

DIE WOHLTUENDE WIRKUNG VON TEE



MIT SPEZIAL-BABY- UND
KINDERTEEMISCHUNG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Was gibt es in der kalten Winterzeit Angenehmeres, als sich eine Tasse heissen Tee zu gönnen? Sich Zeit zu nehmen und zu geniessen, bedeutet Entspannung pur.

Doch der Genuss von Tee tut nicht nur unserer Seele gut, sondern kann, je nach Wahl des Krautes, auch unser gesundheitliches Wohlbefinden steigern.

In diesem Büchlein haben wir für Sie eine Auswahl an Teesorten und ihre Wirkung zusammengetragen, damit Sie für jedes Bedürfnis das richtige Kraut parat haben. Ganz speziell finden Sie auch eine geschmackvolle Teemischung für Babys und Kleinkinder, damit es auch den Kleinsten unter uns an nichts fehlt.

Gute Gesundheit wünscht
Ihre Krebsliga

PS: Bitte denken Sie daran, dass Tees in ihrer Wirkung nur alltägliche Beschwerden zu lindern vermögen und unter keinen Umständen den Gang zum Arzt ersetzen.

INHALTSVERZEICHNIS

Brennnessel	4–5
Grüntee	6–7
Holunder	8–9
Johanniskraut	10–11
Kamillenblüten	12–13
Lindenblüten	14–15
Orangenblüten	16–17
Pfefferminze	18–19
Salbei	20–21
Schwarztee	22–23
Thymian	24–25
Weissdorn	26–27
Zitronenverbene	28–29
Rezept: Baby- und Kindertee	30–31
Gebrauch von Teekräutern	32–33
Tee-Wirkungstabelle	34–35

BRENNNESSEL



Die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Silizium, Natrium, Kalzium und Phosphor, aber auch Vitamine und sogar das Glückshormon Serotonin sind in dem vermeintlichen Unkraut, der Brennnessel, enthalten. Nachgewiesen ist die harntreibende Wirkung dieser Heilpflanze. Die Brennnessel reinigt und entgiftet den ganzen Organismus von Schlackenstoffen, wirkt entzündungshemmend (Rheuma, Gicht und Arthritis) und blutreinigend (Hautkrankheiten). Der Tee dient im Weiteren dazu, Niere und Blase durchzuspülen, und er kann der Bildung von Blasen- und Nierensteinen vorbeugen.

TIPP: Mit ein wenig Zitronengras können Sie den Brennnesseeltee geschmacklich verbessern.





GRÜNTEE

Weil der Grüntee im Gegensatz zum Schwarztee nicht fermentiert, sondern nur kurz gedämpft wird, bleiben viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C erhalten. Für das Aufbrühen von Grüntee werden verschiedene Wassertemperaturen empfohlen. Die ideale Temperatur hängt von der Sorte und dem persönlichen Geschmack ab.

Grüntee beugt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zu hohen Cholesterinwerten vor. Aufgrund seines hohen Fluorgehalts kann Grüntee dazu beitragen, Karies vorzubeugen.

TIPP: Wie beim Schwarztee variiert das Aroma des Grünteess je nach Sorte und Qualität. Auch der Grüntee enthält Koffein und sollte daher nicht vor dem Schlafengehen getrunken werden.



HOLUNDER

Für die Zubereitung von Holundertee können Blüten, junge Blätter oder auch reife Beeren des Schwarzen Holunders verwendet werden. Doch nur der Aufguss der Holunderblüten hat bei fiebrigen Erkältungen eine schweisstreibende Wirkung. Der Tee eignet sich aufgrund seiner schleimbildenden Wirkung auch bei Husten und Halsweh. Zudem stärkt er das Immunsystem.

TIPP: Für den Tee mit frischen Beeren kochen Sie diese mit Wasser auf. Lassen Sie den Sud einige Min. ziehen und gessen Sie das Ganze ab.



JOHANNISKRAUT



Das Johanniskraut mit den gelben Blüten ist das wirksamste Mittel der Naturheilkunde gegen nervöse Unruhe, depressive Verstimmungen und Angstzustände. Ihm wird nachgesagt, dass es das Sonnenlicht des Sommers speichert und damit winterlich betrübt Gemüter zu erhellen und erwärmen vermag.

VORSICHT: Der Tee ist kein Erste-Hilfe-Mittel und ersetzt auch das Antidepressiva nicht. Durch den Konsum von Johanniskraut kann sich die Empfindlichkeit der Haut auf Sonneneinstrahlung erhöhen.

TIPP: Die stimmungsaufhellende Wirkung des Johanniskrauttees setzt erst nach 2 bis 3 Wochen ein. Deswegen sollte der Tee über längere Zeit getrunken werden.





KAMILLENBLÜTEN



Für den Teeaufguss werden ausschliesslich die Blütenköpfe verwendet. Sie enthalten unter anderem antibakteriell wirkende ätherische Öle und krampflösende Stoffe. Die Anwendungsmöglichkeiten der Kamille sind vielseitig. Der Kamillentee hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Krämpfen und Blähungen, aber auch bei Leber- und Gallenleiden, Schmerzen im Unterleib, Erkältungen und Fieber. Bei Schnupfen kann der Kamillendampf inhaliert werden.

TIPP: Bei Entzündungen von Mundhöhle oder Zahnfleisch wirkt das Gurgeln mit Kamillentee lindernd.

LINDENBLÜTEN



Es gibt verschiedene Lindenblüten. Für den Tee werden die Blüten der Sommerlinde verwendet. Der Lindenblütentee wirkt vielseitig. Er kann bei Erkältungen den Hustenreiz stillen und Halsschmerzen lindern. Die Blüten enthalten auch Stoffe, die eine krampflösende und entzündungshemmende Wirkung haben. Der Tee wird ausserdem zur Behandlung von Magenbeschwerden und zur Linderung von Unruhezuständen eingesetzt. Zudem muss der Lindenblütentee nicht zwingend heiss sein, auch kalt behält er die heilende Wirkung.

TIPP: Lindenblütenextrakte können wegen der beruhigenden und einschläffördernden Wirkung auch Badekonzentraten zugesetzt werden.



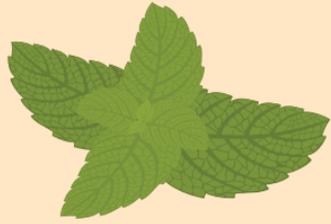


ORANGENBLÜTEN



Die Orangenblüten sind die getrockneten, grösstenteils geschlossenen, ganzen Blüten der Bitterorange. Der Bitterorangenbaum ist ein bis zu 5 m hoher Baum mit immergrünen Blättern. Der Orangenblütentee soll traditionsgemäss über beruhigende und schlafförderne Eigenschaften verfügen. Der Tee eignet sich daher gut zur Linderung von Spannungszuständen oder Schlafstörungen.

TIPP: Die Schalen der Bitterorange enthalten neben ätherischem Öl auch bitter schmeckende Flavonoide. Die Bitterstoffe wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.



PFEFFERMINZE

Weltweit gibt es über 20 verschiedene Minze-Arten, darunter fruchtige Minzen wie die Erdbeer- und die Ananasminze oder die Schokominze. Nicht alle Minzen sind essbar. Den höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen hat jedoch nur die echte Pfefferminze, die *Mentha piperita* mit dem Menthol-Geschmack. Der Pfefferminztee gilt als Klassiker unter den Hausmitteln bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden, Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit, Appetitlosigkeit aber auch bei Mundgeruch. Er wirkt u.a. schmerzstillend, keimtötend und verdauungsfördernd.

TIPP: Verwenden Sie frische Pfefferminzblätter. Übergießen Sie die Blätter und lassen Sie den Tee 10 bis 15 Min. zugedeckt ziehen.





SALBEI



Der Salbei gehört zu den Kräutern, die im Mittelmeerraum heimisch sind, aber auch hier gut wachsen. Die im Salbei enthaltenen ätherischen Öle sind für die schleimproduzierende, entzündungs- und schweisshemmende Wirkung verantwortlich. Deshalb wird Salbeitee zur Linderung von Erkältungsbeschwerden eingesetzt, vor allem bei Halsschmerzen und Husten. Die Dämpfe des Salbeitees können inhaliert werden. Der Tee hilft auch gegen übermässige Schweißbildung und psychischen Stress.

TIPP: Abgekühlt kann ein kräftiger Salbeitee auch als Gurgellösung zur Behandlung von entzündeter Mund- oder Rachenschleimhaut dienen.



SCHWARZTEE



Der Schwarz- und Grüntee sind die «echten» Tees. Sie bestehen ausschliesslich aus den Blättern, Knospen oder Blüten der immergrünen Teesträucher und unterscheiden sich einzig durch die Art der Weiterverarbeitung. Der schwarze Tee wird fermentiert, das heisst in speziellen Öfen hohen Temperaturen ausgesetzt, der grüne Tee nur kurz gedämpft und nicht fermentiert getrocknet. Alle Zubereitungen, die nicht von der Tee-pflanze abstammen, gelten bloss als «teeähnliche Produkte». Der Schwarztee ist ein koffeinhaltiger Muntermacher, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und ist ein altbewährtes Erste-Hilfe-Mittel gegen Durchfall.

TIPP: Lassen Sie den Schwarztee 2 bis 3 Min. ziehen, dann entfaltet er eine anregende Wirkung. Nach einer Ziehdauer von 10 bis 15 Min. sind die Gerbstoffe fast vollständig in den Aufguss übergegangen und der Tee wirkt eher beruhigend.

THYMIAN

Der Thymian ist ein Multitalent und findet in der Volksmedizin vielerlei Anwendung: bei Erkältungen, Verdauungsproblemen, Blähungen sowie Muskel- und Gliederschmerzen. Das im Thymiantee enthaltene Thymol eignet sich für Inhalationen. Es desinfiziert und reinigt die Lunge. Erwiesen ist, dass der Thymiantee die Bronchien entkrampft und das Abhusten von Schleim fördern kann.

TIPP: Zum Ziehen sollte der Thymiantee abgedeckt werden, da das ätherische Öl Thymol schnell verdunstet. Versüßen Sie den Tee mit etwas Honig.

ÜBRIGENS: Der Thymian wurde 2006 als Heilpflanze des Jahres ausgezeichnet.





WEISSDORN

Der Weissdornstrauch ist in Europa und Nordamerika heimisch. Dem Weissdorn werden traditionsgemäss beruhigende Eigenschaften zugeschrieben. Ganz vorne steht die Anwendung bei Herz- und Kreislaufbeschwerden. Der Tee kann die Durchblutung im Herzmuskel und den Herzkranzgefässen verbessern. Die Inhaltsstoffe fördern auch die Herzleistung. Der Weissdorntee hilft bei nervösen Herzbeschwerden wie Herzklopfen oder Schwindel. Sollten diese Symptome jedoch längere Zeit anhalten, sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden. Im Weiteren wird der Tee bei Infektionskrankheiten oder Durchfall angewandt.

TIPP: Zur Herstellung von Weissdorntee werden die Enden der Zweige mit den Blüten und Blättern abgeschnitten und getrocknet.



ZITRONEN- VERBENE

Die Zitronenverbene (auch Verveine genannt) wird wegen ihrer ätherischen Öle häufig in der Aromatherapie eingesetzt. Der Tee aus den Blättern der Pflanze wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Er hilft bei nervösen Verdauungsbeschwerden und Verstopfungen. Zudem beruhigt er bei Spannungszuständen wie Nervosität und Schlaflosigkeit.

Die Verbene wird oftmals mit der alten Heilpflanze Eisenkraut verwechselt. Beide Pflanzen sind ähnlich, werden aber im Duft unterschieden: Die Zitronenverbene hat einen angenehm zitronigen Geschmack.

TIPP: Säckchen oder Bündel von getrockneter Zitronenverbene bringen einen frischen Duft ins Haus oder in den Kleiderschrank.



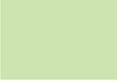
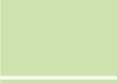
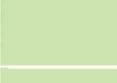
REZEPT: BABY- UND KINDERTEE

Nicht selten leiden Babys und Kleinkinder unter Magen- und Verdauungsbeschwerden. Die in der Teemischung enthaltenen Bestandteile Fenchel und Kamille helfen, den Magen zu beruhigen und die Verdauung anzuregen, während Melisse ihre beruhigende Wirkung entfaltet. Besonders gut eignet sich der Kindertee daher vor dem Zubettgehen, damit die Kleinen einer ruhigen und erholsamen Nacht entgegenblicken.

Tipp: Die Teemischung wirkt verdauungsfördernd, entblähend sowie sanft beruhigend bei Säuglingen und Kleinkindern.



TEE-WIRKUNGSTABELLE

	Brennnessel	Grünte	Holunder	Johannis- kraut	Kamillen- blüten	Lindenblüten	Orangen- blüten	Pfefferminze	Salbei	Schwarztee	Thymian	Weissdorn	Zitronen- verbene	Baby- und Kindertee
Erkältung														
Halsweh/ Husten														
Verdauungs- beschwerden/ Blähungen														
Magen-Darm- Beschwerden														
Blasen- beschwerden														
Stimmungs- schwankungen														
Nervöse Spannungs- zustände														
Schlafstörungen														
Nervöse Herz- beschwerden														

«Wer Tee trinkt, vergisst den Lärm der Welt.»

Altes chinesisches Sprichwort

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 0844 80 00 44
Fax 031 389 91 60
www.krebsliga.ch
info@krebsliga.ch
Spenden PK 30-4843-9



krebsliga