

Genusstee  
Medizinaltee  
Die richtige Zubereitung



# Tee trinken



**Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

# Inhalt

Zaubertrank Tee	4
Zubereiten	5
Medizinaltees	6
Geniessen	9
Ein Hoch auf den Beuteltee	10
Latin Tea	11
Teebäder	13
Die ultimativen Tipps	14
Schlagwortregister	15
Impressum	16

**Leseprobe**



« Tees sind vielseitig, haben eine anregende Wirkung, lindern und beruhigen. Wir Drogisten beraten Sie gerne. »

**Hermann Eberle**, eidg. dipl. Drogist, Drogerie Walhalla, Herisau

# Medizinaltees

Gesundheitliche Beschwerden lassen sich wunderbar mit entsprechenden Teemischungen behandeln.

Wer grössere oder alltägliche kleinere Beschwerden mit Tees behandeln möchte, sollte beachten, dass von Medizinaltees täglich nur zwei bis drei Tassen getrunken werden sollten. Und: Es gibt einige Tees, die nicht über längere Zeit eingenommen werden dürfen, sondern maximal eine bis zwei Wochen. Dazu gehören etwa der Leber-Gallen-, Nieren-Blasen-, Kopfweh-/Migräne-Tee, Tee aus Bärentraubenblättern und Süssholz. Diese Pflanzen haben Wirkstoffe, die über längere Zeit eingenommen Nebenwirkungen verursachen können. Der Genuss von Pfefferminztee ist an und für sich unproblematisch, kann aber bei Empfindlichkeit zu Magenbeschwerden führen. Patienten mit Gallensteinen sollten zunächst ihren Arzt fragen, Schwangere und Stillende besser ganz darauf verzichten.

Tees, die als Arzneimittel eingesetzt werden, unterstehen dem

Heilmittelgesetz. Deshalb sollte man sich über Wirkung und Nebenwirkung in der Drogerie beraten lassen. Kommt dazu, dass Tee nicht einfach Tee ist. Es lohnt sich, auf eine gute Qualität zu achten.

## Diese Pflanzen helfen:

**Husten:** Bibernelle, Eibisch, Thymian, Süssholz, Spitzwegerich, Wollblumen.  
**Fieber:** Holunderblüten, Lindenblüten, Weidenrinde, Mädesüss.  
**Unruhe:** Baldrian, Melisse, Hopfenblüten, Lavendelblüten, Passionsblumenkraut, Orangenblüten.

**Blähungen:** Anis, Fenchel, Kalmus, Kamillenblüten, Kümmel, Pfefferminzblätter.

**Entzündungen:** Arnikablüten und Beinwellwurzel (wirken äusserlich), Kamillenblüten, Malve, Ringelblumen, Salbei, Schafgarbe, Pfefferminz, Süssholz, Kümmel (wirken innerlich).

## Rezepte

### Ingwertee

Ingwer ist eine wahre Wunderknolle. Ihr werden die verschiedensten Heilwirkungen nachgesagt. Sie wird gegen Erkältung, Appetitlosigkeit und Magenverstimmung genauso verwendet wie bei Übelkeit, Husten oder Kopfschmerzen. Ingwertee wirkt wärmend.

### Rezept für vier Portionen:

Einen Liter Wasser mit drei Esslöffeln frisch geriebenem Ingwer zehn Minuten kochen lassen; vier Esslöffel Honig einrühren. Durch ein Sieb giessen, dabei den Ingwer gut auspressen. Etwas Pfeffer und einen Esslöffel Zitronen- oder Orangensaft zugeben.

### Rheuma- oder Arthritistee

Bestens geeignet für die Ausscheidung von Stoffwechsel-Endpro-

**Leseprobe**

dukten. ... Wasser trinken, am besten nach dem Essen. Von folgender Mischung je Tasse einen Teelöffel kurz aufkochen und fünf Minuten ziehen lassen:

20 g	Brennnesselblatt
10 g	Zinnkraut
20 g	Weidenrinde
10 g	Johanniskraut
10 g	Löwenzahnblatt
10 g	Maisgriffel
15 g	Salbeiblatt
5 g	Holunderblüte

**vitagate24.ch**  
Jeden Tag einen Klick gesünder.

[vitagate24.ch/erkaeltung\\_tee.aspx](http://vitagate24.ch/erkaeltung_tee.aspx)

Während Genusstee zu jeder Tageszeit passt, werden Medizinaltees als Heilmittel gezielt dosiert eingesetzt. Wie Sie Tee- arznei bei Erkältung richtig abmessen, aufgiessen und wirksam einnehmen.

