

I. Einführung	21
1. Einzelwirkstoff oder Vielstoffgemisch?	25
2. Ergänzungen zur Behandlung mit Teemischungen	26
3. Vor- und Nachteile der Behandlung mit Heilpflanzentees	27
4. Ursächliche oder symptomatische Behandlung?	28
5. Bezugsquellen	29
6. Aufbewahren von getrockneten Pflanzenteilen (Drogen)	30
II. Grundwissen	31
1. Zubereitungsarten	32
1.1 Aufguss (Infus)	32
1.2 Kaltauszug (Mazerat)	32
1.3 Abkochung (Dekokt)	33
1.4 Kaltauszug-Aufkochung (Mazerat-Dekokt)	33
1.5 Aufguss-Kaltauszug (Infus-Mazerat)	33
1.6 Mischverfahren	33
2. Einnahme des Tees	34
3. Welche Wirkstoffe können wir im fertigen Tee erwarten?	35
4. Wie eine Teemischung zusammengestellt wird	36
5. Fertigtees	37
5.1 Fertigteemischungen	37
5.2 Teebeutel	37
5.3 Instanttee	37
III. Rezeptkunde	41
1. Nomenklatur	42
2. Was ist ein Rezept?	43
3. Bestandteile eines Rezepts	44
4. Herstellungs- und Gebrauchsanweisungen	45
5. Darreichungsformen von Arzneimitteln	46
6. Pflanzenteile und deren Aufbereitung	47

IV. Erfolgreiche Teemischungen bei Erkrankungen 47

1. Atemsystem	51
1.1 Bronchialspasmen, Asthma bronchiale	52
1.2 Bronchitis, akut und chronisch, Husten	55
1.3 Entzündungen im Mund- und Rachenraum	67
1.4 Erkältungskrankheiten	72
2. Augenerkrankungen	78
3. Bewegungsapparat	82
3.1 Degenerative Gelenkerkrankungen	84
3.2 Harnsaure Diathese	88
3.3 Rheumatische Beschwerden	91
3.4 Verstauchungen, Prellungen, Verrenkungen	97
4. Frauenleiden	100
4.1 Fluor albus	100
4.2 Klimakterische Beschwerden	102
4.3 Menstruationsbeschwerden	104
4.4 Amenorrhoe, Oligomenorrhoe	106
4.5 Prämenstruelles Syndrom	108
4.6 Probleme mit dem Stillen	110
5. Hauterkrankungen	113
5.1 Akne	114
5.2 Dermatitis	118
5.3 Ekzeme	122
5.4 Frostschäden	125
5.5 Furunkulose	127
5.6 Hautverletzungen	128
5.7 Schuppenflechte	130
6. Herz-Kreislaufsystem	131
6.1 Degenerative Gefäßerkrankungen	132
6.2 Durchblutungsstörungen	132

6.3	Funktionelle Herzbeschwerden	138
6.4	Herzinsuffizienz, Herzschwäche	139
6.5	Herzrhythmusstörungen	142
6.6	Hypertonie	144
6.7	Hypotonie	147
6.8	Koronare Durchblutungsstörungen	149
6.9	Nervöse Herzbeschwerden	151
6.10	Venenleiden, Hämorrhoiden	154
7.	Leber-Galle-System	158
7.1	Gallenblase und Gallenwege, funktionelle Störungen	158
7.2	Gallensteinleiden	162
7.3	Lebererkrankungen	164
8.	Magen-Darm-Trakt	166
8.1	Appetitlosigkeit	168
8.2	Colon irretabile	171
8.3	Durchfallerkrankungen	173
8.4	Dyspepsie, Blähungen, Völlegefühl	175
8.5	Krampfartige Beschwerden	181
8.6	Magenschleimhautentzündungen	183
8.7	Nervöse Magenbeschwerden	185
8.8	Obstipation/Darmträgheit	188
8.9	Übelkeit, Erbrechen	191
9.	Nervensystem, Psyche	193
9.1	Angst- und Spannungszustände	193
9.2	Depressive Verstimmungen	196
9.3	Nervöse Erschöpfungszustände	198
9.4	Schlafstörungen	200
9.5	Stressbelastungen	203
9.6	Unruhe, Nervosität	305
10.	Blasen- und Nierensystem	208
10.1	Entzündungen der ableitenden Harnwege	208
10.2	Miktionsbeschwerden	212
10.3	Nierenerkrankungen	213
10.4	Reizblase	215

10.5	Steinleiden	217
10.6	Störungen der Diurese	220
11.	Stoffwechselstörungen	223
11.1	Diabetes mellitus	223
11.2	Fettsucht	225
11.3	Schilddrüsenleiden	226

V. Getrocknete Pflanzenteile (Drogen) als Grundlage für die Teemischung

1.	Alantwurzel (<i>Helenii radix</i>)	233
2.	Ammi-Visnaga-Früchte (<i>Ammeos visnagae fructus</i>)	233
3.	Andornkraut (<i>Marrubii herba</i>)	234
4.	Angelikawurzel (Engelwurz) (<i>Angelicae radix</i>)	234
5.	Anisfrüchte (<i>Anisi fructus</i>)	235
6.	Arnikablüten (<i>Arnicae flos</i>)	236
7.	Artischockenblätter (<i>Cynarae folium</i>)	237
8.	Augentrostkraut (<i>Euphrasiae herba</i>)	237
9.	Baldrianwurzel (<i>Valerianae radix</i>)	238
10.	Bärentraubenblätter (<i>Uvae ursi folium</i>)	239
11.	Bärlappkraut (<i>Lycopodii herba</i>)	240
12.	Basilienkraut (<i>Basilici herba</i>)	240
13.	Beifußkraut (<i>Artemisiae vulgaris herba</i>)	241
14.	Benediktenkraut (<i>Cnici benedicti herba</i>)	242
15.	Berberitzenfrüchte (<i>Berberidis fructus</i>)	242
16.	Bergenieenblätter (<i>Bergeniae folium</i>)	243
17.	Berufskraut (<i>Erigeronis canadensis herba</i>)	243
18.	Besenginsterkraut (<i>Cytisi scoparii herba</i>)	243
19.	Betonienkraut (<i>Betonicae herba</i>)	244
20.	Bibernellwurzel (<i>Pimpinellae radix</i>)	244
21.	Bingelkraut (<i>Mercurialis herba</i>)	245
22.	Birkenblätter (<i>Betulae folium</i>)	245
23.	Birnenblätter (<i>Piri communis folium</i>)	246
24.	Bitterholz (<i>Quassiae lignum</i>)	246
25.	Bitterkleeblätter (<i>Menyanthis folium</i>)	247

26.	Bittersüßstengel (<i>Dulcamarae stipites</i>)	247
27.	Bockshornsamen (<i>Foenugraeci semen</i>)	248
28.	Bohnenkraut (<i>Satureiae herba</i>)	248
29.	Boldoblätter (<i>Boldo folium</i>)	248
30.	Braunwurzkräuter (<i>Scrophulariae herba</i>)	249
31.	Brennnesselfrüchte (-samen) (<i>Urticae fructus (semen)</i>)	249
32.	Brennnesselkraut/-blätter (<i>Urticae herba/ folium</i>)	250
33.	Brennnesselwurzel (<i>Urticae radix</i>)	250
34.	Brombeerblätter (<i>Rubi fruticosi folium</i>)	251
35.	Bruchkraut (<i>Herniariae herba</i>)	251
36.	Brunnenkressekraut (<i>Nasturtii herba</i>)	252
37.	Buccoblätter (<i>Barosmae folium</i>)	253
38.	Buchweizenkraut (<i>Fagopyri herba</i>)	253
39.	Chinarinde (<i>Chinchonae cortex</i>)	254
40.	Cimicifugawurzelstock (Schlangenwurzel) (<i>Cimicifugae (recomosae) rhizoma</i>)	254
41.	Condurangorinde (<i>Condurango cortex</i>)	255
42.	Curcumawurzel (<i>Curcumae longae rhizoma</i>)	255
43.	Dillfrüchte (<i>Anethi fructus</i>)	256
44.	Dostenkraut (<i>Origani vulgaris herba</i>)	256
45.	Ebereschenbeeren (<i>Sorbi aucupariae fructus</i>)	257
46.	Eberrautenkraut (<i>Abrotani herba</i>)	258
47.	Eberwurz (<i>Carlinae radix</i>)	258
48.	Edelkastanienblätter (<i>Castaneae folium</i>)	258
49.	Efeublätter (<i>Hederae heliis folium</i>)	259
50.	Ehrenpreiskraut (<i>Veronicae herba</i>)	259
51.	Eibischwurzel/ -blätter (<i>Althaeae radix/ folium</i>)	260
52.	Eichenrinde (<i>Quercus cortex</i>)	261
53.	Eisenkraut (<i>Verbenae herba</i>)	262
54.	Engelsüßwurzel (<i>Polypodii rhizoma</i>)	263
55.	Enzianwurzel (<i>Gentianae radix</i>)	263
56.	Ephedrakraut (Meerträubchen) (<i>Ephedrae herba</i>)	264
57.	Erdbeerblätter (<i>Fragariae folium</i>)	264
58.	Erdrauchkraut (<i>Fumariae herba</i>)	265
59.	Eschenblätter (<i>Fraxini folium</i>)	265

60.	Eukalyptusblätter (Eucalypti folium)	266
61.	Fabianakraut (Fabianae herba)	266
62.	Färberginsterkraut (Genistae (tinctoriae) herba)	267
63.	Faulbaumrinde (Frangulae cortex)	267
64.	Fenchel (Foeniculi fructus)	268
65.	Frauenmantelkraut (Alchemillae herba)	269
66.	Gänseblümchen (Bellidis flos)	269
67.	Gänsefingerkraut (Potentillae anserinae herba)	270
68.	Galgantwurzelstock (Galangae rhizoma)	270
69.	Gartenbohnenhülsen (Phaseoli fructus sine semine)	271
70.	Geisrautenkraut (Galegae (officinalis) herba)	271
71.	Ginsengwurzel (Ginseng radix)	272
72.	Goldrutenkraut (Solidaginis virgaureae herba)	272
73.	Grindeliakraut (Grindeliae herba)	273
74.	Guajakholz (Guajaci lignum)	273
75.	Gundelrebenkraut (Glechomae hederiae herba)	274
76.	Habichtskraut (Hiracii pilosellae herba)	274
77.	Haferkraut (Avenae herba)	274
78.	Hagebutten (Rosae pseudofructus cum fructibus)	275
	Hagebuttenschalen (Rosae pseudofructus)	275
79.	Hamamelisblätter (Zauberstrauchblätter) (Hamamelidis folium)	
	Hamamelisrinde (Hamamelidis cortex)	276
80.	Hauhechelwurzel (Ononidis radix)	277
81.	Heidekraut (Callunae vulgaris herba)	277
82.	Heidelbeeren (Myrtilli fructus)	278
83.	Heidelbeerblätter (Myrtilli folium)	279
84.	Herzgespannkraut (Leonuri cardiaca herba)	279
85.	Hibiscusblüten (Hibisci flos)	280
86.	Himbeerblätter (Rubi idaei folium)	280
87.	Hirtentäschelkraut (Bursae pastoris herba)	281
88.	Hohlzahnkraut (Galeopsidis herba)	282
89.	Holunderblüten (Sambuci flos)	282
90.	Hopfenzapfen (Lupuli strobulus)	283
91.	Huflattichblätter (Farfarae folium)	283

92. Hundszungenwurzel (<i>Cynoglossi radix</i>)	284
93. Immergrünkraut (<i>Vincae minoris herba</i>)	284
94. Ingwerwurzelstock (<i>Zingiberis rhizoma</i>)	284
95. Isländisches Moos (<i>Lichen islandicus</i>)	285
96. Johannisbeerblätter, schwarze (<i>Ribis nigri folium</i>)	285
97. Johanniskraut (<i>Hyperici herba</i>)	286
98. Kalmuswurzel (<i>Calami rhizoma</i>)	286
99. Kamillenblüten (<i>Matricariae flos</i>)	287
100. Kardamomen (<i>Cardamomi fructus</i>)	288
101. Katzenpfötchenblüten (<i>Antennariae dioicae flos</i>)	288
102. Kiefernspossen (<i>Pini turiones</i>)	289
103. Klatschmohnblüten (<i>Rhoeados flos</i>)	289
104. Klettenwurzel (<i>Bardanae radix</i>)	290
105. Koriander (<i>Coriandri fructus</i>)	290
106. Kornblume (<i>Cyani flos</i>)	291
107. Kreuzblumenkraut (<i>Polygalae amarae herba</i>)	291
108. Kreuzdornbeeren (<i>Rhamni cathartici fructus</i>)	292
109. Kümmel (<i>Carvi fructus</i>)	292
110. Labkraut (<i>Galii veri herba</i>)	293
111. Lavendelblüten (<i>Lavandulae flos</i>)	293
112. Leberblümchenkraut (<i>Hepatici nobilis herba</i>)	294
113. Leinkraut (<i>Linariae herba</i>)	295
114. Liebstöckelwurzel (<i>Levistici radix</i>)	295
115. Lindenblüten (<i>Tiliae flos</i>)	296
116. Löwenzahnwurzel mit -kraut (<i>Taraxaci radix cum herba</i>)	296
117. Lungenkraut (<i>Pulmonariae herba</i>)	297
118. Mädesüßkraut/-blüten (<i>Spiraeae herba/ flos</i>)	298
119. Mäusedornwurzelstock (<i>Rusci aculeati rhizoma</i>)	298
120. Mäusekleekraut (<i>Trifolii (arvensis) herba</i>)	299
121. Maisgriffel (<i>Maydis stigma</i>)	299
122. Majorankraut (<i>Origanum majorana</i>)	299
123. Malvenblätter/ -blüten (<i>Malvae folium/ flos</i>)	301
124. Mannstreu kraut/ -wurzel (<i>Eryngii herba/ radix</i>)	301
125. Mariendistel Früchte (<i>Cardui mariae fructus</i>)	301
126. Mateblätter (<i>Mate folium</i>)	302
127. Meisterwurz (<i>Imperatoriae radix</i>)	303

128. Meldekraut (<i>Atriplicis herba</i>)	303
129. Melissenblätter (<i>Melissae folium</i>)	303
130. Mistelkraut (<i>Visci albi herba</i>)	304
131. Nelkenwurz (<i>Gei urbani radix</i>)	304
Nelkenwurzkraut (<i>Gei urbani herba</i>)	304
132. Odermennigkraut (<i>Agrimoniae herba</i>)	305
133. Olivenblätter (<i>Oleae folium</i>)	305
134. Orangenschalen (<i>Citri sinensis pericarpium</i>)	306
135. Orthosiphonblätter (<i>Orthosiphonis folium</i>)	306
136. Pappelknospen (<i>Populi gemma</i>)	307
137. Passionsblumenkraut (<i>Passiflorae herba</i>)	307
138. Pastinakfrüchte/ -wurzel (<i>Pastinacae fructus/ radix</i>)	308
139. Pestwurzblätter (<i>Petasitidis folium</i>)	308
140. Pestwurzwurzelstock (<i>Petasitidis rhizoma</i>)	309
141. Petersilienkraut/-wurzel (<i>Petroselini herba/ radix</i>)	309
142. Pfefferminzblätter (<i>Menthae piperitae folium</i>)	310
143. Pfennigkraut (<i>Lysimachiae herba</i>)	311
144. Pfingstrosenblüten (<i>Paeoniae flos</i>)	311
145. Pomeranzenschalen (<i>Aurantii pericarpium</i>)	311
146. Potenzholz (<i>Ptychopetalum lignum</i>)	312
147. Preisselbeerblätter (<i>Vitis idaeae folium</i>)	312
148. Primelwurzel (<i>Primulae radix</i>)	313
149. Quebrachorinde (<i>Quebracho cortex</i>)	313
150. Queckenwurzelstock (<i>Graminis rhizoma</i>)	313
151. Quendelkraut (<i>Serpylli herba</i>)	314
152. Rainfarnkraut (<i>Chrysanthemi vulgaris herba</i>)	314
153. Ratanhiawurzel (<i>Ratanhiae radix</i>)	315
154. Rautenkraut (<i>Rutae herba</i>)	316
155. Rhabarberwurzel (<i>Rhei radix</i>)	317
156. Ringelblumenblüten (<i>Calendulae flos</i>)	318
157. Rosenblüten (<i>Rosae flos</i>)	318
158. Rosskastanienblätter (<i>Hippocastani folium</i>)	319
159. Rosmarinblätter (<i>Rosmarini folium</i>)	319
160. Ruhrkrautblüten (<i>Helichrysi flos</i>)	320
161. Ruprechtskraut (<i>Geranii robertiani herba</i>)	321

162. Sägepalmenfrüchte (<i>Sabal fructus</i>)	321
163. Salbeiblätter (<i>Salviae folium</i>)	322
164. Sandelholz weißes (<i>Santali albi lignum</i>)	322
165. Sandseggenwurzel (<i>Caricis arenariae radix</i>)	323
166. Sanikelkraut (<i>Saniculae herba</i>)	323
167. Sarsaparillewurzel (<i>Sarsaparillae radix</i>)	324
168. Sassafrasholz (<i>Sassafras lignum</i>)	324
169. Sauerampferkraut (<i>Rumicis acetosae herba</i>)	325
170. Schachtelhalmkraut (<i>Equiseti herba</i>)	325
171. Schafgarbenkraut/ -blüten (<i>Millefolii herba/flos</i>)	326
172. Scharbockskraut (<i>Ranunculi ficariae herba</i>)	326
173. Schlangenknochenwurzel (<i>Bistortae rhizoma</i>)	327
174. Schlehdornblüten (<i>Pruni spinosae flos</i>)	327
175. Schlehdornfrüchte (<i>Pruni spinosae fructus</i>)	328
176. Schlüsselblumenblüten (<i>Primulae flos</i>)	328
177. Schneeballbaumrinde (<i>Viburni prunifolii cortex</i>)	329
178. Schöllkraut (<i>Chelidonii herba</i>)	329
179. Schwarzerlenrinde (<i>Alni cortex</i>)	329
180. Schwarzkümmel (<i>Nigellae sativae semen</i>)	330
181. Seifenkraut (<i>Saponariae herba</i>)	330
182. Seifenwurzel, rote (<i>Saponariae rubrae radix</i>)	331
183. Selleriekraut (<i>Apii herba</i>)	331
184. Senegawurzel (<i>Polygalae radix</i>)	331
185. Sennesblätter (<i>Sennae folium</i>)	332
186. Sonnenblumenblütenblätter (<i>Helianthi (annui) flos</i>)	333
187. Sonnentaukraut (<i>Droserae herba</i>)	333
188. Spargelwurzelstock (<i>Asparagi rhizoma</i>)	334
189. Spitzwegerichkraut (<i>Plantaginis lanceolatae herba</i>)	334
190. Steinkleekraut (<i>Meliloti herba</i>)	335
191. Sternanis (<i>Anisi stellati fructus</i>)	336
192. Stiefmütterchenkraut (<i>Violae tricoloris herba</i>)	336
193. Süßholzwurzel (<i>Liquiritiae radix</i>)	337
194. Syzygiumrinde (<i>Syzygii cumini cortex</i>)	337
195. Taubnesselblüten (<i>Lamii albi flos</i>)	338
196. Tausendgüldenkraut (<i>Centaurii herba</i>)	338

197. Teufelsabbisskraut (<i>Succisae herba</i>)	339
Teufelsabbisswurzel (<i>Succisae radix</i>)	339
198. Teufelskrallenwurzel (<i>Harpagophyti radix</i>)	339
199. Thymiankraut (<i>Thymi herba</i>)	340
200. Tormentillwurzelstock (<i>Tormentillae rhizoma</i>)	340
201. Ulmenrinde (<i>Ulmi (campestris) cortex</i>)	341
202. Uzarawurzel (<i>Uzae radix</i>)	341
203. Veilchenkraut (<i>Violae odoratae herba</i>)	342
204. Vogelknöterichkraut (<i>Polygoni avicularis herba</i>)	342
205. Vogelmierenkraut (<i>Stellariae mediae herba</i>)	343
206. Wacholderbeeren (<i>Juniperi fructus</i>)	343
207. Waldmeisterkraut (<i>Galii odorati herba</i>)	344
208. Walnussblätter (<i>Juglandis folium</i>)	344
209. Wassernabelkraut (<i>Hydrocotylidis herba</i>)	345
210. Wasserpfeffer (<i>Polygoni hydropiper herba</i>)	345
211. Wegwartenkraut/-wurzel (<i>Cichorii herba/radix</i>)	345
212. Weidenrinde (<i>Salicis cortex</i>)	346
213. Weidenröschenkraut (<i>Epilobii (parviflori) herba</i>)	347
214. Weißdornblätter mit Blüten (<i>Crataegi folium cum flore</i>)	347
215. Wermutkraut (<i>Absinthii herba</i>)	348
216. Wiesenkleeb Blüten (Rotklee) (<i>Trifolii rubri flos</i>)	348
217. Wiesenknopfkraut (<i>Sanguisorbae herba</i>)	348
218. Wiesenschaumkraut (<i>Cardamine pratensis herba</i>)	349
219. Wintergrünkraut (<i>Pirolae (umbellatae) herba</i>)	349
220. Wolfstrappkraut (<i>Lycopi herba</i>)	349
221. Wollblumen (Königskerzen) (<i>Verbasci flos</i>)	350
222. Wundkleeb Blüten (<i>Anthyllidis vulnerariae flos</i>)	351
223. Ysopkraut (<i>Hyssopi herba</i>)	351
224. Zaunrübenwurzel (<i>Bryoniae radix</i>)	352
225. Zimtrinde (<i>Cinnamomi ceylanici (oder) cassiae cortex</i>)	352
226. Zitronenschalen (<i>Citri fructus cortex</i>)	352

VI. Wirkstoffe und Wirkrichtungen 355

Die wichtigsten Wirk- und Inhaltsstoffe	357
Ätherische Öle	358
Alkaloide	359
Alliine	359
Anorganische Inhaltsstoffe/Mineralstoffe und Spurenelemente	360
Antibiotische Stoffe	360
Anthrazenderivate	360
Balsame	361
Bitterstoffe	361
Cholin	362
Cumarine	362
Farbstoffe (pflanzliche)	363
Fette/Öle	363
Fermente (Enzyme)	363
Flavonoide	363
Gerbstoffe	364
Glykoside	365
Harze	366
Kawa-Pyrone	366
Kieselsäure	366
Organische Säuren	367
Salicylsäurederivate	367
Saponine	367
Schleimstoffe	368
Senföle	368
Terpentine	368
Vitamine	369
Wachse	369

VII. Teedrogenverzeichnis 371

Lateinische – deutsche Bezeichnung	372
Literaturhinweise	379