrieren können. Der Tee soll morgens zum Frühstück getrunken werden und wirkt beruhigend und anregend zugleich. Zudem regt er die Kopfdurchblutung an.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 11

### Bei hohem Blutdruck:

morgens Nr. 11  
mittags Nr. 24 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 24 und Nr. 52 gemischt

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 11:

Melissenblätter	14g	Pfefferminzblätter	14g
Angelikawurzel	30g	Ringelblumenblüten	7g
Bitterer Fenchel	30g	Rosmarinblätter	52g
Gänsefingerkraut	17g	Salbeiblätter	17g
Herzgespann	17g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Johanniskraut	20g		

## 12 Nervenauflbau, -stärkung

Dieser Tee beruhigt und dämpft das Gemüt und saniert zudem die Nerven. Er empfiehlt sich auch für Kinder und sollte tagsüber getrunken werden. **Bei Burn-Out empfehle ich täglich 3-4 Tassen vom Tee Nr. 24.**

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Wasser  
mittags Nr. 12

### Bei Schlafstörungen:

morgens Wasser  
mittags Nr. 12  
abends Nr. 13 oder Nr. 14 oder Nr. 15

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 12:

Baldrianwurzel	30g	Melissenblätter	14g
Gänsefingerkraut	17g	Rosmarinblätter	26g
Hagebutten	33g	Weißdornblätter mit Blüten	40g
Herzgespann	17g	Süßholzwurzel	30g
Johanniskraut	20g		

## 13 Schlaftee normal

Viele Menschen schlafen abends schlecht ein, obwohl sie müde und erschöpft sind. Ursachen gibt es hierfür zahlreiche. Zumeist handelt es sich um innere Anspannung oder Angst. Da der Schlaf und die Erholung aber elementar wichtig für den gesamten Organismus sind, kann neben weiteren Maßnahmen wie Abendrituale, Entspannung anstatt Fernsehen, mehr Rhythmus und leichtes Essen auch ein Schlaftee sehr förderlich sein.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
abends Nr. 13

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 13:

Baldrianwurzel	30g	Johanniskraut	20g
Erikakraut	20g	Königskerzenblüten	10g
Bitterer Fenchel	30g	Lavendelblüten	14g
Hagebutten	33g	Melissenblätter	14g
Hopfenzapfen	14g	Taubnesselkraut	14g

## 14 Schlaftee für Magenempfindliche

Das schlechte Schlafen ist oftmals mit einem nervösen Magen bis hin zur Gastritis verbunden. In diesem Fall empfehle ich diese Teemischung, die für Magenempfindliche besser geeignet ist.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie eine Tasse: abends Nr. 14

Es empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 14:

Baldrianwurzel	30g	Johanniskraut	20g
Bitterer Fenchel	30g	Kamillenblüten	13g
Gänsefingerkraut	17g	Majoran	14g
Hagebutten	33g	Melissenblätter	14g
Hopfenzapfen	14g		

## 15 Schlaftee stark

Wenn jemand schon lange Zeit sehr schlecht schläft, sollte man diese Teemischung wählen. Nach einigen Wochen und einer spürbaren Verbesserung kann wieder auf die etwas schwächere Teemischung Nr. 13 umgestellt werden. Dieser Tee in Kombination mit dem Leibumschlag wirkt nach meiner Erfahrung mit Patienten häufig erstaunlich rasch.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
abends Nr. 15

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 15:

Baldrianwurzel	60g	Johanniskraut	20g
Erikakraut	20g	Lavendelblüten	14g
Bitterer Fenchel	30g	Hagebutten	33g
Herzgespannkraut	17g	Melissenblätter	14g
Hopfenzapfen	14g		

## Raum für ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

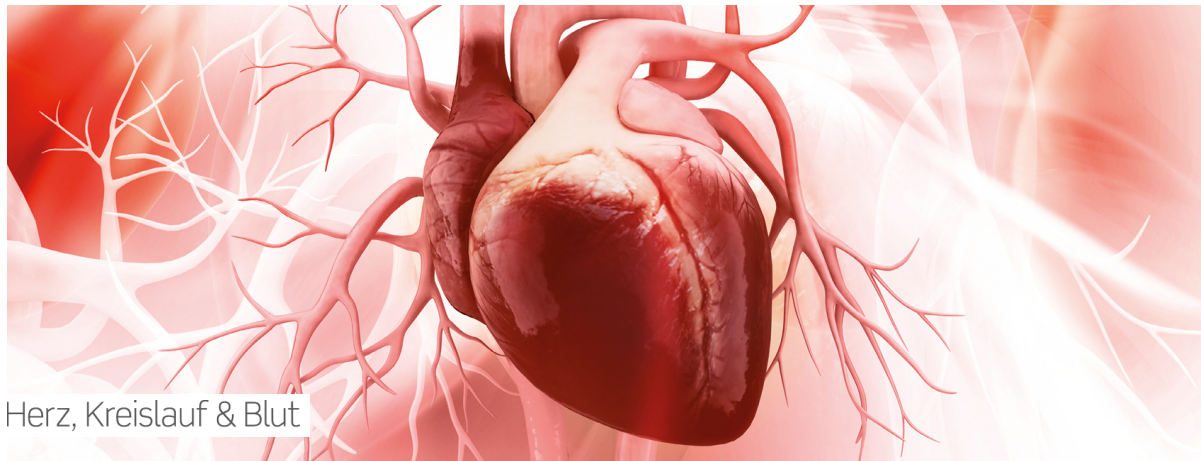
---

---

---

---





## Herz, Kreislauf & Blut

Das Herz ist unser zentraler Lebensmotor. Es steht mit dem zentralen Nervensystem in direkter Verbindung. Je nach Veranlagung und Lebensphase sind beim Menschen Herz, Kreislauf und Nerven unterschiedlich stark belastet. Durch die vielen Reize, den permanenten Druck der heutigen Zeit, mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung und Lebensweise kann eine ganze Reihe von Störungen auftreten. Anzeichen sind Kreislaufstörungen wie Schwindel, Ohrensausen, Herzrasen, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck bis hin zur Herzinsuffizienz mit seinen Folgeerscheinungen. Durchblutungsstörungen im arteriellen und venösen System und eine permanente Überbelastung durch Medikamente und sonstige Schadstoffe spielen heute eine große Rolle. Eine entscheidende Veränderung könnte es geben, wenn wir uns vom Kopf zum Herz hinbewegen und uns mehrmals am Tag auf das Gute und Schöne konzentrieren, anstatt das Haar in der Suppe zu suchen. Empfehlung zur Autosuggestion: „**Mein Herz schlägt ruhig und kräftig.**“ Oder: „**Ich lebe mit Fröhlichkeit im Herzen.**“

Die heilenden und förderlichen Tees dazu enthalten Kräuter wie Mistel, Buchweizenkraut, Weißdorn, Baldrian, Rosmarin. Sie stärken Herz, Kreislauf und Nerven und haben eine blutreinigende Wirkung.

Tee-Mischungen für	Nummer
Herz allgemein	21
Kreislauf und Durchblutung	22
Starke Durchblutungsstörungen	23
Hoher Blutdruck	24
Niedriger Blutdruck	25
Anämie / Blutarmut	26
Hämorrhoiden	27
Blutreinigung, Entgiftung / Detox	28

## 21 Herz allgemein

Diese Teemischung wirkt herzstärkend und ist bei allen Herzleiden universell einsetzbar. Mögliche Anzeichen für den Einsatz dieses Tees können Erschöpfung, ein unruhiges (Alters-)Herz, Angstgefühle und Schlafstörungen sein. Über den Tag verteilt sollten 3-4 Tassen Tee getrunken werden. Auch hier ist bei Bedarf eine Kombination mit Nieren-, Schlaf-, Leber- oder Gallentee sinnvoll.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 21  
mittags Nr. 21  
nachmittags Nr. 21  
abends Nr. 21

### bei Nierenproblemen

morgens Nr. 21 und Nr. 52 gemischt  
mittags Nr. 21 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 21 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 21 und Nr. 52 gemischt

### bei Schlafproblemen

morgens Nr. 21  
mittags Nr. 21  
nachmittags Nr. 21  
abends Nr. 13 oder Nr. 14 oder Nr. 15

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613.

### Mischung Nr. 21:

Anis	30g	Salbeiblätter	17g
Buchweizenkraut	17g	Schafgarbenkraut	20g
Weißdornblätter mit Blüten	20g	Herzgespannkraut	17g
Königskerzenblüten	10g	Vogelknöterichkraut	20g
Malvenblätter	10g	Ysopkraut	20g
Mistelkraut	26g		

## 22 Kreislauf und Durchblutung

Diese Teemischung empfiehlt sich bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen. Diese äußern sich oftmals in Krampfadern, Beinödemen und Korpulenz. Sowohl bei venösen, als auch bei arteriellen Beschwerden hat sich diese Kombination bewährt.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 23  
mittags Nr. 22 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 22 und Nr. 52 gemischt

### bei Stuhlträgheit

morgens Nr. 23  
mittags Nr. 22 und Nr. 65 gemischt  
nachmittags Nr. 22 und Nr. 65 gemischt

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613.

### Mischung Nr. 22:

Baldrianwurzel	30g	Löwenzahn	14g
Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g	Schlehornblüten	20g
Petersilienwurzel	23g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Rosmarinblätter	26g	Ysopkraut	20g
Schafgarbenkraut	20g	Buchweizenkraut	17g

## 23 Starke Durchblutungsstörungen

Bei fortgeschrittenen Durchblutungsstörungen sollte dieser Tee getrunken werden.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 23  
mittags Nr. 23  
nachmittags Nr. 23

### bei Nierenproblemen

morgens Nr. 23  
mittags Nr. 23 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 23 und Nr. 52 gemischt

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613.

**Mischung Nr. 23:**

Baldrianwurzel	30g	Mistelkraut	26g
Erdrachkraut	20g	Ringelblumenblüten	7g
Angelikawurzel	30g	Vogelknöterichkraut	20g
Herzgespannkraut	17g	Schachtelhalmkraut	17g
Holunderblüten	17g	Buchweizenkraut	34g
Johanniskraut	20g		

**24 Hoher Blutdruck**

Dieser Tee hat sich insbesondere bei hohem Blutdruck bewährt. Zudem unterstützt er das Herz-, Kreislaufsystem, beruhigt die Nerven und das hitzige Gemüt. Auch bei einem Gefühl von Überforderung oder Burn-Out sollte diese Mischung über einen langen Zeitraum getrunken werden.

**Trinkanleitung:**

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 24

mittags Nr. 24

nachmittags Nr. 24

abends Nr. 24

**bei Nierenproblemen**

morgens Nr. 24 und Nr. 52 gemischt

mittags Nr. 24 und Nr. 52 gemischt

nachmittags Nr. 24 und Nr. 52 gemischt

**Mischung Nr. 24:**

Baldrianwurzel	30g	Rosmarinblätter	26g
Frauenmantelkraut	17g	Salbeiblätter	17g
Hagebutten	33g	Schafgarbenkraut	20g
Herzgespannkraut	17g	Ysopkraut	20g
Kamillenblüten	13g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Mistelkraut	26g		

**25 Niedriger Blutdruck**

Obwohl niedriger Blutdruck nicht gefährlich ist, gehen doch meist unangenehme Begleitsymptome wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Schwindel mit einher. Für Besserung sorgt diese Teemischung langfristig und anhaltend.

**Trinkanleitung:**

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 25

mittags Nr. 25

nachmittags Nr. 25

abends Nr. 25

**bei Nierenproblemen**

morgens Nr. 25 und Nr. 52 gemischt

mittags Nr. 25 und Nr. 52 gemischt

nachmittags Nr. 25 und Nr. 52 gemischt

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

**Mischung Nr. 25:**

Buchweizenkraut	17g	Johanniskraut	20g
Baldrianwurzel	30g	Löwenzahn	14g
Rosmarinblätter	26g	Salbeiblätter	17g
Angelikawurzel	30g	Ysopkraut	20g
Herzgespannkraut	17g	Wacholderbeeren	26g
Hirtentäschelkraut	17g		

**26 Anämie / Blutarmut**

Blutarmut bzw. Eisenmangel zeigt sich oft durch eine blasse Haut und hat Erschöpfung und Müdigkeit zur Folge. Neben einer eisen- und vitaminreichen Ernährung sollte diese Teemischung morgens getrunken werden. In ausgeprägten Fällen können auch 3-4 Tassen über den Tag getrunken werden. Hierfür empfiehlt sich eine Thermoskanne, die man z.B. mit zur Arbeit nehmen kann.

**Trinkanleitung:**

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 26

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

**Mischung Nr. 26:**

Bitterkleeblätter	17g	Hirtentäschelkraut	17g
Baldrianwurzel	30g	Ringelblumenblüten	7g
Brennnesselblätter	20g	Rosmarinblätter	26g
Angelikawurzel	30g	Tormentillwurzelstock	33g
Erdrachkraut	20g	Süßholzwurzel	30g

## 27 Hämorrhoiden

Ein solches Krankheitsbild geht oft einher mit einer Bindegewebsschwäche, allgemein Venenproblemen (auch in den Beinen) und zu hartem Stuhl. Diese Teemischung eignet sich sowohl bei äußeren als auch inneren Hämorrhoiden.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

#### bei äußeren Hämorrhoiden

morgens Nr. 27  
mittags Nr. 27  
nachmittags Nr. 27  
abends Nr. 27

#### bei inneren Hämorrhoiden

morgens Nr. 27  
mittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt  
nachmittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt  
abends Nr. 27

#### bei Juckreiz zusätzlich

abends Sitzbad Nr. 53

#### Mischung Nr. 27:

Brennesselblätter	10g	Löwenzahn	14g
Buchweizenkraut	17g	Mistelkraut	26g
Bitterer Fenchel	30g	Schafgarbenkraut	20g
Hirtentäschelkraut	17g	Schachtelhalmkraut	17g
Kümmel	30g	Tormentilwurzelstock	33g

## 28 Blutreinigung, Entgiftung / Detox

Aufgrund von Umweltbelastungen, Stress und ungesunder Ernährung, verbunden mit zu wenig Bewegung, empfiehlt sich eine regelmäßige Entgiftung des Körpers. Auch nach oder während einer Behandlung mit stark wirkenden Medikamenten hat sich die Ausleitung der Toxine mit diesem Tee bewährt. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und die Organe entlastet. Man fühlt sich spürbar vitaler, wacher und gut gelaunt.

### Trinkanleitung:

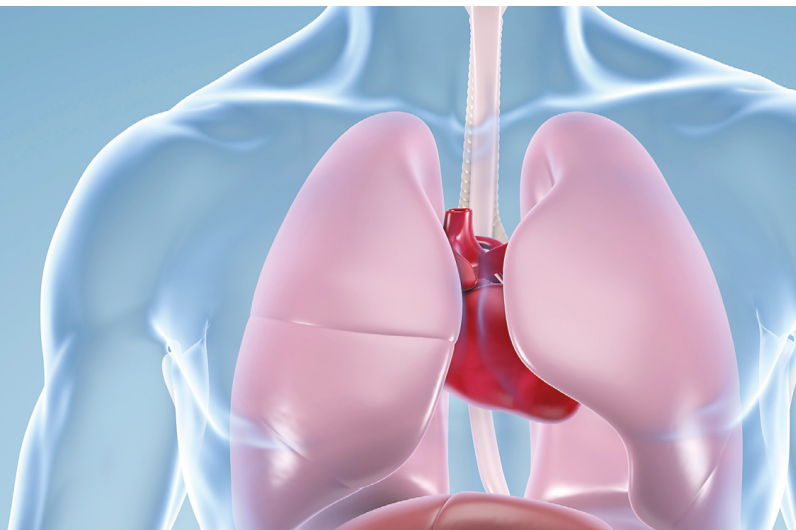
Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 28  
mittags Nr. 28  
nachmittags Nr. 28  
abends Nr. 28

#### Mischung Nr. 28:

Birkenblätter	17g	Pfefferminzblätter	14g
Brennesselblätter	10g	Schafgarbenkraut	20g
Erdrauchkraut	20g	Stiefmütterchenkraut	14g
Bitterer Fenchel	30g	Wegwartewurzel	33g
Kamillenblüten	13g	Schachtelhalmkraut	17g
Löwenzahn	14g		

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

Raum für ihre Notizen



## Lunge & Atmung

tes ab. Der heutige Mensch hat jedoch die Tendenz, zuviel einzuatmen und Wir sollten uns bewusst werden, dass Herz und Lunge zentrale und eng z.B. Herz- oder Bronchialasthma führen. Eine Autosuggestion könnte lauten: tes ab. Der heutige Mensch hat jedoch die Tendenz, zuviel einzuatmen und tes ab. Der heutige Mensch hat jedoch die Tendenz, zuviel einzuatmen und tes ab. Der heutige Mensch hat jedoch die Tendenz, zuviel einzuatmen und tes ab. Der heutige Mensch hat jedoch die Tendenz, zuviel einzuatmen und z.B. Herz- oder Bronchialasthma führen. Eine Autosuggestion könnte lauten: z.B. Herz- oder Bronchialasthma führen. Eine Autosuggestion könnte lauten: z.B. Herz- oder Bronchialasthma führen. Eine Autosuggestion könnte lauten: „Ich lasse das Leben fließen, ganz in seinem Rhythmus.“

tes ab. Der heutige Mensch hat jedoch die Tendenz, zuviel einzuatmen und endel und Malve helfen uns, wieder freier und gelassener durchzuatmen.

Tee-Mischungen für	Nummer
Erkältung, Schnupfen, Heuschnupfen	31
Bronchialasthma	32
Bronchitis, starke Verschleimung	33
Husten, trocken	34
Kopfdampfbad	35
Gurgeltee	36



## 31 Erkältung, Schnupfen, Heuschnupfen

Dieser Tee hat sich bei Atemwegserkrankungen, vom starken bis zum chronischen Schnupfen, bewährt. Selbst Heuschnupfen bessert sich oder verschwindet ganz, wenn der Tee einige Jahre in der Zeit der Anfälligkeit getrunken wird.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 31

mittags Nr. 31

nachmittags Nr. 31

abends Nr. 31

### bei Heuschnupfen/chronischem Schnupfen

morgens Nr. 31

mittags Nr. 42

nachmittags Nr. 42

abends Nr. 31

Um den Heilungsprozess zu unterstützen, empfiehlt sich abends ein Kopfdampfbad Nr. 35

### Mischung Nr. 31:

Anis	30g	Kamillenblüten	13g
Holunderblüten	17g	Königskerzenblüten	10g
Augentrostkraut	20g	Lavendelblüten	14g
Dostkraut	17g	Majoran	14g
Angelikawurzel	30g	Malvenblätter	10g
Spitzwegerichkraut	14g	Thymian	17g

## 32 Bronchialasthma

Bei Asthma, starkem Heuschnupfen oder chronischem Raucherasthma wirkt diese Mischung erleichternd und befreiend. Sie hilft der Lunge und den Bronchien im Lösungsprozess und bei der Ausleitung.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 32

mittags Nr. 32

nachmittags Nr. 32

abends Nr. 32

## bei starkem Heuschnupfen

morgens Nr. 32

mittags Nr. 42

nachmittags Nr. 42

abends Nr. 32

### Mischung Nr. 32:

Anis	30g	Kamillenblüten	13g
Weißdornblätter mit Blüten	20g	Königskerzenblüten	10g
Bitterer Fenchel	30g	Majoran gerebelt	14g
Dostkraut	17g	Thymian	17g
Melissenblätter	14g	Salbeiblätter	17g
Gundelrebenkraut	17g	Schachtelhalmkraut	17g

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich abends ein Kopfdampfbad Nr. 35

## 33 Bronchitis, starke Verschleimung

Bei starker Bronchitis ist dieser Tee für das Lösen und Abhusten von Sekret bestens geeignet.

### Trinkanleitung:

morgens Nr. 33

mittags Nr. 33

nachmittags Nr. 33

abends Nr. 33

### bei nervlicher Belastung

morgens Nr. 11

mittags Nr. 33

nachmittags Nr. 33

abends Nr. 33

### Mischung Nr. 33:

Anis	30g	Königskerzenblüten	10g
Süßholzwurzel	30g	Malvenblätter	10g
Dostkraut	17g	Spitzwegerichkraut	14g
Angelikawurzel	30g	Thymian	17g
Holunderblüten	17g	Ysopkraut	20g
Bitterer Fenchel	30g	Stiefmütterchenkraut	14g

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich der Gurgeltee Nr. 36 2-3 mal täglich.

## 34 Husten, trocken

Bei einer Bronchitis mit trockenem, krampfartigem Charakter empfiehlt sich dieser Tee. Er führt zur Beruhigung und Entspannung der Atemwege und der Atemmuskulatur.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 34

mittags Nr. 34

nachmittags Nr. 34

abends Nr. 34

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich der Gurgeltee Nr. 36 2-3 mal täglich.

### Mischung Nr. 34:

Anis	30g	Gänsefingerkraut	17g
Baldrianwurzel	30g	Malvenblätter	10g
Dostkraut	17g	Stiefmütterchenkraut	14g
Gundelrebenkraut	17g	Thymian	17g
Spitzwegerichkraut	14g	Bitterer Fenchel	30g
Königskerzenblüten	10g		

## 35 Kopfdampfbad

Das Kopfdampfbad ist bei sämtlichen Erkältungskrankheiten, chronischen Atemwegserkrankungen und Kopfschmerzen angebracht. Die Atemwege werden freier, die Schleimhäute beruhigen sich und der Kopfdruck nimmt ab.

### Anwendung:

abends Nr. 35 für 5 - 10 Minuten

### Mischung Nr. 35:

Dostkraut	17g	Lavendelblüten	28g
Kamillenblüten	26g	Majoran	14g
Königskerzenblüten	10g	Thymian	17g

## 36 Gurgeltee

Um entzündliche und infektiöse Krankheiten der Atemwege, aber auch Mandelbeschwerden und Halsschmerzen zu behandeln, empfiehlt sich zusätzlich zu gurgeln.

### Anwendung:

Bitte gurgeln Sie intensiv mit einer Tasse Tee:

morgens Nr. 36

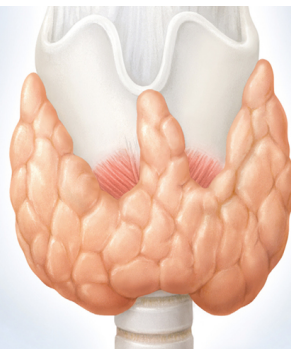
mittags Nr. 36

abends Nr. 36

### Mischung Nr. 36:

Arnikablüten	7g	Königskerzenblüten	10g
Holunderblüten	17g	Salbeiblätter	34g
Kamillenblüten	13g	Thymian	17g
Lavendelblüten	14g	Ysopkraut	20g

## Raum für ihre Notizen



## Lympe, Drüsen & Abwehr

Auf alle psychischen Erlebnisse und Reize reagiert der Körper als erstes über die Hormondrüsen. Freudige Erlebnisse kommen auf diesem Wege belebend in den Organen z. B. in Form besserer Durchblutung an. Angst, Schrecken, Ärger und Zorn wirken verkrampfend, die Gefäße verengen sich. Hierdurch wird deutlich, wie stark die Wechselwirkung zwischen seelischem Befinden und den Hormonen gegeben ist.

Unser Körper besteht zu fast zwei Dritteln aus Flüssigkeit, d. h. bei 60 kg Körpergewicht aus ca. 38 l Flüssigkeit. Davon sind 6 l Blut und 32 l Lymphe. Das Lymphsystem ist noch viel mehr als der Blutkreislauf mit feinen Bahnen das Transportsystem im Körper. Gleichzeitig ist es unser Abwehrsystem. Die Lymphozyten in den Lymphbahnen und die Leukozyten im Blut sorgen für Reinigung und für Abwehr von Bakterien, Viren und anderen Stoffen. Sind Blut, Lymphe und Hormonhaushalt in einer guten Verfassung, steht dem Körper sein Abwehrmechanismus zur Verfügung. D.h. die körpereigene Polizei – Leukozyten, Lymphozyten – kann dann ungehindert tätig sein.

Unser Immunsystem sollten wir immer aktiv und gesund erhalten, z.B. mit regelmäßiger Abhärtung durch Wechselduschen oder viel Bewegung und dabei intensivem Schwitzen.

Psychische Instabilität und Überlastung schwächt das Immunsystem nachweislich. Als Autosuggestion könnte folgender Satz helfen: „**Ich fühle mich geborgen und geschützt in meiner eigenen Stärke.**“

Für die oben beschriebenen Bereiche gibt es hervorragende Kräuter sowohl zur Regulierung der Drüsenfunktion, zur Abwehr, zum Aufbau und zur Stärkung wie z.B. Kamille, Hagebutte, Hauhechel, Lindenblüten, Mistel, Rosmarin, Ringelblume und Brombeerblätter.

Tee-Mischungen für	Nummer
Lymph- und Immunsystem	41
Entwicklungs- und Aufbautee	42
Kopfschmerz, Migräne	43
Schilddrüsenüberfunktion, niedriger Blutdruck	44
Schilddrüsenüberfunktion, hoher Blutdruck	45
Schilddrüsenunterfunktion	46
Grippe, Fieber	47

## 41 Lymph- und Immunsystem

Dieser basisch wirkende Tee stärkt das Lymph- und Immunsystem und wird auch bei Mandelentzündung eingesetzt. Bei einem chronischen Verlauf sollte auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 41

mittags Nr. 41

nachmittags Nr. 41

abends Nr. 41

### zusätzlich empfehlenswert Gurgeln:

morgens Nr. 36

mittags Nr. 36

abends Nr. 36

### Mischung Nr. 41:

Buchweizenkraut	17g	Malvenblätter	10g
Birkenblätter	17g	Salbeiblätter	17g
Angelikawurzel	30g	Thymian	17g
Kamillenblüten	13g	Ysopkraut	20g
Königskerzenblüten	10g	Schachtelhalmkraut	17g
Holunderblüten	17g	Ringelblumenblüten	14g
Johanniskraut	20g		

## 42 Entwicklungs- und Aufbautee

Diese Teemischung wirkt stärkend auf die Lymphe, die Nieren und das Immunsystem. Bei Kindern wird er zusätzlich als Entwicklungs- und Aufbautee verwendet. Er eignet sich ebenso zur Nachbehandlung nach schweren Erkrankungen. Oft wird er auch als Konstitutionstee beim lymphatischen Typ eingesetzt.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 42

mittags Nr. 42

abends Nr. 42

nachmittags Nr. 42

abends Nr. 42

### Mischung Nr. 42:

Buchweizenkraut	17g	Schachtelhalmkraut	17g
Birkenblätter	34g	Ringelblumenblüten	21g
Angelikawurzel	30g	Gänsefingerkraut	17g
Kamillenblüten	26g	Preiselbeerblätter	23g
Königskerzenblüten	10g	Riesengoldrutenkraut	17g
Holunderblüten	17g	Gundelrebenkraut	17g
Johanniskraut	20g	Hagebutten	33g
Malvenblätter	10g	Hirtentäschelkraut	17g
Salbeiblätter	17g	Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g
Thymian	17g	Vogelknöterichkraut	20g
Ysopkraut	20g		

## 43 Kopfschmerz, Migräne

Wer unter Kopfschmerzen oder Migräne leidet, auch bedingt durch hormonelle Veränderungen, kann auf diesen Tee zurückgreifen.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 43

mittags Nr. 43

nachmittags Nr. 43

abends Nr. 43

### empfehlenswert beim lymphatischen Typ:

morgens Nr. 43

mittags Nr. 42

nachmittags Nr. 42

abends Nr. 43

### empfehlenswert beim hämatogenen oder biliären Typ:

morgens Nr. 43

mittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt

nachmittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt

abends Nr. 43

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich abends ein Kopfdampfbad Nr. 35

**Mischung Nr. 43:**

Buchweizenkraut	17g	Melissenblätter	14g
Baldrianwurzel	30g	Pfefferminzblätter	14g
Birkenblätter	17g	Rosmarinblätter	26g
Anis	30g	Schafgarbenkraut	20g
Hagebutten	33g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Lavendelblüten	14g		

**44 Schilddrüsenüberfunktion, niedriger Blutdruck**

Bei Schilddrüsenüberfunktion mit niedrigem Blutdruck hat sich die folgende Teemischung bewährt.

**Trinkanleitung:**

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 44  
mittags Nr. 44  
nachmittags Nr. 44  
abends Nr. 44

**bei Nierenschwäche:**

morgens Nr. 44 und Nr. 52 gemischt  
mittags Nr. 44 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 44 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 44 und Nr. 52 gemischt

**Mischung Nr. 44:**

Buchweizenkraut	17g	Mistelkraut	26g
Baldrianwurzel	30g	Salbeiblätter	17g
Angelikawurzel	30g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Hagebutten	33g	Ysopkraut	20g
Herzgespannkraut	17g	Rosmarinblätter	26g
Hirtentäschelkraut	17g		

**45 Schilddrüsenüberfunktion, hoher Blutdruck**

Bei Schilddrüsenüberfunktion mit hohem Blutdruck und eventuellen Depressionen hat sich die folgende Teemischung bewährt.

**Trinkanleitung:**

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 45  
mittags Nr. 45  
nachmittags Nr. 45  
abends Nr. 45

**bei Korpulenz:**

morgens Nr. 45 und Nr. 63 gemischt  
mittags Nr. 45 und Nr. 63 gemischt  
nachmittags Nr. 45 und Nr. 63 gemischt  
abends Nr. 45 und Nr. 63 gemischt

**bei sehr hohem Blutdruck:**

morgens Nr. 45 und Nr. 52 gemischt  
mittags Nr. 45 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 45 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 45 und Nr. 52 gemischt

**Mischung Nr. 45:**

Baldrianwurzel	30g	Rosmarinblätter	26g
Frauenmantelkraut	17g	Salbeiblätter	17g
Hagebutten	33g	Schafgarbenkraut	20g
Herzgespannkraut	17g	Ysopkraut	20g
Kamillenblüten	13g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Mistelkraut	26g		

**46 Schilddrüsenunterfunktion**

Eine Unterfunktion der Drüsen, insbesondere der Schilddrüse, geht oft einher mit Übergewicht. In diesen Fällen empfiehlt sich therapiebegleitend folgende Teemischung.

**Trinkanleitung:**

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 46  
mittags Nr. 46  
nachmittags Nr. 46  
abends Nr. 46

**Mischung Nr. 46:**

Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g	Löwenzahn	14g
Brennesselblätter	10g	Ringelblumenblüten	7g
Bitterer Fenchel	30g	Schlehdornblüten	20g
Gundelrebenkraut	17g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Hauhechelwurzel	30g	Pfefferminzblätter	14g
Herzgespannkraut	17g		

**47 Grippe, Fieber**

Bei einem grippalen Infekt, Fieber oder anderen Infekten ist diese Teemischung sehr hilfreich.

**Trinkanleitung:**

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 47

mittags Nr. 47

nachmittags Nr. 47

abends Nr. 47

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich abends ein Kopfdampfbad Nr. 35

**nach 2-3 Wochen Nachbehandlung mit der Aufbau-Teemischung:**

morgens Nr. 42

mittags Nr. 42

nachmittags Nr. 42

abends Nr. 42

**Mischung Nr. 47:**

Buchweizenkraut	17g	Kamillenblüten	13g
Holunderblüten	17g	Thymian	17g
Hagebutten	33g	Schlehdornblüten	20g
Spitzwegerichkraut	14g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Bitterkleeblätter	17g	Königskerzenblüten	10g
Lindenblüten	14g	Schachtelhalmkraut	17g
Brombeerblätter	14g		





## Nieren & Blase

Die Nieren sind unsere Beziehungsorgane. Sie leiden insbesondere bei Stress und negativen Emotionen, wie z.B. bei zwischenmenschlichen Problemen. Nicht von ungefähr kommt der Spruch „Das geht mir an die Nieren!“.

Die Nieren sind die wichtigsten Reinigungs- und Filterorgane des Körpers. Durch die Nieren fließen täglich ca. 1200 l Blut, das gereinigt werden muss. Zudem werden täglich ca. 1,5 l Harn ausgeschieden. Darin befinden sich die Stoffe, die sowohl über Krankheit und Gesundheit als auch über Müdigkeit, Unlust und Wohlbefinden entscheiden. Es sind Abfallprodukte des Eiweißstoffwechsels bestehend aus Kohlendioxyd und Ammoniak, die den Organismus extrem belasten und letztlich vergiften würden. Das trifft besonders auf die vergleichsweise geringe Menge von 1g Harnsäure zu. Hier kann die Autosuggestion helfen: **„Ich vertraue dem Guten in jeder Erfahrung.“**

Blasenschließmuskel und Prostata sind wie die Nieren, die nächsten Organe, die stark psychosomatisch reagieren. Auch bei Schwächen und Erkrankungen in dieser Organzone stehen uns diverse hervorragende Kräuter zur Verfügung.

An erster Stelle steht dabei der Ackerschachtelhalm. Aber auch Brennnessel, Hagebutte, Birke, Bohnenschalen, Bruchkraut, Schlehe, Wegwarte und Vogelknöterich sind äußerst wirksame Kräuter. In einer passenden Kombination regen sie die Nierentätigkeit an und beugen Nierensteinen vor.

Ein Basis-Gesundheitsrezept, das sehr empfohlen werden kann, ist zweimal im Jahr eine rein prophylaktische Nierenspülung mit entsprechenden Kräutertees durchzuführen.

Tee-Mischungen für	Nummer
Nieren allgemein	51
Nierenentzündung, -stau	52
Blasenschwäche	53
Blasenentzündung, Reizblase	54
Sitzbad	55

## 51 Nieren allgemein

Dieser Nierentee hilft dem Organ bei der Entgiftung und stärkt diese. Er regt die Nierenfunktion an und spült durch. Zudem beugt dieser Tee Ablagerungen wie Nierengriß und Steinen vor. Im Falle einer Nierenkolik ist jedoch ein Arzt zu konsultieren.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 51  
mittags Nr. 51  
nachmittags Nr. 51

### Mischung Nr. 51:

Labkraut	20g	Vogelknöterichkraut	20g
Birkenblätter	17g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Bruchkraut	20g	Schachtelhalmkraut	17g
Erikakraut	20g	Petersilienwurzel	23g
Hauhechelwurzel	30g	Melissenblätter	14g
Hirtentäschelkraut	17g		

## 52 Nierenentzündung, -stau

Dieser wichtige Tee empfiehlt sich als Basistee bei allen entzündlichen Erkrankungen und wird deshalb oft in Kombination getrunken. Er regt eine vermehrte Ausleitung über die Nieren an und hat sich daher auch als Folgetee zur Nachbehandlung bewährt.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 52 / mittags Nr. 52 / nachmittags Nr. 52

zusätzlich ggf. mit anderem Tee kombinieren

### Mischung Nr. 52:

Gänsefingerkraut	17g	Hirtentäschelkraut	17g
Birkenblätter	17g	Ringelblumenblüten	7g
Preiselbeerblätter	23g	Kamillenblüten	13g
Riesengoldrutenkraut	17g	Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g
Gundelrebenkraut	17g	Vogelknöterichkraut	20g
Hagebutten	33g		

## 53 Blasen Schwäche

Insbesondere bei Kindern zeigt sich oftmals in jungen Jahren eine Blasen Schwäche mit nächtlichem Bettnässen. In diesen Fällen hat sich diese zugleich beruhigende Mischung bewährt.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 53  
mittags Nr. 53  
nachmittags Nr. 53

### Mischung Nr. 53:

Preiselbeerblätter	23g	Hagebutten	33g
Gänsefingerkraut	17g	Johanniskraut	20g
Birkenblätter	17g	Kamillenblüten	13g
Wegwartewurzel	33g	Spitzwegerichkraut	14g
Riesengoldrutenkraut	17g	Taubnesselkraut	14g
Gundelrebenkraut	17g		

## 54 Blasenentzündung, Reizblase

Bei einer Blasenentzündung oder einer Reizblase treten ähnliche Symptome auf. Deshalb kann hier dieser Tee bei beiden eingesetzt werden. Er wirkt keimhemmend, durchspülfördernd und stärkt die Blase.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 54  
mittags Nr. 54  
nachmittags Nr. 54

Zusätzlich empfehlenswert ist täglich ein Sitzbad Nr. 55

### Mischung Nr. 54:

Preiselbeerblätter	23g	Rosmarinblätter	26g
Angelikawurzel	30g	Salbeiblätter	17g
Riesengoldrutenkraut	17g	Taubnesselkraut	14g
Gundelrebenkraut	17g	Schachtelhalmkraut	17g
Kamillenblüten	13g	Vogelknöterichkraut	20g
Königskerzenblüten	10g		



**55 Sitzbad**

Ein therapiebegleitendes Sitzbad fördert die Heilung bei allen Entzündungen und bei Juckreiz der Unterleibsorgane. Es kann täglich angewandt werden.

**Anwendung:**  
abends Nr. 55 für 20 Minuten, zur Nachbehandlung alle 2-3 Tage

<b>Mischung Nr. 55:</b>			
Grüner Hafer	20g	Schafgarbenkraut	20g
Kamillenblüten	13g	Schachtelhalmkraut	34g
Ringelblumenblüten	7g		

**Raum für ihre Notizen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Verdauung & Stoffwechsel

Gerade auch der Verdauungstrakt bestätigt uns in auffälliger Weise die psychosomatischen Zusammenhänge. Gereizte Magennerven, Gastritis, Gallenkoliken, Obstipation und Diarrhoe sind in erster Linie körperliche Reaktionen auf Belastungen der Psyche. „Das schlägt mir auf den Magen!“ ist hier wörtlich zu verstehen.

Gut kauen ist nicht nur für den Beginn des Verdauungsprozesses erforderlich, sondern auch heilsam für das Nervensystem. Unser Organismus ist als komplexes Gebilde so angelegt, dass gründliches Kauen Nerven und Psyche stärkt. Wird im Mund gut eingespeichelt und zerkleinert, arbeiten auch die Magensäfte viel besser.

Die Leber filtert in 24 Stunden etwa 700 l Blut. Als Laboratorium des Körpers erledigt sie 425 Stoffwechselfunktionen in Ab- und Aufbauprozessen. Mit den Nieren zusammen wirkt sie entgiftend. Galle und Bauchspeicheldrüse sind mit ihren Sekreten die unerlässlichen Einspritzdüsen in den Zwölffingerdarm. Einige der häufigsten Erkrankungen sind hier außer den oben aufgeführten Meteorismus, Ulcus (Magengeschwür) und Diabetes.

Dünn-, Dick- und Mastdarm schlängeln sich in unglaublicher Länge von ca. 8 m durch die Bauchhöhle. Sie ziehen alle Stoffwechselprodukte aus der Nahrung,

die der Körper zum Erhalt seiner Funktionen braucht. Im Mastdarm befindet sich die Krankheitsursache Nr.1. Hier kämpfen 30 Arten hilfreicher Gärungsbakterien täglich tapfer gegen die Fäulnisbakterien aus unserer denaturierten Nahrung. Überwiegen die Fäulnisbakterien, geschieht Übersäuerung und Selbstvergiftung. Der Körper wird dann behindert und kann seinen Selbstheilungsmechanismus nicht aufrecht erhalten. Dies kann bis zum Darmkrebs führen.

Im Verdauungs- und Stoffwechselbereich zeigen die Heilkräuter erneut ihre überragende Wirkung, allen voran das Tausendgüldenkraut (= tausend Gulden wert). Weitere Beispiele sind: Kamille, Schafgarbe, Löwenzahn, Schlehe, Bohnenschalen, Salbei und Engelwurz.

Eine zusätzliche Stütze stellt der Leibumschlag auf die Leber dar.

Bei Problemen im gesamten Verdauungstrakt helfen zwei Autosuggestionen: „**Ich kauge langsam und gut**“ und „**Ich verdauere und verarbeite meine seelischen Erlebnisse in Ruhe**“.

Tee-Mischungen für	Nummer
Nervöser Magen, Gastritis	61
Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm	62
Leber, Galle, Korpulenz	63
Gallenstau, -steine	64
Träge Verdauung, Verstopfung	65
Krampfartige Verstopfung	66
Stoffwechsel, Detox	67
Meteorismus, Blähungen	68
Diarrhoe / Durchfall	69
Diabetes, niedriger Blutdruck	610
Diabetes, hoher Blutdruck	611
Diabetes Typ 1	612
Leibumschlag	613

## 61 Nervöser Magen, Gastritis

Bei nervösem Magen bis hin zur Gastritis empfiehlt sich der folgende ganzheitlich wirkende Tee, der das Nervensystem nachhaltig beruhigt.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 61

mittags Nr. 61

nachmittags Nr. 61

abends Nr. 61

### bei chronischer Gastritis:

morgens Nr. 61 und Nr. 62 gemischt

mittags Nr. 61 und Nr. 62 gemischt

nachmittags Nr. 61 und Nr. 62 gemischt

abends Nr. 61 und Nr. 62 gemischt

### Mischung Nr. 61:

Bitterer Fenchel	30g	Kümmel	30g
Gänsefingerkraut	17g	Majoran	14g
Hagebutten	33g	Wegwartewurzel	33g
Kamillenblüten	13g	Süßholzwurzel	30g
Pfefferminzblätter	14g	Tausendgüldenkraut	17g

## 62 Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm

Dieser Magen-, Darmtee wirkt auf den gesamten Verdauungstrakt und unterstützt zudem Leber und Galle.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 62

mittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt

nachmittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt

abends Nr. 62

### Mischung Nr. 62:

Bitterkleeblätter	17g	Majoran	14g
Erdrauchkraut	20g	Pfefferminzblätter	14g
Löwenzahn	14g	Süßholzwurzel	30g
Bitterer Fenchel	30g	Kümmel	30g
Kamillenblüten	13g	Tausendgüldenkraut	17g

## 63 Leber, Galle, Korpulenz

Stoffwechselstörungen im Bereich Leber/Galle gehen oft mit Korpulenz und Stauungen einher. Hier ist dieser Tee zur Unterstützung der beteiligten Organe in Kombination mit Tee Nr. 52 zur Ausleitung empfehlenswert.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 63 und Nr. 52 gemischt

mittags Nr. 63 und Nr. 52 gemischt

nachmittags Nr. 63 und Nr. 52 gemischt

abends Nr. 63 und Nr. 52 gemischt

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 63:

Erdrauchkraut	20g	Schafgarbenkraut	20g
Dostkraut	17g	Wacholderbeeren	26g
Bitterer Fenchel	30g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Kamillenblüten	13g	Schachtelhalmkraut	17g
Löwenzahn	42g		

## 64 Gallenstau, -steine

Bei Gallenstau und Gallensteinen hat sich diese Anwendung bewährt. Durch den Tee kommt die Gallenflüssigkeit wieder richtig "in Fluss".

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 64

mittags Nr. 63 und Nr. 52 gemischt

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 64:

Löwenzahn	14g	Bitterkleeblätter	17g
Baldrianwurzel	30g	Vogelknöterichkraut	20g
Brennnesselblätter	10g	Pfefferminzblätter	14g
Hagebutten	33g	Johanniskraut	20g
Kamillenblüten	13g	Salbeiblätter	17g

## 65 Träge Verdauung, Verstopfung

Wer zu träger Verdauung bis hin zu Verstopfung neigt, erfährt Besserung mit der folgenden Teemischung, die morgens und abends getrunken wird. Zur Anregung des Stoffwechsels und zur Ausleitung empfiehlt sich tagsüber die Mischung aus Tee Nr. 52 und Nr. 63.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 65  
mittags Nr. 63 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 63 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 65

### Mischung Nr. 65:

Löwenzahn	14g	Kümmel	30g
Tausendgüldenkraut	17g	Schlehdornblüten	20g
Bitterer Fenchel	30g	Süßholzwurzel	30g
Gänsefingerkraut	17g	Melissenblätter	14g
Holunderblüten	17g		

In schweren Fällen hat sich die Beimischung von 20g apothekenpflichtigen Sennesblättern zur Verstärkung der Wirkung bewährt.

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

## 66 Krampfhaftige Verstopfung

Bei krampfartiger, nervöser Verstopfung wird dieser Tee morgens und abends angewendet und tagsüber mit der Mischung aus Nr. 52 und Nr. 63 zur Anregung des Stoffwechsels und zur Ausleitung kombiniert.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 66  
mittags Nr. 63 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 63 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 66

### Mischung Nr. 66:

Rosmarinblätter	26g	Gänsefingerkraut	17g
Herzgespannkraut	17g	Hagebutten	33g
Baldrianwurzel	30g	Löwenzahn	14g
Angelikawurzel	30g	Bitterkleeblätter	17g
Erdrauchkraut	20g	Süßholzwurzel	30g
Bitterer Fenchel	30g		

In schweren Fällen hat sich die Beimischung von 20g apothekenpflichtigen Sennesblättern zur Verstärkung der Wirkung bewährt.

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

## 67 Stoffwechsel, Detox

Dieser verdauungs- und stoffwechselfördernde Tee empfiehlt sich zur Entgiftung und Ausleitung auch über die Lymphe und Nieren. Für die optimale Wirkung werden hiervon 3-4 Tassen über den Tag verteilt getrunken.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 67  
mittags Nr. 67  
nachmittags Nr. 67  
abends Nr. 67

### Mischung Nr. 67:

Birkenblätter	17g	Wacholderbeeren	26g
Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g	Wegwartewurzel	33g
Brennnesselblätter	10g	Schachtelhalmkraut	17g
Erdrauchkraut	20g	Pfefferminzblätter	14g
Löwenzahn	14g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Schafgarbenkraut	20g		

## 68 Meteorismus, Blähungen

Bei Verdauungsproblemen wie Blähungen, Meteorismus und Roemheld-Komplex hat sich die nachfolgende Teemischung als erfolgsversprechend herausgestellt.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 68

### Mischung Nr. 68:

Gänsefingerkraut	17g	Kamillenblüten	13g
Baldrianwurzel	30g	Kümmel	30g
Angelikawurzel	30g	Majoran	14g
Erdrauchkraut	20g	Schafgarbenkraut	20g
Bitterer Fenchel	30g	Tausendgüldenkraut	17g
Hirtentäschelkraut	17g		

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich täglich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

## 69 Diarrhoe / Durchfall

Dieser Tee empfiehlt sich bei allen akuten Durchfallerkrankungen und sollte nur schwach (ca. 5 Minuten Ziehzeit) aufgebrüht getrunken werden.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 69

mittags Nr. 69

nachmittags Nr. 69

abends Nr. 69

### bei chronischem Durchfall:

morgens Nr. 69

mittags Nr. 52 und Nr. 64 gemischt

nachmittags Nr. 52 und Nr. 64 gemischt

abends Nr. 69

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 69:

Anis	30g	Hirtentäschelkraut	17g
Baldrianwurzel	30g	Kamillenblüten	13g
Brennesselblätter	10g	Kümmel	30g
Brombeerblätter	14g	Majoran	14g
Gänsefingerkraut	17g	Tormentillwurzelstock	33g

## 610 Diabetes, niedriger Blutdruck

Folgende Mischung ist für Diabetiker mit einem tendenziell niedrigen Blutdruck hilfreich.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 610

mittags Nr. 52

nachmittags Nr. 52

abends Nr. 610

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 610:

Samenfrie Gartenbohnenhülsen	20g	Lavendelblüten	14g
Angelikawurzel	30g	Löwenzahn	14g
Erdrauchkraut	20g	Salbeiblätter	17g
Herzgespannkraut	17g	Schafgarbenkraut	20g
Hirtentäschelkraut	17g	Petersilienwurzel	23g
Kamillenblüten	13g		

## 611 Diabetes, hoher Blutdruck

Bei Diabetes mit gleichzeitig hohem Blutdruck kann die folgende Mischung eingesetzt werden.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 611

mittags Nr. 52 und Nr. 24 gemischt

nachmittags Nr. 52 und Nr. 24 gemischt / abends Nr. 611

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 611:

Samenfrie Gartenbohnenhülsen	20g	Löwenzahn	14g
Brennesselblätter	10g	Mistelkraut	26g
Angelikawurzel	30g	Petersilienwurzel	23g
Erdrauchkraut	20g	Schlehdornblüten	20g
Hauhechelwurzel	30g	Wacholderbeeren	26g

## 612 Diabetes Typ 1

Zur Therapieunterstützung des Typ I Diabetikers ist dieser Tee zu empfehlen.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 612

mittags Nr. 41 und Nr. 52

nachmittags Nr. 41 und Nr. 52

abends Nr. 612

Um den Körper zusätzlich zu unterstützen, empfiehlt sich vor dem Einschlafen ein Leibumschlag Nr. 613

### Mischung Nr. 612:

Samenfrie Gartenbohnenhülsen	20g	Salbeiblätter	17g
Brennesselblätter	10g	Schafgarbenkraut	20g
Bitterer Fenchel	30g	Wegwartewurzel	33g
Hirtentäschelkraut	17g	Vogelknöterichkraut	20g
Labkraut	20g	Wacholderbeeren	26g





## Bewegungsapparat, Wirbelsäule, Gelenke & Muskeln

Aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeit, die für uns Menschen genetisch nie angedacht war, gehören Rückenprobleme heute zu den häufigsten Beschwerden. Daher muss der Bewegungsapparat regelmäßig gedehnt und trainiert werden. So bleibt er elastisch und gesund. An der Haltung zeigt sich auch die psychische Verfassung des Menschen: laufe ich gebeugt oder aufrecht durchs Leben?

Beim Bewegungsapparat wird das „Wunderwerk menschlicher Körper“ am ehesten wahrnehmbar. Schon einige nüchterne Zahlen versetzen uns in Staunen. Jeder Mensch hat 206 Knochen. Sie sorgen für Standfestigkeit in unserer grobstofflichen Welt. Das Knochenmark erfüllt zusätzlich eine bedeutende Funktion. Es ist die Bildungsstätte der roten Blutkörperchen, die wir benötigen, um vital zu sein. Mit 33-34 Wirbeln, 23 Bandscheiben und 144 Gelenken ist die Wirbelsäule sowohl Träger als auch Feder d.h. sie muss Stabilität und Flexibilität kombinieren. Durch das Rückenmark und die 33 Nervenbahnen fließt unsere Lebensenergie. Wir haben weitere 143 Gelenke. Es braucht Knorpel, Gelenkschmiere, Bänder, Sehnen und Muskeln, um ihr Funktionieren zu gewährleisten. 650 Muskelstränge sorgen für die Beweglichkeit. Die Rückenmuskeln bilden das Korsett für die Wirbelsäule.

Gegen Gelenksbeschwerden und für die Muskulatur gibt es aber auch hervorragende Heilkräuter, die innerlich und äußerlich angewandt werden.

Beinwellwurzel ist die Nr.1 für Gelenkeinreibungen und -packungen. Weitere wirksame Kräuter sind Brennnessel, Birke, Erika, Hirtentäschel, Löwenzahn, Schafgarbe, Hagebutte, Bohnenschalen, Haubechel.

Hier bieten sich folgende zwei Autosuggestionssätze an: **„Ich stehe fest im Leben“** und **„Ich gehe aufrecht und selbstbewusst durchs Leben“**.

Tee-Mischungen für	Nummer
Rheuma	71
Arthrose	72
Gicht	73
Rücken-, Bandscheibenbeschwerden	74
Beinwell-Einreibung und -Packung	75
Arnika- und Enzian-Einreibung	76

## 71 Rheuma

Bei Rheuma allgemein, aber auch bei Gelenkrheuma, hervorgerufen durch eine Entzündung, hat sich diese Teemischung als schmerzlindernd bewährt.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 71 und Nr. 52 gemischt  
mittags Nr. 71 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 71 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 71 und Nr. 52 gemischt

Es empfiehlt sich abends zusätzlich eine Beinwell-Packung Nr. 75

### Mischung Nr. 71:

Birkenblätter	17g	Vogelknöterichkraut	20g
Brennesselblätter	10g	Wacholderbeeren	26g
Erikakraut	20g	Kamillenblüten	13g
Mistelkraut	26g	Schachtelhalmkraut	17g
Rosmarinblätter	26g	Ringelblumenblüten	7g
Mädesüßblüten	20g		

## 72 Arthrose

Diese Teemischung hilft bei Arthrose wie z.B. in den Knien oder in den Hüftgelenken. Auch bei Problemen mit dem Meniskus. Gerade in Verbindung mit der Beinwell-Auflage zeigt dieser Tee seine heilende Kraft.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 72  
mittags Nr. 72  
nachmittags Nr. 72  
abends Nr. 72

Es empfiehlt sich abends zusätzlich eine Beinwell-Packung Nr. 75

### bei Nierenproblemen:

morgens Nr. 51  
mittags Nr. 72 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 72 und Nr. 52 gemischt

### Mischung Nr. 72:

Erdrauchkraut	20g	Mädesüßblüten	20g
Hauhechelwurzel	30g	Wacholderbeeren	26g
Löwenzahn	14g	Bitterer Fenchel	30g
Schlehdornblüten	20g	Angelikawurzel	30g
Stiefmütterchenkraut	14g		

## 73 Gicht

Wer unter Gicht leidet, hat zu viel Harnsäure im Körper. Man sollte daher möglichst auf tierische Proteine in der Ernährung verzichten und zudem diese Teemischung ausprobieren.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 73  
mittags Nr. 73  
nachmittags Nr. 73  
abends Nr. 73

Es empfiehlt sich abends zusätzlich eine Beinwell-Packung Nr. 75

### bei Nierenproblemen oder hohem Blutdruck:

morgens Nr. 73 und Nr. 52 gemischt  
mittags Nr. 73 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 73 und Nr. 52 gemischt

### Mischung Nr. 73:

Hopfenzapfen	7g	Schlehdornblüten	20g
Birkenblätter	17g	Mädesüßblüten	20g
Brennesselblätter	10g	Wacholderbeeren	26g
Erdrauchkraut	20g	Schachtelhalmkraut	17g
Hauhechelwurzel	30g	Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g
Löwenzahn	14g		

## 74 Rücken-, Bandscheibenbeschwerden

Rücken- und Bandscheibenbeschwerden gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern unserer gestressten Gesellschaft. In diesen Fällen, aber auch bei Ischialgien und Hexenschuss (Lumbago), hat sich die folgende Teemischung mit Tee Nr. 52 kombiniert als hilfreich erwiesen.



### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 74 und Nr. 52 gemischt  
mittags Nr. 74 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 74 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 74 und Nr. 52 gemischt

Es empfiehlt sich abends zusätzlich  
eine Beinwell-Packung Nr. 75

### Mischung Nr. 74:

Birkenblätter	17g	Mistelkraut	26g
Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g	Ringelblumenblüten	7g
Angelikawurzel	30g	Vogelknöterichkraut	20g
Erikakraut	20g	Schachtelhalmkraut	17g
Holunderblüten	17g	Petersilienwurzel	23g
Johanniskraut	20g		

### 75 Beinwell-Einreibung und -Packung

Dieser Brei aus Beinwellwurzeln hat sich bei Gelenkbeschwerden, Arthrose, Wirbelsäulen- und Bandscheibenbeschwerden als hilfreich erwiesen. Beinwellwurzeln sind nur in der Apotheke erhältlich und sollten maximal 6 Wochen angewandt werden.

### Anwendung:

abends Beinwell-Einreibung oder -Packung Nr. 75 für 1 - 3 Stunden

Beinwellwurzel	100g
----------------	------

### 76 Arnika- und Enzian Einreibung

Die Einreibung mit einer Tinktur aus Arnikablüten und Enzianwurzel hat bei Muskelverspannungen, besonders im Nacken, aber auch bei Nervenentzündungen und Schmerzen am ganzen Bewegungssystem, gute Erfolge gezeigt.

### Anwendung:

morgens Einreibung Nr. 76

abends Einreibung Nr. 76

Arnikablüten	14g	Enzianwurzel	60g
--------------	-----	--------------	-----





## Haut & Haare

Heute weiß man, dass die Haut ein bedeutungsvolles Körperorgan ist, durch das wir viele Sinnesreize erfahren. Von der Fläche her ist sie sogar das größte Organ. Über die Haut lassen sich auch Emotionen wahrnehmen, wie z. B. Gänsehaut oder Angstschweiß.

Beim Schwitzen werden über die Schweißdrüsen Gifte ausgeschieden, ebenso Wasser, Harnstoff, Fettsäuren, Salze u.v.m. Die Schweißdrüsen arbeiten ergänzend mit den Nieren zusammen. Man spricht auch von einer Hautatmung. Tägliche Bewegung, kräftige Anstrengung und intensives Schwitzen treibt Giftstoffe auf natürliche Art aus dem Körper. Die Talgdrüsen sorgen mit einer Fettschicht für Wärmeschutz. Aus den Schweiß- und Talgdrüsenrückständen bildet sich der Säuremantel des Körpers. Er gibt, wenn er überhaupt da ist und funktioniert, einen zusätzlichen Schutz gegen Bakterien.

Haare, Zähne, Hand- und Fußnägel sagen sehr viel über unsere psychische und physische Verfassung aus. Gesunde und glänzende Haare, kräftige Zähne und Nägel sind ein deutliches Zeichen für Gesundheit und aktuelle innere Zufriedenheit.

Bei Neurodermitis, Psoriasis und anderen Hautausschlägen kann man treffend den Ausdruck gebrauchen „Da spuckt die Leber“. Bei den vielen Stoffen, die

dort umgewälzt werden, gibt es öfter pathogene Verschiebungen. Ich hatte schon eine ganze Reihe von Psoriasisfällen, bei denen wir mit Leberbehandlung beste Erfolge erzielten.

Wirksame Kräuter sind: Brennnessel, Stiefmütterchen, Ringelblume, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Ysop und Wegwarte.

Als Autosuggestion empfiehlt sich: „**Ich fühle mich wohl in meiner Haut!**“.

Tee-Mischungen für	Nummer
Akne, Pickel	81
Hautausschlag, Juckreiz	82
Neurodermitis	83
Schuppenflechte, Ekzeme	84
Haarausfall	85
Hautwaschung	86

## 81 Akne, Pickel

Insbesondere Jugendliche leiden oft während der Phase der hormonellen Umstellung unter Pickeln bis hin zu Akne. In den ersten Wochen der Anwendung kommt es oft zu einer Erstverschlimmerung, bis die Heilung einsetzt.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 81  
mittags Nr. 81  
nachmittags Nr. 81  
abends Nr. 81

### bei starker Ausprägung:

morgens Nr. 81  
mittags Nr. 42  
nachmittags Nr. 42  
abends Nr. 81

### bei Milchschorfbelastung im Säuglingsalter und/oder entfernten Mandeln:

morgens Nr. 81 und Nr. 82 gemischt  
mittags Nr. 81 und Nr. 82 gemischt  
nachmittags Nr. 81 und Nr. 82 gemischt  
abends Nr. 81 und Nr. 82 gemischt

Es empfiehlt sich zusätzlich der  
Hautwaschungs-Tee Nr. 86

### Mischung Nr. 81:

Brennesselblätter	10g	Kamillenblüten	13g
Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g	Labkraut	40g
Erdrauchkraut	20g	Wacholderbeeren	26g
Bitterer Fenchel	30g	Wegwartewurzel	33g
Malvenblätter	10g	Schachtelhalmkraut	17g

## 82 Hautausschlag, Juckreiz

Dieser Tee wird bei unspezifischen Hautausschlägen eingesetzt, insbesondere auch bei Kindern mit erhöhter Milchschorfbelastung oder allergischen Hautirritationen. Er lindert den Juckreiz und hilft dem Körper eine mögliche toxische Überlastung auszuleiten.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 82  
mittags Nr. 82  
nachmittags Nr. 82  
abends Nr. 82

Es empfiehlt sich zusätzlich der  
Hautwaschungs-Tee Nr. 86

### Mischung Nr. 82:

Brennesselblätter	10g	Kamillenblüten	13g
Angelikawurzel	30g	Stiefmütterchenkraut	14g
Bruchkraut	40g	Labkraut	20g
Erdrauchkraut	20g	Schachtelhalmkraut	17g
Bitterer Fenchel	30g		

## 83 Neurodermitis

Bei Neurodermitis hat die Kombination aus den beiden Tees Nr. 81 und Nr. 82 gute Wirkung gezeigt. Dies konnte ich in vielen Fällen sichtbar und spürbar mit den Patienten zusammen erleben.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 81 und Nr. 82 gemischt  
mittags Nr. 81 und Nr. 82 gemischt  
nachmittags Nr. 81 und Nr. 82 gemischt  
abends Nr. 81 und Nr. 82 gemischt

Es empfiehlt sich zusätzlich der  
Hautwaschungs-Tee Nr. 86

### Mischung Nr. 81

Brennesselblätter	10g	Kamillenblüten	13g
Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g	Labkraut	40g
Erdrauchkraut	20g	Wacholderbeeren	26g
Bitterer Fenchel	30g	Wegwartewurzel	33g
Malvenblätter	10g	Schachtelhalmkraut	17g

### Mischung Nr. 82

Brennesselblätter	10g	Kamillenblüten	13g
Angelikawurzel	30g	Stiefmütterchenkraut	14g
Bruchkraut	40g	Labkraut	20g
Erdrauchkraut	20g	Schachtelhalmkraut	17g
Bitterer Fenchel	30g		

## 84 Schuppenflechte, Ekzeme

Sowohl bei Schuppenflechten als auch bei anderen Ekzemen sollten über den Tag verteilt 3-4 Tassen Tee getrunken werden.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 84

mittags Nr. 84

nachmittags Nr. 84

abends Nr. 84

### bei entfernten Mandeln:

morgens Nr. 81 und Nr. 82 gemischt

mittags Nr. 84

nachmittags Nr. 84

abends Nr. 81 und Nr. 82 gemischt

### bei ausgeprägtem Krankheitsbild:

morgens Nr. 52 und Nr. 63 gemischt

mittags Nr. 84

nachmittags Nr. 84

abends Nr. 52 und Nr. 63 gemischt

Es empfiehlt sich zusätzlich der  
Hautwaschungs-Tee Nr. 86

### Mischung Nr. 84:

Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g	Labkraut	20g
Ringelblumenblüten	7g	Stiefmütterchenkraut	14g
Brennesselblätter	10g	Wacholderbeeren	26g
Bruchkraut	20g	Schachtelhalmkraut	17g
Erdrauchkraut	20g	Brombeerblätter	14g
Bitterer Fenchel	30g		

## 85 Haarausfall

Dieser durchblutungsfördernde und beruhigende Tee hat sich sowohl bei stress- als auch bei hormonell-bedingtem Haarausfall als hilfreich erwiesen.

### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:

morgens Nr. 85

mittags Nr. 85

nachmittags Nr. 85

abends Nr. 85

### Mischung Nr. 85:

Buchweizenkraut	17g	Johanniskraut	20g
Brennesselblätter	10g	Lavendelblüten	14g
Angelikawurzel	30g	Ringelblumenblüten	7g
Hagebutten	33g	Rosmarinblätter	26g
Hirtentäschelkraut	17g	Schachtelhalmkraut	17g
Holunderblüten	17g		

## 86 Hautwaschung

Bei allen Hauterkrankungen wird die äußerliche Behandlung der betroffenen Stellen mit dieser Teemischung durchgeführt. Sie kann als Bad, Waschung oder zum Betupfen benutzt werden. Dies fördert den Heilungsprozess nachhaltig.

### Anwendung:

Hautwaschung mit Nr. 86

### Mischung Nr. 86:

Erdrauchkraut	20g	Salbeiblätter	17g
Ringelblumenblüten	7g	Stiefmütterchenkraut	14g
Gundelrebenkraut	17g	Schachtelhalmkraut	34g
Kamillenblüten	13g	Frauenmantelkraut	17g
Königskerzenblüten	10g	Grüner Hafer	10g



## Frauen & Schwangerschaft. Augen

Da für jede Krankheit ein Kräutlein gewachsen ist, bietet das Teesystem weitere ergänzende Teemischungen zur Linderung und Unterstützung an, die in den bisherigen Organgruppen noch nicht aufgeführt sind.

Eine verblüffende Wirkung liefert die Stillteemischung. Immer wieder empfohlen und eingesetzt, habe ich erlebt, wie sich Mütter beklagten, sie hätten jetzt eine Milchmenge für Zwillinge. Ich musste sie oft erst einmal darauf aufmerksam machen, eine geringere Dosis der Teemischung zu nehmen.

Für Schwangerschaft und Entbindung gibt es aus langer Tradition Entspannungs- und Beruhigungskräuter. Der Lymph- und Nierentee reinigt die Körperflüssigkeiten. Mutter und werdendes Kind ziehen daraus große Vorteile. Dieser Tee hat sich auch bei unerfülltem Kinderwunsch bewährt.

Zur Linderung von Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden bietet das Teesystem ebenfalls wirkungsvolle Teemischungen an.

Unsere Augen werden durch konzentriertes und stundenlanges Schauen auf den Computer, aber auch durch Fernsehen und Smartphone über ein gesundes Maß gefordert. Obwohl wir prinzipiell sehr stark visuell geprägt sind, kann die Psyche oftmals die vielen Reize nicht mehr verarbeiten. Man sagt auch,

die Augen sind die Spiegel unserer Seele. Wenn uns etwas nicht gefällt, wollen wir daher oft nicht so genau hinschauen. Vielleicht ist auch das ein Grund, warum die Sehkraft manchmal leidet.

Wer dennoch im wahrsten Sinne des Wortes genauer hinschauen möchte, findet entsprechende Teemischungen zur Augenstärkung und eine Augenauflage bei Entzündungen.

Wirksame Kräuter sind: Tormentill-Blutwurz, Frauenmantel, Baldrian, Schafgarbe, Kornblume und Augentrost.

Tee-Mischungen für	Nummer
Klimakterium / Wechseljahre	91
Menstruationsbeschwerden	92
Schwangerschaft, Entbindung	93
Milchbildung, Stillen	94
Augenstärkung	95
Augenbad	96

Im Klimakterium, das einhergehen kann mit Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden und labiler Stimmung, schafft dieser Tee Ausgleich und Balance.

#### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 91  
mittags Nr. 91  
nachmittags Nr. 91  
abends Nr. 91

Bei gleichzeitiger gesundheitlicher Angeschlagenheit kann mit dem Konstitutionstee viel bewirkt werden.

#### beim lymphatischen Typ:

morgens Nr. 91  
mittags Nr. 41 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 41 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 91

#### beim hämatogenen oder biliären Typ:

morgens Nr. 91  
mittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt  
nachmittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt  
abends Nr. 91

#### Mischung Nr. 91:

Baldrianwurzel	30g	Mistelkraut	26g
Samenfreie Gartenbohnenhülsen	20g	Schafgarbenkraut	20g
Brennesselblätter	10g	Schlehdornblüten	20g
Löwenzahn	14g	Weißdornblätter mit Blüten	20g
Frauenmantelkraut	34g	Pfefferminzblätter	14g

Diese Teemischung hilft bei Beschwerden, die in Zusammenhang mit der Monatsblutung stehen. Sie wirkt ausgleichend auf die Blutungsmenge und das prämenstruelle Syndrom. Der Tee sollte über mehrere Monate durchgängig getrunken werden.

#### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 92  
mittags Nr. 92  
nachmittags Nr. 92  
abends Nr. 92

#### bei Anämie:

morgens Nr. 26  
mittags Nr. 92  
nachmittags Nr. 92  
abends Nr. 92

#### Mischung Nr. 92:

Baldrianwurzel	30g	Mistelkraut	26g
Brennesselblätter	10g	Schafgarbenkraut	20g
Gänsefingerkraut	17g	Tormentillwurzelstock	33g
Angelikawurzel	30g	Brombeerblätter	14g
Hirtentäschelkraut	17g	Hagebutten	33g

Dieser wunderbare Tee kann während der gesamten Schwangerschaft und als Vorbereitung auf die Entbindung getrunken werden. Er hilft dem Körper, mit den neuen Anforderungen zurecht zu kommen, der werdenden Mutter entspannter zu sein und dem Ungeborenen, sich optimal zu entwickeln.

#### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse (leicht aufgebriht):  
morgens / mittags / nachmittags / abends Nr. 93

### bei Nierenproblemen oder hohem Blutdruck:

morgens Nr. 93 und Nr. 52 gemischt  
mittags Nr. 93 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 93 und Nr. 52 gemischt

#### Mischung Nr. 93:

Anis	30g	Kümmel	30g
Gänsefingerkraut	17g	Majoran	14g
Brennesselblätter	10g	Ringelblumenblüten	7g
Frauenmantelkraut	17g	Süßholzwurzel	30g
Herzgespannkraut	17g	Brombeerblätter	14g
Hirtentäschelkraut	17g		

### 94 Milchbildung, Stillen

Während der Stillzeit steht den Frauen dieser Tee hilfreich zur Verfügung. Er sorgt nicht nur für eine gute Milchbildung, sondern auch für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

#### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse (leicht aufgebriht):

morgens Nr. 94  
mittags Nr. 94  
nachmittags Nr. 94  
abends Nr. 94

Bei gleichzeitiger gesundheitlicher Angeschlagenheit kann dieser Tee mit dem Konstitutionstee ergänzt werden.

#### beim lymphatischen Typ:

morgens Nr. 94  
mittags Nr. 42  
nachmittags Nr. 42  
abends Nr. 94

#### beim hämatogenen oder biliären Typ:

morgens Nr. 94  
mittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt  
nachmittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt  
abends Nr. 94

#### Mischung Nr. 94:

Anis	30g	Hagebutten	33g
Baldrianwurzel	30g	Kamillenblüten	13g
Brennesselblätter	20g	Kümmel	30g
Bitterer Fenchel	30g	Süßholzwurzel	30g
Gänsefingerkraut	17g		

### TIPP: Kinderwunsch

Bei unerfülltem Kinderwunsch hat sich folgende Mischung als förderlich erwiesen. Der Tee sollte von beiden Partnern getrunken werden.

#### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse

#### bei Schlanken:

morgens Nr. 44 und Nr. 52 gemischt  
mittags Nr. 44 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 44 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 44 und Nr. 52 gemischt

#### bei Korpulenten

morgens Nr. 42  
mittags Nr. 42  
nachmittags Nr. 42  
abends Nr. 42

### 95 Augenstärkung

Ein Tee zur Stärkung der Augenkraft, die durch viel Computerarbeit, altersbedingt oder durch eine Erkrankung nachgelassen hat. Er wirkt entspannend, stabilisierend und regenerierend.

#### Trinkanleitung:

Bitte trinken Sie je eine Tasse:  
morgens Nr. 95  
mittags Nr. 95  
abends Nr. 95

### beim lymphatischen Typ

morgens Nr. 95  
mittags Nr. 41 und Nr. 52 gemischt  
nachmittags Nr. 41 und Nr. 52 gemischt  
abends Nr. 95

### beim hämatogenen oder biliären Typ:

morgens Nr. 95  
mittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt  
nachmittags Nr. 52 und Nr. 63 gemischt  
abends Nr. 95

#### Mischung Nr. 95:

Augentrostkraut	20g	Johanniskraut	20g
Birkenblätter	17g	Schafgarbenkraut	20g
Riesengoldrutenkraut	17g	Ringelblumenblüten	7g
Erikakraut	20g	Rosmarinblätter	26g
Hauhechelwurzel	30g	Schachtelhalmkraut	17g

### 96 Augenbad

Bei allen entzündlichen Vorgängen im Augenbereich hat sich das Augenbad gut bewährt.

#### Anwendung:

täglich 20 Minuten Augenbad Nr. 96

#### Mischung Nr. 96:

Augentrostkraut	40g	Kornblumenblüten blau	10g
Bitterer Fenchel	30g	Schachtelhalmkraut	17g
Kamillenblüten	13g	Erikakraut	20g
Königskerzenblüten	10g		







## Praktische Tipps zur Zubereitung und Anwendung der Tees

### Dauer der Anwendung

In vielen Fällen zeigen die Tees eine überraschend schnelle Wirkung, manchmal dauert es aber auch mehrere Wochen, bis sich eine Verbesserung einstellt. Nach einigen Monaten kann in der Regel die Therapie mit dem Konstitutionstee nachbehandelt oder durch eine neue Verordnung mit Fokus auf andere Beschwerden abgelöst werden. Achtung: es kann zu Beginn der Therapie zu einer sogenannten Erstverschlimmerung kommen, bevor der Heilungsprozess einsetzt.

### Tee zur inneren Anwendung

Wenn nicht anders verordnet, 1-2 Teelöffel pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und dann ziehen lassen. Dabei immer den Tee überdecken, damit alle Inhaltsstoffe erhalten bleiben und nicht verdampfen. Wenn auch Wurzeln enthalten sind, sollte der Tee ca. 20 Min. ziehen, damit auch alle schwerlöslichen Substanzen herausgelöst werden. Ansonsten reichen auch 5 - 10 Minuten.

## Gurgeltee

Mit 1 Teelöffel Kräutern den Gurgeltee in einer Tasse ansetzen, 10-15 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann abgießen und anschließend intensiv gurgeln. Der Tee kann lauwarm sein, sollte aber nicht getrunken werden. Für eine optimale Wirkung am besten 3mal pro Tag durchführen.



## Kopfdampfbad

Einfach 1 Esslöffel der Kräuter in eine Schüssel geben und mit ca. ½ Liter kochendem Wasser übergießen. Dann direkt mit dem Kopfdampfbad beginnen, indem man den Kopf über die Schüssel hält (nicht zu nah!) und ca. 8 Minuten langsam und tief ein- und ausatmet. Zwischen den Atemzügen den Atem für einige Sekunden

anhalten. Danach am besten ruhen und entspannen.

## Leibumschlag

Der Leibumschlag wird am besten abends vor dem Schlafengehen angewendet. Dafür 2 Esslöffel Tee mit 1 Liter Wasser überbrühen und 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Dann ein Tuch damit tränken und anschließend gut auswringen. Das warme Tuch direkt auf die Leber und den Magen legen, mit einem Handtuch abdecken und eine Wärmflasche auf die Auflage legen. Dann ca. 1-3 Stunden mit dem Leibumschlag warm eingepackt ruhen.

## Wurzelpackung

Die Wurzeln ca. 1 Stunde köcheln und dann zugedeckt ziehen lassen, bis sie gallertartig werden. Ein Tuch mit dem Auszug tränken und die breiartigen Wurzeln direkt auf die betroffene Stellen legen. Das Tuch direkt auf die Haut legen (nicht bei Wunden) und abdecken. Je nach Stelle empfiehlt sich zur Fixierung ein Verband oder Tuchwickel. Optimalerweise 1-3 Stunden einwirken lassen oder sogar über Nacht. Die Wurzelpackung maximal 6 Wochen anwenden.

## Sitzbad

Beim Sitzbad 3 Esslöffel Tee mit ½ Liter Wasser überbrühen, 20 Min.



ziehen lassen, anschließend abseihen und zusätzlich 3 Liter warmes Wasser hinzugeben. Das Wasser sollte ca. 36-38° Celsius haben. Dann für ca. 20 Minuten in dem Tee baden, z.B. in einer flachen Schüssel. Das Ganze täglich wiederholen. Wer den Sud nicht jedes Mal frisch zubereiten möchte, kann auch mehr zubereiten und diesen im Kühlschrank für einige Tage aufbewahren. Für das nächste Sitzbad Sud mit heißem Wasser übergießen.

## Hautwaschung

Mit 3 Esslöffeln Tee auf ½ Liter kochendem Wasser wird ein Tee-Auszug hergestellt, der 20 Min. ziehen soll. Je nach Größe der zu behandelnden Fläche kann dieser Absud zum Waschen oder Tupfen mit einem Tuch oder einer Kompresse verwendet werden. Bei sehr großen,

betroffenen Hautflächen kann auch der Auszug aus 6 Esslöffeln Tee auf 1 Liter Wasser ins Badewasser geschüttet werden. Hinterher möglichst nicht abtrocknen und insbesondere nicht abwaschen. Die Waschung sollte täglich durchgeführt werden. Auch hier können größere Mengen angesetzt und für einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Arnika- und Enzian-Tinktur

Arnikablüten und Enzianwurzel in ca. 1/2 Liter 38%-igem Obstschnaps ansetzen, regelmäßig über Kopf schwenken. Mindestens 2 Monate ausziehen lassen. Danach abseihen und in eine dunkle Glasflasche einfüllen. Mit der Tinktur die Einreibung oder Auflage an den betroffenen Stellen vornehmen.

## Augenbad

Für das Augenbad 1 Teelöffel der Kräuter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 30 Min ziehen lassen, dann durch ein Tuch abseihen. Danach mit dem Auszug eine kleine Kompresse tränken und ca. 20 Min. auf das geschlossene Auge legen. Dies sollte 1-2mal am Tag durchgeführt werden.



## Die Heilkraft ausgewählter Kräuter

Viele der verwendeten Heilpflanzen wachsen bei uns direkt vor der Haustüre - von vielen oftmals als Unkraut betitelt. Daher können die Heilpflanzen auch selbst gesammelt und verarbeitet werden, wenn man sich entsprechend auskennt und den besten Erntezeitpunkt nicht gerade verpasst. Wer dies nicht möchte oder kann, sollte auf hohe Qualität achten, damit auch genug wirksame Stoffe enthalten sind. Daher rate ich bei gekauften Kräutern immer zu hochwertigem losen Tee, am besten in Bio-Qualität.

### **A** Angelikawurzel (*Radix Angelicae*)

Vom Engelwurz wird vor allem der Wurzelstock als Heilmittel genutzt. Er enthält Bitter- und Gerbstoffe sowie organische Säuren, die antiseptisch, galle- und blähungstreibend sowie krampflösend wirken und außerdem den Speichelfluss und die Bildung von Magensaft anregen. Als Teeaufguss kommt die Angelikawurzel deshalb insbesondere bei Verdauungsbeschwerden zur Anwendung.

### **Anis** (*Fructus Anisi*)

Der als Gewürz- und Arzneipflanze angebaute Anis wird traditionell als Heilmittel verwendet, hauptsächlich bei Reizhusten und Infektionen der Atemwege. Eine Einnahme der Früchte hat sich auch bei Appetit- oder Schlaflosigkeit sowie gegen Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Magen-



Angelikawurzel

krämpfe bewährt. Die Früchte wirken entspannend, tonisierend, antibakteriell und krampflösend.

### **A**

### **Arnikablüten** (*Flores Arnicae*)

Arnika wurde bereits Ende des 16. Jahrhunderts in die Medizin eingeführt und erlebt in jüngerer Zeit eine Renaissance als Heilpflanze. Arnikapräparate werden in Form von Tinkturen, Salben, Tropfen und Ampullen angeboten. Arnikauszug, eine Tinktur aus den Blüten, wird äußerlich für Einreibungen bei Rheuma, bei Verstauchungen, Quetschungen, Blutergüssen, zum Mundspülen und Gurgeln sowie bei Furunkulose empfohlen.

### **Augentrostkraut** (*Herba Euphrasiae*)

Augentrost enthält das Glykosid Acubin, ätherische Öle sowie Gerb-, Farb- und Bitterstoffe. Wie

**A** der Name deutet, wird das Heilkraut traditionell äußerlich zur Behandlung von Augenzündungen verwendet. Die nachweisliche Heilwirkung verdankt der Augentrost vor allem den in ihm enthaltenen ätherischen Ölen.

**Baldrianwurzel (Radix Valerianae)**  
Die altbekannte Arzneipflanze Baldrian enthält ätherisches Öl, ferner Ester verschiedener Säuren, Alkaloide, Harz und Gerbstoffe. Die aus dem kräftigen Wurzelstock der Pflanze gewonnene Heildroge wirkt innerlich als Schlaf- und Beruhigungsmittel. Als Fertigpräparat eingenommen bzw. als Tee oder Kaltauszug getrunken, wird Baldrian auch gegen nervöse Herzbeschwerden sowie bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts empfohlen.

#### **Beinwellwurzel (Radix Consolidae)**

Beinwell zählt zu den bekanntesten Heilpflanzen. Im Mittelalter wurden der Beinwellwurzel Zauberkräfte zugeschrieben, da sie nachweislich die Regeneration geschädigten Gewebes fördert. Äußerlich wurde und wird sie oft zur Behandlung von Knochenbrüchen, Gelenkbeschwerden und Wunden verwendet. Wegen des hohen Gehalts an Schleimstoffen werden Zubereitungen der Beinwellwurzel auch als Abführmittel und Mittel gegen Magengeschwüre eingenommen.

#### **Birkenblätter (Folia Betulae)**

Als Teeaufguss zubereitet wirken Blätter und Blattknospen der Birke blutreinigend und stark harntreibend, weshalb sie ebenso wie der Birken-saft vor allem zur Behandlung von Blasen- und Nierenbeschwerden sowie gegen Rheuma, Gicht und andere Stoffwechselkrankheiten angewandt werden. In der Apotheke erhältliche Birkenkohle kuriert Durchfall. Mit Abkochungen der Birkenrinde, mit Birkenteer oder Birkensaft werden Ekzeme und andere Hauterkrankungen äußerlich behandelt.



Baldrianwurzel

Bitterklee



Brennnessel

#### **Bitterklee (Folia Trifolii fibrini)**

**B** Das Enziangewächs Bitterklee ist auch als Fieberklee bekannt und wird seit dem 17. Jahrhundert in der Medizin verwendet. Aufgrund der hohen Menge enthaltener Bitterstoffe wirken Teeaufgüsse der getrockneten Blätter innerlich vortrefflich als Magenmittel. Empfohlen wird Bitterklee auch bei Fieber, Nervenleiden und Migräne.

#### **Brennnesselblätter (Folia Urticae)**

Sowohl die Kleine Brennnessel als auch die Große Brennnessel werden als wirksame Heilkräuter geschätzt. Ein Teeaufguss der getrockneten Blätter wirkt harntreibend und wird innerlich bei Neigung zu erhöhter Harnsäurebildung, Gichtbeschwerden und Rheuma empfohlen. Mit Umschlägen aus dem Absud können nesselartige Hautausschläge äußerlich behandelt werden.

#### **Bohnschalen (Fructus Phaseoli)**

Als Heilmittel werden die getrockneten Hülsen von Bohnen vor allem bei der Therapie von Diabetes eingesetzt, weil sie den Blutzuckerspiegel nachweislich senken. Tees aus Bohnenschalen werden innerlich als harntreibendes Mittel, äußerlich bei Hautausschlägen, juckenden Ekzemen und schlecht heilenden Wunden gebraucht.

#### **Bruchkraut (Herba Herniariae)**

Das nach Kumarin duftende Bruchkraut wirkt harntreibend, weshalb es im Volksmund auch als Harnkraut bezeichnet wird. Aus den getrockneten Blättern wird ein Teeaufguss bereitet, der innerlich angewendet entspannend bei Blasenbeschwerden und Krampfzuständen der Harnleiter wirkt.

#### **Buchweizenkraut (Herba Fagopyri)**

Buchweizen wird seit dem 15. Jh. in Europa als Kulturpflanze angebaut. Wichtigster Wirkstoff ist das Rutin. In den 1970er Jahren wurde entdeckt, dass Buchweizen die Mikrozirkulation in den Blutgefäßen verbessert. Innerlich angewendet wirkt Tee aus Buchweizenkraut durchblutungsfördernd.

Bei Durchblutungsstörungen und Krampfadern wird eine Kuranwendung empfohlen, um Venen und Kapillargefäße zu stärken.

## **E** Enzianwurzel (*Radix Gentianae*)

Die Wurzeln einiger Vertreter der Pflanzengattung Enziane, vor allem des Gelben Enzians, werden seit dem Mittelalter als Arznei verwendet. Sie enthalten reichlich Bitterstoffe. Wissenschaftlich belegt ist die Wirksamkeit von Zubereitungen aus der Enzianwurzel gegen funktionelle Magen-Darm-Beschwerden. Der Genuss von aus den Wurzeln gebranntem Schnaps soll den Appetit anregen, Verdauungsbeschwerden lindern und die Verdauung fördern.

## **E** Erdrauchkraut (*Herba Fumariae*)

In der Geschichte der Medizin war der Erdrauch eine geschätzte Heilpflanze und wurde bereits in der Antike bei Lebererkrankungen und Gallenkoliken eingesetzt. Hauptwirkstoff ist das in der Pflanze enthaltene Alkaloid Fumarin. Es wirkt harntreibend, blutreinigend, krampflösend und reguliert die Gallensekretion.

## **E** Erikakraut (*Herba Ericae*)

Erikakraut wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und fiebersenkend. Ein Teeaufguss des getrockneten Krautes erleichtert das Abhusten bei Atemwegsinfekten. Geraten wird zum Genuss des Tees auch bei Fieber, Bronchitis und Blasenenerkrankungen. Wirksame Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Flavonglykoside und Saponine, aber auch Hydrochinon und Arbutin.

## **F** Fenchel (*Fructus Foeniculi*)

Die bitteren Früchte vom Fenchel wirken bekanntermaßen krampflösend und entspannend auf den gesamten Magen-Darm-Trakt. Diese alte Kulturpflanze liefert ein beruhigendes, krampfstillendes, blähungstreibendes und schleimlösendes Heilmittel, das als Teeaufguss verabreicht innerlich bei Koliken, Magen-Darm-Katarrhen sowie bron-



Erika



Frauenmantelkraut

chialen Infekten und Keuchhusten Linderung verspricht, insbesondere auch in der Kinderpraxis. Verantwortlich für die Heilwirkung sind insbesondere die enthaltenen ätherischen Öle, die auch den typischen Duft geben.

## **F** Frauenmantelkraut (*Herba Alchemillae*)

Dem in einer Vielzahl von Arten vorkommenden Frauenmantel werden zahlreiche Heilwirkungen zugeschrieben. Eine Kommission des Bundesgesundheitsamtes beurteilte 1986 die Wirksamkeit des Frauenmantels bei leichten, unspezifischen Durchfallerkrankungen positiv. Frauenmantel hat sich zudem bei Husten und – wie der Name schon suggeriert – auch bei frauenspezifischen Leiden bewährt. Bitterstoffe, Gerbstoffe aber auch Phytosterine und Glykoside sind die wichtigsten Inhaltsstoffe.

## **G** Gänsefingerkraut (*Herba Anserinae*)

Das Gänsefingerkraut gehört zu den Rosengewächsen, die bereits in alten Arzneibüchern als Heilmittel aufgeführt sind. Wissenschaftliche Untersuchungen haben die krampflösende Wirkung des Gänsefingerkrauts nachgewiesen. Teeaufgüsse aus den getrockneten Blättern helfen innerlich gegen akute Krämpfe der Verdauungswege, insbesondere des Magens und bei schmerzhaften Menstruationsstörungen. Neben verschiedenen Gerb- und Bitterstoffen sind auch Flavone und Glykoside enthalten.

## **G** Goldrutenkraut (*Herba Solidaginis*)

Im 19. Jh. hielt die Goldrute – auch als Wundkraut bekannt – wieder Einzug in die Pflanzenheilkunde. Das getrocknete Kraut wird als Teezubereitung oder Tinktur gereicht und lindert Blasenentzündungen, chronische Nierenentzündungen sowie Schwellungen der Vorsteherdrüse (Prostatahypertrophie) und Rheuma. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen Saponine, Bitterstoffe, Inulin, Gerbstoffe und nicht zuletzt ätherisches Öl.

## G Gudelrebe (Herba Hederae terrestris)

Die auch als Gundermann bezeichnete Gudelrebe regt den Stoffwechsel an, wirkt entzündungshemmend und schleimlösend. Traditionell wurden mit dem Absud des Heilkrauts, mit dem pflanzeneigenen Öl oder mit einer aus Gudelrebe gefertigten Salbe benetzte Kompressen und Umschläge äußerlich vor allem bei schlecht heilenden, eitrigen Wunden eingesetzt. Teeaufgüsse unterstützen innerlich die Rekonvaleszenz, weil sie den Stoffwechsel anregen.



Gudelrebe

## H Hafer (Herba Avenae sativa)

Samen und Kraut des Hafers lindern Durchfall und Verdauungsbeschwerden. Innerlich eingenommen kann Hafer bei Schlafstörungen, Rheuma sowie Nieren- und Blasenchwäche die Heilung unterstützen. Bewährt hat sich äußerliche Anwendung zur Behandlung von Hautleiden und Ekzemen.



Hauhechel

## Hagebutte (Fructus Cynosbati)

Hagebutte ist die Frucht von Wildrosen. Sie zeichnen sich durch einen extrem hohen Gehalt an Vitamin C aus. Darauf beruht die Heilwirkung der Hagebutten. Aus den getrockneten Schalen der Früchte bereitete Teeaufgüsse stärken als vitaminreiches Getränk das Immunsystem. Zudem wird der Hagebutte eine positive Wirkung bei Verstopfungen, Nierenproblemen und Arthrose nachgesagt. Neben vielen weiteren Vitaminen enthält sie Pektin und entzündungshemmende und schmerzstillende Stoffe.



Holunderblüten

## Hauhechelwurzel (Radix Ononidis)

Die Hauhechel besitzt eine Wurzel, die schon lange als Heilmittel verwendet wird. Die Teedroge aus der getrockneten Wurzelrinde enthält Glykoside und kleine Mengen von ätherischem Öl und Saponinen. In der Volksheilkunde wird von der gesamten Pflanze ein harntreibender Tee zubereitet, der das Ausheilen bei Nieren- und Blasenleiden unterstützen soll.



Hopfenzapfen

## H Herzgespann (Herba Leonuri)

Herzgespann ist eine bekannte Arzneipflanze, die neben Glykosiden den Bitterstoff Leonurin, Gerbstoffe, das Alkaloid Leokardin, Saponine und ein ätherisches Öl enthält. Aus dem Heilkraut wird eine Teedroge gegen (Alters-)Herz- und Magenbeschwerden hergestellt. Bis heute werden pharmazeutische Produkte, die Herzgespann enthalten, als Arzneimittel verordnet.

## Hirtentäschelkraut (Herba Bursae pastoris)

Das Hirtentäschelkraut wird wegen seiner Blattform auch als Herzblättchen bezeichnet und findet seit Jahrhunderten als Heilkraut Verwendung. Zwar war seine Wirkung lange umstritten, ist mittlerweile jedoch gesichert. Hirtentäschel enthält Cholin, das blutdrucksenkend und als Leberschutzstoff wirkt. Hirtentäschel-Präparate oder ein kalt zubereiteter Teeaufguss, von dem stündlich ein bis zwei Teelöffel eingenommen werden, wirken innerlich gegen Blutungen (wie Nasenbluten oder starke Menstruationsblutungen), äußerlich auch bei blutenden Hämorrhoiden und Wunden.

## Holunderblüten (Flores Sambuci)

Zubereitungen aus den Blüten, Beeren und Wurzeln des Holunders aktivieren dank ihres hohen Gehalts an Vitamin C die körpereigenen Abwehrkräfte. Innerlich werden Tees aus Holunderblüten, Holundersaft oder Beeren als Stärkungsmittel und Arznei gegen Fieber, grippale Infekte, Magenschmerzen sowie Blasen- und Nierenbeschwerden eingenommen. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten die entzündungshemmende Wirkung von Holunderextrakt bei gripalen Infekten. Auch die Wirksamkeit von Holunder bei der Behandlung von Diabetes konnte in Studien nachgewiesen werden.

## Hopfenzapfen (Flores Humuli lupuli)

Hopfen wird seit langem als Kulturpflanze angebaut. Die weiblichen Blütenstände enthalten Lupulin – den Stoff, der dem Bier die Würze gibt. Hopfen regt den Appetit ebenso wie die Verdauung an und

**H** beruhigt das Nervensystem. Als Einschlafhilfe und bei nervösen Beschwerden hat sich die Einnahme eines aus getrockneten Hopfenzapfen bereiteten Tees vielfach bewährt.

### **J** Johanniskraut (Herba Hyperici)

Schon im Mittelalter wurden mit Johanniskraut Niedergeschlagenheit und Depressionen behandelt. Studien haben die Wirksamkeit zur Stimmungsaufhellung inzwischen mehrfach bestätigt. Bei leichten Stimmungsschwankungen kann der regelmäßige Genuss von Teeaufgüssen ausreichen. Diese Wirkung wird überwiegend durch den Inhaltsstoff Hyperforin hervorgerufen.

### **K** Kamillenblüten (Flores Chamomillae)

Die Kamille zählt zu den ältesten bekannten Heilpflanzen. Ihre nachweisliche Wirkung verdankt sie insbesondere ätherischen Ölen, die Chamazulen enthalten. Ein Tee aus getrockneten Kamillenblüten wirkt innerlich gegen Entzündungen und Magen- und Darmbeschwerden, kann Krämpfe lösen und Blähungen abklingen lassen. Auch bei Fieber und Infektionen überzeugt die vielseitige Kamille. Äußerlich angewendete Umschläge, Bäder und Spülungen helfen bei Hautreizungen und Schleimhautentzündungen.

### **K** Königskerzenblüten (Flores Verbasci)

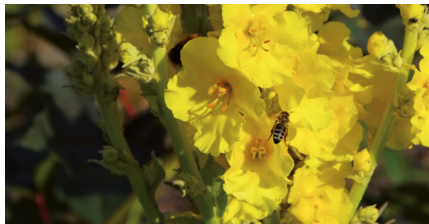
Verschiedene Königskerzen (*Verbascum*) wurden traditionell als Arznei bei Erkrankungen der Atemwege angewendet. Aufgrund ihrer schleimlösenden Eigenschaften unterdrücken Tees aus den getrockneten Blüten der Königskerze innerlich den Hustenreiz und erleichtern das Abhusten. Zur äußerlichen Anwendung empfahl der berühmte Arzt Hippokrates Königskerzen zum Behandeln von Wunden.

### **K** Kornblumenblüten (Flores Cyani)

Die blauen Blüten der Kornblume enthalten einen hohen Anteil Gerb- und Bitterstoffe. Vor den Mahlzeiten genossen lindert ein Kornblumen-Tee Verdauungsbeschwerden und regt den Appetit an.



Johanniskraut



Königskerze



Lindenblüten

**K** Äußerlich werden die Aufgüsse für Spülungen und zum Gurgeln bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet. Auch bei Entzündungen im Augenbereich haben sie sich bewährt.

### **K** Kümmel (Fructus Carvi)

Kümmel wird seit langer Zeit als Kulturpflanze angebaut. Er ist bis heute Bestandteil zahlreicher pharmazeutischer Produkte. Die aromatischen Früchte (Doppelnüsschen) des Kümmels enthalten zwischen zwei und sieben Prozent ätherisches Öl mit dessen wertvollen Wirkstoffen Karvon und das Monoterpene Limonen. Kümmel wird bei Magen-, Darm und Leberbeschwerden eingesetzt. Er wirkt entkrampfend bei Blähungen und Menstruationsbeschwerden.

### **L** Labkraut (Herba Galii lutei)

Das echte Labkraut ist als Heilpflanze weniger bekannt. Innerlich kann ein Teeaufguss des getrockneten Krauts Blasen und Nierenleiden lindern. Zudem empfiehlt sich die äußerliche Anwendung bei Hautproblemen, indem betroffene Stellen mit dem frischen Pflanzensaft benetzt werden.

### **L** Lavendelblüten (Flores Lavandulae)

Lavendel verströmt einen unvergleichlichen Duft, der von den reichlich enthaltenen ätherischen Ölen stammt. Dieser Allrounder wirkt bei vielen Beschwerden wie Nerven- und Schlafproblemen, aber auch Schwindel und reguliert die Funktion von Galle und Drüsen. Äußerlich werden Salben und Cremes, die Lavendel enthalten, aufgetragen, um empfindliche Haut zu beruhigen. Kleine, mit Lavendelblüten gefüllte Stoffkissen auf dem Kopfkissen helfen bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

### **L** Lindenblüten (Flores Tiliae)

Die getrockneten Blüten mit den Flugblättern der einheimischen Lindenarten haben beruhigende und krampflösende Eigenschaften. Tee aus Lindenblüten hilft bei Schlaflosigkeit und schlechter Verdauung, vor allem wirkt er schweißtreibend und

schaft deshalb Leichterung bei gripptalen Infekten. Enthaltene Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl, Farnesol, Saponine, Flavonoide, Gerbstoffe und Schleim.

### L Löwenzahn (*Radix Taraxaci cum Herba*)

Vom Gewöhnlichen Löwenzahn werden sowohl das Kraut als auch die Wurzel als Heilmittel bei Blähungen, Völlegefühl, Gallenbeschwerden sowie zur Erhöhung der Harnmenge bei Blasenentzündungen, Nieren- und Gallensteinen verwendet. Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauung an und wirken harntreibend, was wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte.

### M Mädesüßblüten (*Flores Spiraeae*)

Die Mädesüßblüte gehört zu den Heilpflanzen mit schmerzstillender Wirkung, da sie reichlich Salicin enthält. Weiterhin wirkt sie entzündungshemmend. Innerlich unterstützen Teeaufgüsse des Heilkrauts die Behandlung von Erkältungsbeschwerden und gripptalen Infekten. Bei Nierensteinen und Rheuma werden Zubereitungen aus Mädesüßblüten ebenfalls empfohlen.

### Majoran (*Herba Majorani*)

Der als Küchengewürz bekannte Majoran ist ein bewährtes Heilkraut. Innerlich wirkt die Einnahme des getrockneten Krauts, eines Teeaufgusses oder einer Tinktur verdauungsfördernd, lindert Blähungen und Erkältungsbeschwerden und steigert den Appetit. Auch bei Krämpfen und Diarrhoe wird Majoran empfohlen. Äußerlich unterstützt Majoran die Wundheilung, kann bei Juckreiz, Krampfadern sowie rheumatischen Beschwerden Linderung verschaffen. Neben ätherischen Ölen enthält Majoran insbesondere Gerb- und Bitterstoffe.

### Malvenblätter (*Folia Malvae silv*)

Die Blätter und Blüten der Wilden Malve werden traditionell als Heilkraut verwendet. Malvenblättere tee wirkt innerlich gegen Erkältungssymptome, Reizhusten, Atemwegserkrankungen sowie Entzündungen der Magenschleimhäute und des Darms.



Malve



Melisse



Oregano

Die enthaltenen Schleimstoffe bilden einen wirkungsvollen Film, der die Schleimhäute schützt und beruhigt.

### Melissenblätter (*Folia Melissae*)

Melisse enthält das ätherische Öl *Oleum Melissa*, dessen Hauptbestandteil *Citral* ist. Deshalb verströmt sie einen frischen Zitronenduft. Schon im Altertum war Melisse als Heilpflanze bekannt und galt vielerorts als Allheilmittel. Ihre günstige Wirkung bei körperlichen und seelischen Frauenleiden brachte ihr den Namen *Mutterkraut* ein. Aus dem Heilkraut bereiteter Tee (oder der von Nonnen erfundene Melissen-Geist) hilft bei Schlaflosigkeit, soll die Nerven stärken sowie nervöse Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Menstruationsschmerzen, Erkältungen, Koliken, Schwindel und Schwermut lindern.

### Mistelkraut (*Herba Visci albi*)

Das Kraut der Mistel wird schon lange als Heilmittel genutzt. Wissenschaftliche Beobachtungen bestätigen, dass der Genuss eines Teeaufgusses der Pflanze oder die Einnahme von Mistelpräparaten blutdrucksenkend und entkrampfend wirkt. Begleiterscheinungen der Arteriosklerose, wie Schwindelanfälle und Ohrensausen bessern sich ebenfalls. Die Wirkung verdankt die Mistel dem Zusammenspiel aus Proteinen, Viscotoxinen, DNS, Lipide, Flavonoide, Thiolen und vielem mehr.

### Oregano / Dostkraut (*Herba Origani*)

Hippokrates verwendete Oregano – besser bekannt als *Wilder Majoran* oder *Dost* – zum Beschleunigen von Geburten und zur Behandlung von Hämorrhoiden. Wissenschaftlich nachgewiesen wurde eine Heilwirkung des im Oregano enthaltenen entzündungshemmenden Wirkstoffs Carvacrol und Kattarren der oberen Luftwege. Auch bei Magen-Darm-Erkrankungen und Blähungen wirkt Oregano hervorragend.



## **P** Petersilienwurzel (Radix Petroselinii)

Blätter und Wurzeln der Petersilie haben dieselben Inhaltsstoffe. Sowohl Teezubereitungen als auch eine Tinktur aus Petersilienwurzeln werden als Arzneimittel verwendet - innerlich zum Anregen des Harnflusses und gegen Verdauungsstörungen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die Heilkraft der Petersilienwurzel. Die in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe (u.a. Antioxidantien) regen den Stoffwechsel an, erhöhen die Harnmenge, hemmen innere wie äußere Entzündungen und helfen bei Rheuma.

## **Pfefferminzblätter (Folia Menthae pip.)**

Die aromatische Pfefferminze ist eines der gebräuchlichsten Heilkräuter und gilt geradezu als Allheilmittel. Hauptwirkstoff ist das in der Pflanze enthaltene ätherische Öl. Teeaufgüsse der getrockneten Blätter wirken blähungstreibend, krampflösend und regen den Gallefluss an. Zugleich hat Pfefferminztee eine belebende Wirkung auf Herz und Nerven. Hauptanwendungsgebiete sind deshalb Übelkeit, Leibschmerzen, Durchfall, Gallenkoliken, Schlaflosigkeit und Nervosität.

## **Preiselbeerblätter (Folia Vitis idaei)**

Die herben Preiselbeerblätter verwendet man aufgebraut als Tee insbesondere gegen Blasenentzündungen, aber auch bei anderen Erkrankungen des Harnapparates. Diese Heilpflanze, die früher in jeder Apotheke vorrätig sein musste, wirkt adstringierend, harntreibend und zugleich entzündungshemmend. Preiselbeerblätter-Tee hat sich zudem gegen Gicht und Rheuma bewährt. Wirksame Inhaltsstoffe sind Arbutin, Gerbstoffe, Vitamin A und C.

## **R** Ringelblumenblüte (Flores Calendulae)

Die getrockneten Blüten der Ringelblume wirken entzündungshemmend, weshalb Zubereitungen (Salben, Extrakte, Tinkturen und Auszüge) äußerlich zur Unterstützung der Wundheilung, bei Hautausschlägen und Furunkeln verwendet werden. Teeaufgüsse lindern Verdauungsbeschwerden, Magen- und Darmgeschwüre, Leberleiden sowie Menstru-



Ringelblume



Schachtelhalm

**R** ationsbeschwerden. Zahlreiche Wirkstoffe wie ätherisches Öl, Bitterstoffe, Saponine, Flavonoide, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Salizylsäure u.v.m. wirken hervorragend, so dass die Ringelblume häufig Anwendung findet.

## **Rosmarinblätter (Folia Rosmarini)**

Das europäische Arzneibuch bescheinigt dem Rosmarin durchblutungsfördernde Effekte und eine antimikrobielle Wirkung gegen diverse Bakterien, Hefe- und Schimmelpilze. Innerlich regt Rosmarintee aus den Blättern oder Blüten Kreislauf, Kopfdurchblutung und Appetit an, hilft bei Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Blähungen. Äußerlich wirkt das Heilkraut in Form von Bädern oder Rosmarinöl gegen Migräne, Gicht, rheumatische Beschwerden, niedrigen Blutdruck und schlecht heilende Wunden.

## **Salbeiblätter (Folia Salviae)**

**S** Echter Salbei wurde schon von den Griechen und Römern als Heilpflanze geschätzt. Tees aus den getrockneten Blättern sollen innerlich gegen Appetitlosigkeit, Magen- und Darmstörungen (wie Blähungen und Durchfall) sowie übermäßige Schweißproduktion helfen. Äußerlich werden sie als Spülungen bei Entzündung der Mandeln oder Mundschleimhäute und Zahnfleischerkrankungen empfohlen. Umschläge sollen Frauen während des Abstillens Erleichterung verschaffen, das Auflegen frischer Blätter Insektenstiche und schlecht heilenden Wunden kurieren. Aufgrund der vielen Heilwirkungen und Inhaltsstoffe wie ätherischem Öl, Salviol, Asparagin, Bitterstoff, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbstoff, Menthol, Östrogenartige Stoffe, Salizylsäure, Saponine, u.v.m. kann Salbei zurecht als Allheilmittel bezeichnet werden.

## **Schachtelhalmkraut (Herba Equiseti)**

Der Schachtelhalm wird auch häufig als Zinnkraut bezeichnet. Weil das Kraut viel Kieselsäure enthält, entzündungshemmend und blutreinigend wirkt, werden traditionell vor allem rheumatische

**S** Beschwerden und Blasen- und Nierenbeschwerden damit behandelt. Äußerlich werden mit dem Teeaufguss getränkte Auflagen oder Wickel zum Behandeln von Hautekzemen und Gelenksarthrose empfohlen.

#### Schafgarbenkraut (Herba Millefolii)

Die Schafgarbe wird in der Volksheilkunde als schweißtreibendes Mittel verwendet. Die in der Schafgarbe enthaltenen ätherischen Öle wirken schleimlösend. Die auch als „Bauchwehkraut“ bekannte krampflösende Schafgarbe hilft bei vielfältigsten Magen-, Darm- und Stoffwechselerkrankungen und regt Leber und Galle an. Aber auch bei Rheuma und Harnwegsinfekten wird sie empfohlen. Dampfbäder mit einem heißen Aufguss der Blüten sollen die Gesichtshaut pflegen.

#### Schlehdornblüten (Flores Pruni spinosae)

Die Schlehe ist eine lange bekannte Heilpflanze. Teeaufgüsse ihrer Blüten und Früchte lindern innerlich diverse Verdauungsbeschwerden. Sie stärken den Magen und wirken als sanftes Abführmittel. Wirksame Bestandteile sind Gerbstoffe und Glykoside.

#### Sennesblätter (Folia Sennae)

Von der Alexandrinischen Senna werden die Sennesblätter als Heilkraut genutzt. Klinische Studien lieferten den wissenschaftlichen Nachweis ihrer Wirksamkeit als zuverlässiges Abführmittel ohne gravierende Nebenwirkungen. Zubereitungen der Blätter sollten allerdings nur kurzzeitig bei akuter Verstopfung verwendet werden, jedoch auf keinen Fall bei Kindern oder während der Schwangerschaft.

#### Spitzwegerichkraut (Herba Plantaginis lanceolatae)

Teeaufgüsse vom Spitzwegerich werden traditionell gegen Husten und Asthma verwendet. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass die Pflanze antibakterielle wie auch blutstillende Wirkstoffe besitzt, weshalb Spitzwegerich in verschiedenen pharmazeutischen Produkten zu finden ist. Zubereitungen von Spitzwegerich (Tee, Presssaft, Sirup) können



Schafgarbe



Schlehe



Spitzwegerich

**S** innerlich gegen Katarrhe der Atemwege und äußerlich zur Behandlung von Hautentzündungen, Neurodermitis, kleinen Wunden oder Insektenstichen verwendet werden. Enthalten sind insbesondere Schleimstoffe, aber u.a. auch antibiotische Stoffe und ätherisches Öl.

#### Stiefmütterchenkraut (Herba Violae tricoloris)

Als Heilpflanze wurde das Wilde Stiefmütterchen schon im Mittelalter kultiviert. Genutzt wird das getrocknete Kraut des Stiefmütterchens samt den Blüten. Aufgüsse werden innerlich und äußerlich angewandt, um Hautirritationen mit Schuppenbildung und Juckreiz sowie Akne zu behandeln. Traditionell wird das Heilkraut auch gegen Erkältung und rheumatische Beschwerden empfohlen. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Alkaloide, ätherisches Öl, Salizylsäure, Saponine und Schleim.

#### Süßholzwurzel (Radix Liquiritiae)

Vom Echten Süßholz wird die Wurzel in der Naturheilkunde wie auch in der Pharmazie genutzt. Indikationen für die innere Anwendung sind verschiedene Erkrankungen der oberen Atemwege, weil die Süßholzwurzel antibakteriell, schleimlösend und auswurfördernd wirkt. Klinische Experimente bestätigten die entzündungshemmende und entkrampfende Wirkung bei der Behandlung von Magengeschwüren und Gastritis. Süßholz ist aufgrund des guten Geschmacks in vielen Teemischungen enthalten.

#### Taubnesselkraut (Herba Lamii galeobdolan)

**T** Die Taubnessel enthält Schleimstoffe, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Saponine und Flavonoide. Für Teeaufgüsse werden meist die getrockneten Blüten und Blätter verwendet. Innerlich können damit Atemwegs- und Verdauungsbeschwerden behandelt werden. Auch gegen Schlafstörungen und Frauenleiden wird Taubnesseltee empfohlen. Äußerlich unterstützen Umschläge mit Taubnessel das Abheilen offener Wunden und Verbrennungen, gegen Krampfadern und Hautausschläge werden sie ebenfalls angewendet.

## T Tausendgüldenkraut (Herba Centaurii)

Das Enziangewächs Tausendgüldenkraut enthält reichlich Bitterstoffe, welche die Drüsen (insbesondere die des Magens) zu verstärkter Funktion anregen und verdauungsfördernd sind. Innerlich wirkt ein Tee des getrockneten Krauts oder entsprechende Spezialpräparate gärungswidrig, wodurch die Leber- und Gallentätigkeit positiv beeinflusst wird. Auch bei Blutarmut, Erschöpfungszuständen und fieberhaften Erkrankungen genießt das Kraut einen guten Ruf.

## Thymian (Herba Thymi)

Für die Heilkraft des Thymians ebenso wie für seinen aromatischen Duft ist ein phenolhaltiges ätherisches Öl entscheidend. Innerlich wirkt Thymian-Tee vorbeugend und heilend bei Erkältungskrankheiten. Aufgrund seiner schleim- und krampflösenden Eigenschaften ist das Heilkraut in fast jedem Hustenmedikament enthalten.

## Tormentill (Rhizoma Tormentillae)

Blutwurz ist die volkstümliche Bezeichnung für Tormentill. Aufgrund seines hohen Gehalts an Gerbstoffen wirkt Tormentill entzündungshemmend, antibakteriell und adstringierend. Innerlich wird Blutwurz gegen Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden, rheumatische Erkrankungen und als Begleittherapie bei Diabetes empfohlen. Äußerlich werden Entzündungen im Mund- und Rachenraum wie auch Hautreizungen durch Spülungen mit Aufgüssen oder Tinkturen des Heilkrauts behandelt.

## V Vogelknöterich (Herba Polygonii avicularis)

Der Vogelknöterich ist eine altbekannte Heilpflanze, deren Kraut besonders viel Kieselsäure enthält, außerdem Gerb- und Schleimstoffe, Vitamin C und Flavonoide. Als Tee zubereitet unterstützt das Heilkraut innerlich die Heilung von Atemwegskatarhen. Auch bei Nieren- und Blasenbeschwerden, Magen-Darm-Problemen und Diabetes wird Vogelknöterich eingesetzt. Äußerlich hilft der Aufguss



Tausendgüldenkraut



Tormentill



Wacholderbeeren



Wegwarte



Weißdorn

beim Behandeln von Entzündungen im Mund- und Rachenraum, von Wunden und Hautunreinheiten. Dies wurde vom Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittelagentur bestätigt.

## Wacholderbeeren (Fructus Juniperi)

Die Beeren des Wacholders enthalten ätherisches Öl, Gerbstoffe, Zucker und Harz. Sie regen den Stoffwechsel an, wirken harntreibend und desinfizierend, weshalb ein Teeaufguss aus Wacholderbeeren bei Blasenentzündungen hilft. Getrocknete Wacholderbeeren können auch direkt (5 bis 10 Stück vor den Mahlzeiten) verzehrt werden, um die Magen- und Darmtätigkeit zu normalisieren.

## Wegwartenwurzel (Radix Cichorii)

Die Gemeine Wegwarte besitzt eine zylindrische Wurzel, in der die Pflanze das Kohlenhydrat Inulin speichert und die verschiedene Bitterstoffe enthält. Aus dieser Wurzel wird eine Heildroge gewonnen, deren innere Einnahme den Appetit anregt und die Verdauung fördert. Auch bei Diabetes und Kopfschmerzen hat sie sich bewährt.

## Weißdornblättern mit Blüten (Folia Crataegi cum Floribus)

Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zu den Inhaltsstoffen und den Wirkmechanismen von Weißdorn. Die Einnahme von Weißdornzubereitungen (Tee, Tinktur oder pharmazeutische Präparate) fördert die Durchblutung und unterstützt Herz und Kreislauf. Viele Medikamente, die in der Herztherapie verabreicht werden, enthalten Bestandteile der Pflanze. Aber auch bei Erschöpfung, Nerven- und Schlafproblemen findet Weißdorn Anwendung. Wirksame Inhaltsstoffe sind u.a. Oligomere Proanthocyanidine, Crataeguslacton, ätherisches Öl, Trimethylamin, Glykosid, Gerbstoff und Saponin.

#### **Wermutkraut (Herba Absinthii)**

Der Wermut ist seit der Antike als Heilpflanze bekannt. Das Kraut enthält ätherisches Öl, Phytonzide und verschiedene Bitterstoffe. Als Teeaufguss ist Wermutkraut innerlich sehr wirkungsvoll bei diversen Verdauungsbeschwerden. Seine Wirksamkeit zur Anregung des Appetits und der Leberfunktion sowie bei Verdauungsstörungen und Gallenkoliken ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Äußerlich angewendet wird zum Beispiel auch der Stoffwechsel angeregt.

#### **Ysopkraut (Herba Hyssopii)**

Als Heilkraut wirkt Ysop entzündungs- und schweißhemmend sowie leicht abführend. Empfohlen wird die innerliche Anwendung eines Teeaufgusses vor allem zur Behandlung von Blähungen und Magen-Darm-Katarrhen. Positive Wirkung wird dem Kraut auch bei Bronchialkatarrhen nachgesagt. Außerdem lindert Ysop-Tee Menstruationsbeschwerden. Enthaltene Wirkstoffe sind ätherisches Öl, Flavon-glycoside Gerbstoffe und Cholin.



Ysop

# Mögliche Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen

Im folgenden finden Sie die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in den Standardzulassungen angegebenen Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen. Auch wenn Nebenwirkungen nur sehr selten auftreten, können diese natürlich nicht ausgeschlossen werden. Der Vollständigkeit halber möchte ich diese daher hier aufführen. Bei Beschwerden oder Unverträglichkeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

## Angelikawurzel

**Gegenanzeigen:** Zur Anwendung von Angelikawurzel in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Tee-Aufgüsse aus Angelikawurzel dürfen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden.

**Nebenwirkungen:** Die in Angelikawurzel enthaltenen Furocoumarine machen die Haut lichtempfindlicher und können im Zusammenhang mit UV-Bestrahlung zu Hautentzündungen führen. Für die Dauer der Anwendung von Angelikawurzel oder deren Zubereitungen sollte daher auf längere Sonnenbäder und intensive UV-Bestrahlung verzichtet werden.

## Anis

**Gegenanzeigen:** Allergie gegen Anis und Anethol.

**Nebenwirkungen:** Gelegentlich allergische Reaktionen der Haut, der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes.

## Arnikablüten

**Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern, wie z.B. Arnika, Kamille, Ringelblumen, Schafgarbe.

**Nebenwirkungen:** Längere Anwendung an geschädigter Haut, z.B. bei Verletzungen oder Unterschenkelgeschwüren, ruft häufig Hautentzündungen mit Schwellungen und/oder Bläschenbildung hervor. Ferner können bei längerer Anwendung Ekzeme auftreten. Bei hoher Konzentration im Aufguss sind auch primär toxisch bedingte Hautreaktionen mit Bläschenbildung bis zum Absterben von Gewebeteilen möglich.

**Sonstige Hinweise:** nicht zur innerlichen Anwendung.

## Bitterer Fenchel

**Nebenwirkungen:** In Einzelfällen allergische Reaktionen der Haut und der Atemwege.

## Brennnesselblätter

**Gegenanzeigen:** Aus der verbreiteten Anwendung von Brennnesselblättern als Lebensmittel haben sich bisher keine Anhaltspunkte für Risiken in Schwangerschaft und Stillzeit ergeben. Ergebnisse experimenteller Untersuchungen liegen jedoch nicht vor. Teeaufgüsse aus Brennnesselblättern sollen deshalb in Schwangerschaft und Stillzeit nicht getrunken werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Untersuchungen vor. Brennnesselblätter sollen deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden.

**Sonstige Hinweise:** Bei Blut im Urin, bei Fieber oder beim Anhalten der Beschwerden über 7 Tage hinaus ist ein Arzt aufzusuchen. Ebenso sollte bei akuten rheumatischen Beschwerden, die z. B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung von Gelenken einhergehen sowie andauernden Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden. Bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist eine Durchspülungstherapie nicht angezeigt. Auf zusätzliche, reichliche Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

#### Birkenblätter

**Sonstige Hinweise:** Bei Wasseransammlungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist eine Durchspülungstherapie nicht angezeigt.

#### Enzianwurzel

**Gegenanzeigen:** Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre.

**Nebenwirkungen:** Gelegentlich können bei bitterstoffempfindlichen Personen nach Anwendung von Enzian-Teeaufgüssen Kopfschmerzen ausgelöst werden.

#### Erdrauchkraut

**Sonstige Hinweise:** Bei Gallensteinleiden, Verschluss der Gallenwege oder Gelbsucht sowie bei unklaren, länger als 1 Woche andauernden oder wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung von Erdrauchkraut in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Teeaufgüsse aus Erdrauchkraut sollen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden.

#### Gänsefingerkraut

**Nebenwirkungen:** Beschwerden bei Reizmagen können verstärkt werden.

**Sonstige Hinweise:** Bei Störungen der Regelblutung sollte zur diagnostischen Abklärung zunächst ein Arzt aufgesucht werden. Bei Durchfällen, die länger als 2 Tage andauern oder mit Blutbeimengungen oder Temperaturerhöhungen einhergehen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Durchfallerkrankungen bei Säuglingen und Kleinkindern erfordern grundsätzlich die Rücksprache mit einem Arzt. Sollten die Beschwerden bei leichten Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum länger als 1 Woche andauern, wiederkehren oder unklare Beschwerden auftreten, ist ein Arzt aufzusuchen. Bei Durchfallerkrankungen muss auf Ersatz von Flüssigkeit und Salzen (Elektrolyten) als wichtigste therapeutische Maßnahme geachtet werden. Zur Anwendung von Gänsefingerkraut in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Zubereitungen aus Gänsefingerkraut sollen daher von diesem Personenkreis nicht angewendet werden.

#### Hauhechelwurzel

**Sonstige Hinweise:** Bei Blut im Urin, bei Fieber oder beim Anhalten der Beschwerden über 7 Tage hinaus ist ein Arzt aufzusuchen. Zur Anwendung von Hauhechelwurzel in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Teeaufgüsse aus Hauhechelwurzel sollen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden. Bei Wasseransammlungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist eine Durchspülungstherapie nicht angezeigt. Auf zusätzliche, reichliche Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

#### Hirtentäschelkraut

**Sonstige Hinweise:** Zur Anwendung von Hirtentäschelkraut in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Zubereitungen aus Hirtentäschelkraut sollen daher von diesem Personenkreis nicht angewendet werden.

#### Holunderblüten

**Sonstige Hinweise:** Bei Beschwerden, die länger als 3 Tage anhalten, bei Atemnot, Fieber oder eitrigem oder blutigem Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung von Holunderblüten in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Teeaufgüsse aus Holunderblüten sollen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden.

#### Hopfenzapfen

**Sonstige Hinweise:** Wenn die Einschlafstörungen und/oder Unruhe und Angstzustände länger andauern, sollte wie bei allen unklaren Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden.

#### Johanniskraut

**Gegenanzeigen:** Johanniskrautzubereitungen sind nicht anzuwenden bei bekannter Lichtüberempfindlichkeit.

**Nebenwirkungen:** Gelegentlich kann, besonders bei hellhäutigen Personen, eine Lichtüberempfindlichkeit auftreten. Dies zeigt sich in Form von sonnenbrandähnlichen Entzündungen der Hautpartien, die stärkerer Sonnenbestrahlung ausgesetzt waren.

#### Kamillenblüten

**Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern, wie z.B. Arnika, Kamille, Ringelblumen, Schafgarbe.

**Sonstige Hinweise:** Der Aufguss darf nicht im Bereich des Auges angewendet werden.

## Lavendelblüten

**Gegenanzeigen:** Als Bad: Bei größeren Hautverletzungen und akuten Hautkrankheiten, schweren fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck sollen Vollbäder unabhängig vom Inhaltsstoff nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden.

**Sonstige Hinweise:** Wenn die Einschlafstörungen, Unruhe und Angstzustände oder die Verdauungsbeschwerden länger andauern, sollte wie bei allen unklaren Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung von Lavendelblüten in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Teeaufgüsse aus Lavendelblüten sollen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden. Kombinationen mit anderen beruhigend und/oder gegen Blähungen wirksamen Drogen können sinnvoll sein.

## Löwenzahn

**Gegenanzeigen:** Nicht anzuwenden bei Verschluss der Gallenwege, Darmverschluss und Gallenblasenentzündung. Nicht anzuwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Löwenzahn. Bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

**Sonstige Hinweise:** Wie bei allen bitterstoffhaltigen Drogen können Beschwerden aufgrund eines übermäßig sauren Magensaftes auftreten sowie in seltenen Fällen bei Überempfindlichkeit gegen Löwenzahn Juckreiz und Hautrötungen. Beim Auftreten dieser Nebenwirkungen sollte das Arzneimittel nicht mehr angewendet werden.

## Mädesüßblüten

**Gegenanzeigen:** Teeaufgüsse aus Mädesüßblüten dürfen nicht getrunken werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Salicylate, gegen andere Entzündungshemmer/Antirheumatika oder bei Neigung zu Allergien, bei Bronchialasthma sowie spastischen Bronchitiden. Bei vorgeschädigter Niere oder schweren Leberfunktionsstörungen ist der Teeaufguss nur nach Rücksprache mit einem Arzt zu trinken.

**Wechselwirkungen:** Die von anderen Salicylaten bekannten Wechselwirkungen können auch bei der Anwendung von Mädesüßblüten auftreten. Insbesondere können die Wirkungen von Arzneimitteln zur Senkung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes (Antikoagulantien, z. B. Cumarin-Derivate und Heparin), das Risiko einer Magen-Darm-Blutung bei gleichzeitiger Behandlung mit Kortikoiden (z. B. Prednisolon) oder bei gleichzeitigem Alkoholkonsum wie auch die Wirkung von einzunehmenden blutzuckersenkenden Medikamenten, erhöht werden. Die Wirkung von Medikamenten zur Steigerung der Harnsäureausscheidung kann vermindert werden.

**Sonstige Hinweise:** Bei Beschwerden, die länger als 3 Tage anhalten, bei Atemnot, Fieber oder eitrigem oder blutigem Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. Bei Patienten mit eingeschränkter Leber- und Nierenfunktion ist eine besonders sorgfältige Überwachung

der Behandlung erforderlich. Im Verlauf einer Langzeitbehandlung müssen regelmäßig Kontrollen des Blutbildes und des Harnsäurespiegels erfolgen. Bei Patienten mit Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel (ererbte Enzymkrankung) besteht das Risiko einer hämolytischen Anämie (Abbau der roten Blutkörperchen). Diese Patienten sollen Mädesüßblüten nicht ohne ärztlichen Rat anwenden.

## Malvenblätter

**Sonstige Hinweise:** Bei Beschwerden, die länger als 3 Tage anhalten, bei Atemnot, Fieber oder eitrigem oder blutigem Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung von Malvenblättern in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Teeaufgüsse aus Malvenblättern sollen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden.

## Mistelkraut

**Gegenanzeigen:** Sie dürfen Mistel nicht einnehmen, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie auf Mistelkraut überempfindlich (allergisch) reagiert haben.

**Sonstige Hinweise:** Da keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen, sollte Mistel bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren, sowie während Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden. Der Anwender sollte bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten von unerwünschten Arzneimittelwirkungen einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren.

## Pfefferminzblätter

**Gegenanzeigen:** Bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit einem Arzt anzuwenden.

## Riesengoldrutenkraut

**Sonstige Hinweise:** Bei Blut im Urin, bei Fieber oder beim Anhalten der Beschwerden über 7 Tage hinaus ist ein Arzt aufzusuchen. Zur Anwendung von Riesengoldrutenkraut in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Teeaufgüsse aus Riesengoldrutenkraut sollen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden. Bei Wasseransammlungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist eine Durchspülungstherapie nicht angezeigt. Auf zusätzliche reiche Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

## Ringelblumenblüten

**Sonstige Hinweise:** Sollten die Beschwerden bei leichten Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum länger als 1 Woche andauern, wiederkehren oder unklare Beschwerden auftreten, ist ein Arzt aufzusuchen. Bei starker Rötung der Wundränder, bei großflächigen,

nässenden oder eitrig infizierten Wunden, ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich. Zur Anwendung von Ringelblumenblüten in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Zubereitungen aus Ringelblumenblüten sollen von diesem Personenkreis daher nicht angewendet werden.

#### Rosmarinblätter

**Gegenanzeigen:** Bei Teeaufgüssen: Zur Anwendung von Rosmarinblättern in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Teeaufgüsse aus Rosmarinblättern dürfen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden. Als Bad: Bei größeren Hautverletzungen und akuten Hautkrankheiten, schweren fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck sollen Vollbäder, unabhängig vom Inhaltsstoff, nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden.

**Sonstige Hinweise:** Bei Beschwerden, die länger als 1 Woche andauern oder periodisch wiederkehren, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

#### Samenfreie Bohnenschalen

**Sonstige Hinweise:** Bei Blut im Urin, bei Fieber oder beim Anhalten der Beschwerden über 7 Tage hinaus ist ein Arzt aufzusuchen. Zur Anwendung von samenfreien Gartenbohnenhülsen in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Teeaufgüsse aus Gartenbohnenhülsen sollen daher von diesem Personenkreis nicht getrunken werden. Bei Wasseransammlungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist eine Durchspülungstherapie nicht angezeigt.

#### Schachtelhalmkraut

**Sonstige Hinweise:** Bei Wasseransammlungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist eine Durchspülungstherapie nicht angezeigt. Auf zusätzliche reichliche Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

#### Schafgarbenkraut

**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe und andere Korbblütler, z. B. Arnika, Kamille, Ringelblumen.

**Sonstige Hinweise:** Bei Beschwerden, die länger als 1 Woche andauern oder periodisch wiederkehren, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung von Schafgarbenkraut in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Zubereitungen aus Schafgarbenkraut sollen von diesem Personenkreis daher nicht angewendet werden.

#### Stiefmütterchenkraut

**Sonstige Hinweise:** Bei andauernden, wiederkehrenden sowie großflächigen, nässenden oder eitrig infizierten Hauterkrankungen ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich. Zur Anwendung von Stiefmütterchenkraut in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Zubereitungen aus Stiefmütterchenkraut sollen von diesem Personenkreis daher nicht angewendet werden.

#### Süßholzwurzel

**Gegenanzeigen:** Durch Gallenstauung entstandene Lebererkrankungen, Leberzirrhose, Bluthochdruck, Verminderung des Kaliumgehaltes im Blut, schwere Nierenfunktionsschwäche, Schwangerschaft.

**Wechselwirkungen:** Kaliumverluste durch andere Arzneimittel, z.B. Thiazid- und Schleifen-diuretika, können verstärkt werden. Durch Kaliumverluste nimmt die Empfindlichkeit gegen Digitalisglykoside zu.

**Nebenwirkungen:** Bei längerer Anwendung und höherer Dosierung können mineralokortikoide Effekte in Form einer Natrium- und Wasserzurückhaltung, Kaliumverlust mit Bluthochdruck, Ödeme, Verminderung des Kaliumgehaltes im Blut und in seltenen Fällen Rotfärbung des Urins durch Beimengung von Myoglobin auftreten.

#### Tormentillwurzelstock

**Gegenanzeigen:** Durchfälle bei Säuglingen und Kleinkindern sind in jedem Fall von einer Selbstbehandlung auszuschließen.

**Nebenwirkungen:** Bei empfindlichen Patienten können Magenbeschwerden auftreten.

#### Wacholderbeeren

**Gegenanzeigen:** Zubereitungen aus Wacholderbeeren sollen während der Schwangerschaft und bei entzündlichen Nierenerkrankungen nicht angewendet werden.

**Nebenwirkungen:** Bei längerdauernder Anwendung oder bei Überdosierung können Nierenschäden auftreten.

#### Weißdornblätter mit Blüten

**Sonstige Hinweise:** Bei unverändertem Fortbestehen der Krankheitssymptome über 4 Wochen ist die Rücksprache mit einem Arzt zu empfehlen; bei Atemnot, Schwindelgefühl, ausstrahlenden Schmerzen in die Halsgegend, die Arme oder den Oberbauch oder bei Ansammlung von Wasser in den Beinen ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich.



# Impressum

---

Roland Draht  
Pfahlhofstrasse 42  
71723 Grossbottwar-Winzerhausen

ISBN 978-3-00-054561-0

© Roland Draht

Gestaltung: Uli Schwinge, [www.randgruppe.org](http://www.randgruppe.org)

Printed in Germany 2018

## Alle Abbildungen / Fotos:

© Fotolia/ Cover: milosjubicic; Seite 2: ag visuell, abhijth3747, ag visuell; Seite 4: lom123, Sebastian Kaulitzki, ag visuell; Seite 6: WavebreakmediaMicro, djile, rohappy; Seite 8-9: PhotoSG; Seite 14-15: Sonja Birkelbach; Seite 18: CPN, photosvac; Seite 19: kaschwei; Seite 21: jopphotographyit; Seite 22-23: Comugnero Silvana; Seite 24-25: PackShot; Seite 26: by-studio; Seite 27: fortyforks; Seite 29: leszekglasner; Seite 30-31: cirquedesprit; Seite 32-33: ag visuell; Seite 37: lenets\_tan; Seite 38-39: abhijth3747; Seite 46-47: ag visuell; Seite 52-53: lom123; Seite 59: Photographee.eu; Seite 60-61: Sebastian Kaulitzki; Seite 65: Heike Rau; Seite 66: ag visuell; Seite 75: annapustynnikova; Seite 76-77: WavebreakmediaMicro; Seite 81: steinerpicture; Seite 82-83: djile; Seite 88-89: rohappy; Seite 95: WavebreakmediaMicro; Seite 96-97: cook\_inspire; Seite 98: closeupimages; Seite 99: Heike Rau; Seite 100-101: gitusik, hjschneider; Seite 102-103: Baldrianwurzel LianeM, Bitterklee fas, Brennnessel goldencow\_images; Seite 104-105: Marek Walica, fotoknips; Seite 106-107: emer, emer, martinlinsner, Jag\_cz; Seite 108-109: Pixelmixel, LianeM, M. Schuppich; Seite 110-111: Heike Rau, andersphoto, kostrez; Seite 112-113: TwilightArtPictures, airdenet; Seite 114-115: Marta Jonina, mwüerfoto, troody; Seite 116-117: Tausendgüldenkraut emer, Tormentill Heike Rau, Wacholderbeeren Christian Pedant, Wegwarte M. Schuppich, Weißdorn M. Schuppich, Ysop Valerie OrNSTein  
Bild S. 10/11 und Coverrückseite: Heike Lux

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie z.B. manuell oder mit Hilfe elektronischer und mechanischer Systeme einschließlich Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

## Weitere Bücher von Roland Draht:

- Sanologie - Die Lehre vom gesunden und glücklichen Leben
- Wege zum inneren Gleichgewicht - Ruhe, Entspannung und Gelassenheit im Alltag
- Herzlich menschlich leben lernen

### Hinweis

Alle Hinweise, Empfehlungen und Rezepte wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie oder Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei ersten oder unklaren Erkrankungen sollte immer ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden, vor allem wenn die Beschwerden bereits über mehrere Tage andauern. Das Buch kann ausdrücklich keinen ärztlichen Rat ersetzen und ist dafür auch nicht bestimmt bzw. geeignet.



Mit diesem Praxishandbuch der Teetherapie möchte ich Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, das Ihr Leben bereichern wird. Bei einem gesunden Lebensstil sowie der Verwendung von Wildkräutern und Kräutertees, eröffnet sich uns die Chance, auf einfache und natürliche Weise Beschwerden und Krankheiten zu mildern oder sogar zu beheben. In jedem Alter bei guter körperlicher Verfassung vital sein, sich wohlfühlen, zufrieden und glücklich zu leben, ist unsere wahre Natur und eigentliche Bestimmung. Damit wirken wir auch positiv auf andere Menschen. Unser Umfeld wird es uns danken.

Roland Draht  
Sanologe und Kräuterpraktiker