

*Das Buch für Verbraucher und Patienten*

# Gesund durch Kräutertee

**Vorwort des Autors Peter A. Zizmann**

*Kräutertee gehört zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Über lange Zeiträume wurden Erfahrungen über die Heilwirkung, Dosierung und Zubereitung gesammelt. Diese habe ich – kombiniert mit meinen eigenen Erfahrungen aus einer über 30-jährigen Praxistätigkeit – in dem Fachbuch »Die erfolgreiche Teemischung« für den naturheilkundigen Behandler zusammengefasst.*

*Da ein spezielles Teebuch mit einfacher und übersichtlicher Darstellung jedem an der Pflanzenheilkunde interessierten Verbraucher einen hohen Nutzen bringen kann, habe ich diese Rezeptsammlung zur praktischen Anwendung in diesem Buch niedergeschrieben. So entstand ein allgemein verständliches Buch zur Anleitung bei gesundheitlichen Beschwerden und zur Ergänzung einer heilkundigen Behandlung.*

*Bewusst wurde auf eine spektakuläre Darstellung verzichtet. Modernen »Aufreißern« wie Kloster- oder Hexenmedizin wurde ebensowenig Raum gegeben wie rein spekulativen Wirkungen, die oftmals in das Reich der Fabeln gehören.*

*Behandlungen mit pflanzlichen Mitteln bieten viele Möglichkeiten bei einer Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten.. Als erfahrener Praktiker durfte ich erfahren, dass die heutigen wissenschaftlichen Vorgaben nicht ohne hinreichenden Grund über die Erfahrung dominieren dürfen. Die Ergebnisse einer einseitigen Sicht oder bruchstückhaft angelegter Forschung können und dürfen fundierte Erfahrungen nicht ersetzen. So wichtig wissenschaftliche Erkenntnisse sind – für den kranken Menschen steht die Linderung oder Heilung seiner Leiden und gesundheitlichen Beschwerden im Vordergrund! Dies war stets das höchste Ziel naturheilkundiger Behandlung.*