

Gesund durch Kräutertee

Inhalt

Einführung	15
Einzelwirkstoff oder Gemisch?	18
Ergänzungen zur Behandlung mit Teemischungen	20
Vor- und Nachteile von Heilpflanzentees	21
Ursächliche oder symptomatische Behandlung?	22
Bezugsquellen	23
Aufbewahren von getrockneten Pflanzenteilen	24
Grundwissen	25
Zubereitungsart	26
Einnahme des Tees	28
Wirkstoffe im Tee?	29
Zusammenstellung	30
Fertige Tees	32
Erfolgreiche Teemischungen bei Erkrankungen	33
Atemsystem	36
Bronchitis akut und chronisch, Husten	38
Entzündungen im Mund- und Rachenraum	51
Erkältungskrankheiten	56
Augenerkrankungen	64
Bewegungsapparat	68
Degenerative Gelenkerkrankungen	70
Harnsaure Diathese	75
Rheumatische Beschwerden	78
Verstauchungen, Prellungen, Verrenkungen	84
Frauenleiden	87
Fluor albus	88
Klimakterische Beschwerden	90
Menstruationsbeschwerden	93
Probleme mit dem Stillen	100
Haut	103
Akne	104

Dermatitis	108
Ekzeme	113
Frostschäden	116
Furunkulose	118
Hautverletzungen	120
Schuppenflechte	123
Herz-Kreislaufsystem	124
Degenerative Gefäßerkrankungen	125
Durchblutungsstörungen	126
Funktionelle Herzbeschwerden	132
Herzinsuffizienz, Herzschwäche	134
Herzrhythmusstörungen	137
Hypertonie	139
Hypotonie	142
Koronare Durchblutungsstörungen	144
Nervöse Herzbeschwerden	147
Venenleiden, Hämorrhoiden	150
Leber-Galle-System	155
Gallenblase und Gallenwege, funktionelle Störungen	156
Gallensteinleiden	161
Lebererkrankungen	163
Magen-Darm-Trakt	165
Appetitlosigkeit	168
Durchfallerkrankungen	173
Dyspepsie, Blähungen, Völlegefühl	176
Krampfartige Beschwerden	185
Magenschleimhautentzündungen	187
Nervöse Magenbeschwerden	190
Obstipation/Darmträgheit	194
Übelkeit, Erbrechen	198
Nervensystem, Psyche	201
Angst- und Spannungszustände	202
Depressive Verstimmungen	205
Nervöse Erschöpfungszustände	207
Schlafstörungen	209
Stressbelastungen	212
Unruhe, Nervosität	215
Blasen- und Nierensystem	218
Entzündungen der ableitenden Harnwege	219
Miktionsbeschwerden	223
Nierenerkrankungen	225
Reizblase	227
Steinleiden	230
Störungen der Diurese	233

Stoffwechselstörungen	237
Diabetes mellitus	238
Fettsucht	240
Schilddrüsenleiden	242
Teepflanzen	245
Alantwurzel (<i>Helenii radix</i>)	247
Ammi-Visnaga-Früchte (<i>Ammeos visnagae fructus</i>)	248
Andornkraut (<i>Marrubii herba</i>)	249
Angelikawurzel (Engelwurz) (<i>Angelicae radix</i>)	249
Anisfrüchte (<i>Anisi fructus</i>)	250
Arnikablüten (<i>Arnicae flos</i>)	250
Artischockenblätter (<i>Cynarae folium</i>)	251
Augentrostkraut (<i>Euphrasiae herba</i>)	252
Baldrianwurzel (<i>Valerianae radix</i>)	252
Bärentraubenblätter (<i>Uvae ursi folium</i>)	253
Bärlappkraut (<i>Lycopodii herba</i>)	254
Basilienkraut (<i>Basilici herba</i>)	254
Beifußkraut (<i>Artemisiae vulgaris herba</i>)	255
Benediktenkraut (<i>Cnici benedicti herba</i>)	256
Berberitzenfrüchte (<i>Berberidis fructus</i>)	257
Bergenieenblätter (<i>Bergeniae folium</i>)	257
Berufskraut (<i>Erigeronis canadensis herba</i>)	258
Besenginsterkraut (<i>Cytisi scoparii herba</i>)	258
Betonienkraut (<i>Betonicae herba</i>)	259
Bibernellwurzel (<i>Pimpinellae radix</i>)	259
Bingelkraut (<i>Mercurialis herba</i>)	259
Birkenblätter (<i>Betulae folium</i>)	260
Birnenblätter (<i>Piri communis folium</i>)	260
Bitterholz (<i>Quassiae lignum</i>)	261
Bitterkleebblätter (<i>Menyanthis folium</i>)	261
Bittersüßstängel (<i>Dulcamarae stipites</i>)	261
Bockshornsamen (<i>Foenugraeci semen</i>)	262
Bohnenkraut (<i>Satureiae herba</i>)	262
Boldoblätter (<i>Boldo folium</i>)	263
Braunwurzkraut (<i>Scrophulariae herba</i>)	263
Brennnesselfrüchte (-samen) (<i>Urticae fructus (semen)</i>)	264
Brennnesselkraut (<i>Urticae herba</i>)	264
Brennnesselblätter (<i>Urticae folium</i>)	264
Brennnesselwurzel (<i>Urticae radix</i>)	265
Brombeerblätter (<i>Rubi fruticosi folium</i>)	265
Bruchkraut (<i>Herniariae herba</i>)	266
Brunnenkressekraut (<i>Nasturtii herba</i>)	266

Buccoblätter (<i>Barosmae folium</i>)	267
Buchweizenkraut (<i>Fagopyri herba</i>)	267
Chinarinde (<i>Chinchonae cortex</i>)	268
Cimicifugawurzelstock (<i>Cimicifugae (recemosae) rhizoma</i>)	268
Condurangorinde (<i>Condurango cortex</i>)	269
Curcumawurzel (<i>Curcumae longae rhizoma</i>)	269
Dillfrüchte (<i>Anethi fructus</i>)	270
Dostenkraut (<i>Origanii vulgaris herba</i>)	270
Ebereschenbeeren (<i>Sorbi aucupariae fructus</i>)	271
Eberrautenkraut (<i>Abrotani herba</i>)	272
Eberwurz (<i>Carlinae radix</i>)	272
Edelkastanienblätter (<i>Castaneae folium</i>)	272
Efeublätter (<i>Hederae helioidis folium</i>)	273
Ehrenpreiskraut (<i>Veronicae herba</i>)	273
Eibischwurzel, -blätter (<i>Althaeae radix, A. folium</i>)	274
Eichenrinde (<i>Quercus cortex</i>)	275
Eisenkraut (<i>Verbenae herba</i>)	276
Engelsüßwurzel (<i>Polypodii rhizoma</i>)	277
Enzianwurzel (<i>Gentianae radix</i>)	277
Ephedrakraut (Meerträubchen) (<i>Ephedrae herba</i>)	278
Erdbeerblätter (<i>Fragariae folium</i>)	278
Erdrauchkraut (<i>Fumariae herba</i>)	279
Eschenblätter (<i>Fraxini folium</i>)	279
Eukalyptusblätter (<i>Eucalypti folium</i>)	280
Fabianakraut (<i>Fabianae herba</i>)	280
Färberginsterkraut (<i>Genistae (tinctoriae) herba</i>)	281
Faulbaumrinde (<i>Frangulae cortex</i>)	281
Fenchel (<i>Foeniculi fructus</i>)	282
Frauenmantelkraut (<i>Alchemillae herba</i>)	283
Gänseblümchen (<i>Bellidis flos</i>)	284
Gänsefingerkraut (<i>Potentillae anserinae herba</i>)	284
Galgantwurzelstock (<i>Galangae rhizoma</i>)	285
Gartenbohnenhülsen (<i>Phaseoli fructus sine semine</i>)	285
Geisrautenkraut (<i>Galegae (officinalis) herba</i>)	286
Ginsengwurzel (<i>Ginseng radix</i>)	286
Goldrutenkraut (<i>Solidaginis virgaureae herba</i>)	286
Grindeliakraut (<i>Grindeliae herba</i>)	287
Guajakholz (<i>Guajaci lignum</i>)	287
Gundelrebenkraut (<i>Glechomae hederiae herba</i>)	288
Habichtskraut (<i>Hiracii pilosellae herba</i>)	288
Haferkraut (<i>Avenae herba</i>)	288
Hagebutten (<i>Rosae pseudofructus cum fructibus</i>)	289

Hagebuttenschalen (Rosae pseudofructus)	289
Hamamelisblätter (Zauberstrauchblätter)(Hamamelidis folium)	290
Hamamelisrinde (Hamamelidis cortex)	290
Hauhechelwurzel (Ononidis radix)	291
Heidekraut (Callunae vulgaris herba)	291
Heidelbeeren (Myrtilli fructus)	292
Heidelbeerblätter (Myrtilli folium)	293
Herzgespannkraut (Leonuri cardiaca herba)	293
Hibiscusblüten (Hibisci flos)	294
Himbeerblätter (Rubi idaei folium)	294
Hirtentäschelkraut (Bursae pastoris herba)	295
Hohlzahnkraut (Galeopsidis herba)	296
Holunderblüten (Sambuci flos)	296
Hopfenzapfen (Lupuli strobulus)	297
Huflattichblätter (Farfarae folium)	297
Hundszungenwurzel (Cynoglossi radix)	298
Immergrünkraut (Vincæ minoris herba)	298
Ingwerwurzelstock (Zingiberis rhizoma)	298
Isländisches Moos (Lichen islandicus)	299
Johannisbeerblätter, schwarze (Ribis nigri folium)	299
Johanniskraut (Hyperici herba)	300
Kalmuswurzel (Calami rhizoma)	300
Kamillenblüten (Matricariae flos)	301
Kardamomen (Cardamomi fructus)	302
Katzenpfötchenblüten (Antennariae dioicae flos)	302
Kiefernspitzen (Pini turiones)	303
Klatschmohnblüten (Rhoeados flos)	303
Klettenwurzel (Bardanae radix)	304
Koriander (Coriandri fructus)	304
Kornblume (Cyani flos)	305
Kreuzblumenkraut (Polygalae amarae herba)	305
Kreuzdornbeeren (Rhamni cathartici fructus)	305
Kümmel (Carvi fructus)	306
Labkraut (Galii veri herba)	307
Lavendelblüten (Lavandulae flos)	307
Leberblümchenkraut (Hepatici nobilis herba)	308
Leinkraut (Linariae herba)	308
Liebstockelwurzel (Levistici radix)	309
Lindenblüten (Tiliae flos)	309
Löwenzahnwurzel mit -kraut (Taraxaci radix cum herba)	310
Lungenkraut (Pulmonariae herba)	311
Mädesüßkraut, -blüten (Spiraeae herba, Spiraeae flos)	311

Mäusedornwurzelstock (<i>Rusci aculeati rhizoma</i>)	312
Mäusekleekraut (<i>Trifolii (arvensis) herba</i>)	312
Maisgriffel (<i>Maydis stigma</i>)	313
Majorankraut (<i>Origanum majorana</i>)	313
Malvenblätter, -blüten (<i>Malvae folium, M. flos</i>)	314
Mannstreuakraut, -wurzel (<i>Eryngii herba, E. radix</i>)	315
Mariendistel Früchte (<i>Cardui mariae fructus</i>)	315
Mateblätter (<i>Mate folium</i>)	316
Meisterwurz (<i>Imperatoriae radix</i>)	316
Meldekraut (<i>Atriplicis herba</i>)	317
Melissenblätter (<i>Melissae folium</i>)	317
Mistelkraut (<i>Visci albi herba</i>)	317
Nelkenwurz, Nelkenwurzkräuter (<i>Gei urbani radix, G. u. herba</i>)	318
Odermennigkraut (<i>Agrimoniae herba</i>)	318
Olivenblätter (<i>Oleae folium</i>)	319
Orangenschalen (<i>Citri sinensis pericarpium</i>)	319
Orthosiphonblätter (<i>Orthosiphonis folium</i>)	320
Pappelknospen (<i>Populi gemma</i>)	320
Passionsblumenkraut (<i>Passiflorae herba</i>)	320
Pastinakfrüchte, -wurzel (<i>Pastinacae fructus, P. radix</i>)	321
Pestwurzblätter (<i>Petasitidis folium</i>)	321
Pestwurz Wurzelstock (<i>Petasitidis rhizoma</i>)	322
Petersilienkraut, -wurzel (<i>Petroselini herba, P. radix</i>)	322
Pfefferminzblätter (<i>Menthae piperitae folium</i>)	323
Pfennigkraut (<i>Lysimachiae herba</i>)	324
Pfingstrosenblüten (<i>Paeoniae flos</i>)	324
Pomeranzenschalen (<i>Aurantii pericarpium</i>)	325
Potenzholz (<i>Ptychopetali lignum</i>)	325
Preiselbeerblätter (<i>Vitis idaeae folium</i>)	325
Primelwurzel (<i>Primulae radix</i>)	326
Quebrachorinde (<i>Quebracho cortex</i>)	326
Queckenwurzelstock (<i>Graminis rhizoma</i>)	326
Quendelkraut (<i>Serpylli herba</i>)	327
Rainfarnkraut (<i>Chrysanthemi vulgaris herba</i>)	328
Ratanhiawurzel (<i>Ratanhiae radix</i>)	328
Rautenkraut (<i>Rutae herba</i>)	329
Rhabarberwurzel (<i>Rhei radix</i>)	330
Ringelblumenblüten (<i>Calendulae flos</i>)	331
Rosenblüten (<i>Rosae flos</i>)	331
Roskastanienblätter (<i>Hippocastani folium</i>)	332
Rosmarinblätter (<i>Rosmarini folium</i>)	333

Ruhrkrautblüten (<i>Helichrysi flos</i>)	333
Ruprechtskraut (<i>Geranii robertiani herba</i>)	334
Sägepalmenfrüchte (<i>Sabal fructus</i>)	334
Salbeiblätter (<i>Salviae folium</i>)	335
Sandelholz weißes (<i>Santali albi lignum</i>)	335
Sandseggenwurzel (<i>Caricis arenariae radix</i>)	336
Sanikelkraut (<i>Saniculae herba</i>)	336
Sarsaparillewurzel (<i>Sarsaparillae radix</i>)	337
Sassafrasholz (<i>Sassafras lignum</i>)	337
Sauerampferkraut (<i>Rumicis acetosae herba</i>)	338
Schachtelhalmkraut (<i>Equiseti herba</i>)	338
Schafgarbenkraut, -blüten (<i>Millefolii herba, M. flos</i>)	339
Scharbockskraut (<i>Ranunculi ficariae herba</i>)	339
Schlangenknöterichwurzel (<i>Bistortae rhizoma</i>)	340
Schlehdornblüten (<i>Pruni spinosae flos</i>)	340
Schlehdornfrüchte (<i>Pruni spinosae fructus</i>)	341
Schlüsselblumenblüten (<i>Primulae flos</i>)	341
Schneeballbaumrinde (<i>Viburni prunifolii cortex</i>)	342
Schöllkraut (<i>Chelidonii herba</i>)	342
Schwarzerlenrinde (<i>Alni cortex</i>)	342
Schwarzkümmel (<i>Nigellae sativae semen</i>)	343
Seifenkraut (<i>Saponariae herba</i>)	343
Seifenwurzel, rote (<i>Saponariae rubrae radix</i>)	344
Selleriekraut (<i>Apii herba</i>)	344
Senegawurzel (<i>Polygalae radix</i>)	344
Sennesblätter (<i>Sennae folium</i>)	345
Sonnenblumenblütenblätter (<i>Helianthi (annui) flos</i>)	346
Sonnentaukraut (<i>Droserae herba</i>)	346
Spargelwurzelstock (<i>Asparagi rhizoma</i>)	347
Spitzwegerichkraut (<i>Plantaginis lanceolatae herba</i>)	347
Steinkleekraut (<i>Meliloti herba</i>)	348
Sternanis (<i>Anisi stellati fructus</i>)	349
Stiefmütterchenkraut (<i>Violae tricoloris herba</i>)	349
Süßholzwurzel (<i>Liquiritiae radix</i>)	350
Syzygiumrinde (<i>Syzygii cumini cortex</i>)	350
Taubnesselblüten (<i>Lamii albi flos</i>)	351
Tausendgüldenkraut (<i>Centaurii herba</i>)	351
Teufelsabbisskraut, -wurzel (<i>Succisae herba, S. radix</i>)	352
Teufelskrallenwurzel (<i>Harpagophyti radix</i>)	352
Thymiankraut (<i>Thymi herba</i>)	353
Tormentillwurzelstock (<i>Tormentillae rhizoma</i>)	353
Ulmenrinde (<i>Ulmi (campestris) cortex</i>)	354

Uzarawurzel (Uzarae radix)	354
Veilchenkraut (Violae odoratae herba)	355
Vogelknöterichkraut (Polygoni avicularis herba)	355
Vogelmierenkraut (Stellariae mediae herba)	355
Wacholderbeeren (Juniperi fructus)	356
Waldmeisterkraut (Galii odorati herba)	356
Walnussblätter (Juglandis folium)	357
Wassernabelkraut (Hydrocotylidis herba)	358
Wasserpfeffer (Polygoni hydropiper herba)	358
Wegwartkraut, -wurzel (Cichorii herba, C. radix)	358
Weidenrinde (Salicis cortex)	359
Weidenröschenkraut (Epilobii (parviflori) herba)	359
Weißdornblätter mit Blüten (Crataegi folium cum flore)	360
Wermutkraut (Absinthii herba)	360
Wiesenkleeblüten (Rotklee) (Trifolii rubri flos)	361
Wiesenskapfkraut (Sanguisorbae herba)	361
Wiesenschaumkraut (Cardamine pratensis herba)	361
Wintergrünkraut (Pirolae (umbellatae) herba)	362
Wolfstrappkraut (Lycopi herba)	362
Wollblumen (Königskerzen) (Verbasci flos)	363
Wundkleeblüten (Anthyllidis vulnerariae flos)	363
Ysopkraut (Hyssopi herba)	363
Zaunrübenwurzel (Bryoniae radix)	364
Zimtrinde (Cinnamomi ceylanici (oder) cassiae cortex)	364
Zitronenschalen (Citri fructus cortex)	365

Wirkstoffe und Wirkrichtungen 367

Ätherische Öle	369
Alkaloide	370
Alliine	370
Anorganische Inhaltsstoffe/Mineralstoffe und Spurenelemente	371
Antibiotische Stoffe	371
Anthrazenderivate	371
Balsame	372
Bitterstoffe	372
Cholin	373
Cumarine	373
Farbstoffe (pflanzliche)	374
Fette/Öle	374

Fermente (Enzyme)	374
Flavonoide	375
Gerbstoffe	375
Glykoside	376
Harze	377
Kawa-Pyrone	377
Kieselsäure	378
Organische Säuren	378
Salicylsäurederivate	378
Saponine	378
Schleimstoffe	379
Senföle	379
Terpentine	380
Vitamine	380
Wachse	380