LZG Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 15. Dezember 2022

Heiltees – Hilfe aus der Natur

Die Winterzeit ist auch die Zeit für wärmende Tees. Die Auswahl an duftenden und vielversprechenden Teesorten ist enorm – für jede Lebenssituation gibt es die passende Mischung. Die eine verspricht innere Kraft, die andere schenkt Joggern neue Frische nach dem Laufen. Ist dies alles nur Marketing? Oder steckt im Tee gar heilende Kraft? Wurde uns nicht allen in der Kindheit mit Kamillentee gedroht, wenn wir über Bauchweh klagten? Tatsächlich haben sich einige Kräutertees in der Hausapotheke über viele Jahre bewährt.

Der Hals kratzt? Salbeitee hilft. Der Magen ist verstimmt? Fencheltee entspannt ihn. Während viele Teemischungen wohl eher auf der Lifestyle-Seite anzusiedeln sein dürften, sind es gerade die überlieferten Empfehlungen, die bei leichten Symptomen helfen können, bevor man zu stärkerer Medizin greift. Denn viele Inhaltsstoffe haben tatsächlich heilende Kraft.

Vor dem Zeitalter der Pharmazie waren Kräuter wichtige Arzneien. Bereits aus der Antike wird von der heilenden Wirkung von Koriander, Kümmel und Kamille berichtet. Große Berühmtheit erlangte die mittelalterliche Klosterfrau Hildegard von Bingen mit ihrem Kräuterwissen. Es gibt zwar nur wenige wissenschaftlich gesicherte Nachweise der medizinischen Wirksamkeit von Heilkräutern, aber man kann sich durchaus auf jahrhundertelange Erfahrung berufen.

Jede Arznei hat ihre Nebenwirkungen

Dennoch sollte man beim Genuss von Heiltees vorsichtig sein, denn auch in den Pflanzen können Wirkstoffe bestimmte, nicht gewollte, Nebenwirkungen hervorrufen. Bevor man Babys und Kindern Heiltees verabreicht, sollte man bei der Kinderärztin oder zumindest dem Apotheker nachfragen, ob und in welcher Dosierung ein Tee geeignet ist. Grundsätzlich gilt, dass man Heiltees nicht ausschließlich und nicht über einen längeren Zeitraum trinken soll. Empfohlen wird eine Trinkmenge von maximal drei Tassen pro Tag und ein Zeitraum von höchstens vier Wochen.

Was die bekanntesten Heilpflanzen bewirken können, haben wir hier zusammengestellt.

Kamille

Die berühmt-berüchtigte Kamille zählt seit Urzeiten zu den Heilpflanzen. Sie wirkt krampflösend und verdauungsanregend und ist deshalb bei Bauchschmerzen als Tee ein erstes Mittel der Wahl. Da sie zusätzlich entzündungshemmend ist, kann sie auch Halsschmerzen und Zahnfleischentzündungen lindern. Dazu gurgelt man mehrmals täglich mit einer Kamillenlösung oder inhaliert die Dämpfe. Auch äußerlich kommt die Kamille zum Einsatz, etwa bei Haut- oder Schleimhautentzündungen. Verwendet werden die Kamillenblüten.

Salbei

Salbeitee wirkt ähnlich wie Kamille, nämlich vor allem entzündungshemmend. Er kommt ebenfalls bei Magenverstimmungen und Beschwerden im Hals-Rachenraum zum. Eine Besonderheit: Salbei wirkt auch gegen übermäßiges Schwitzen und mindert den Schweißfluss – weshalb viele Frauen in den Wechseljahren auf ihn schwören. Verwendet werden die Blätter. Da Salbei einen sehr strengen Geschmack hat, wird er oft in Mischungen angeboten und gerne mit Honig gesüßt. Allerdings gilt: Die ätherischen Öle des Salbeis können Herzrasen, Schwindelgefühle und sogar Krämpfe hervorrufen.

Schafgarbe

Vor allem bei Frauen ist auch die Schafgarbe beliebt, wie der volkstümliche Sprachgebrauch belegt: Sie ist als Bauchwehkraut, Blutstillkraut oder Jungfernkraut bekannt. Schafgarbe wirkt lindernd bei leichten Unterleibskrämpfen während der Menstruation, innerlich und auch äußerlich, zum Beispiel in einem Sitzbad. Zur Herstellung von Tees und anderen Arzneimitteln werden Kraut, Stängel und Blüten verwendet.

Baldrian

Baldrian ist zwar vor allem in Tropfenform bekannt, aber auch als Tee erhältlich. Verwendet wird der Wurzelstock der Pflanze mit seinen ätherischen Ölen. Diese sind vermutlich verantwortlich für die beruhigende und schlaffördernde Wirkung des Baldrians. Als Tee wird er oft mit ähnlich wirkenden Kräutern gemischt, etwa der Melisse. Minze und andere aromatische Beimischungen sorgen für einen frischen Geschmack.

Lindenblüten

Wer schon einmal unter einer blühenden Lindenallee hindurch spaziert ist, kennt den intensiven Duft der Blüten. Diese werden für den Tee verwendet, und entsprechend aromatisch ist der Aufguss. Außerdem wirken sie schleimbildend, weshalb Lindenblütentee bei Atemwegserkrankungen empfohlen wird, insbesondere in Verbindung mit Husten und Bronchitis. Zusammen mit seiner schweißtreibenden Wirkung ist der Tee also gut geeignet, um einen grippalen Effekt auszuschwitzen. Wer den intensiven süßlichen Geschmack des Lindenblütentees nicht mag, kann auf den sanfteren Malventee zurückgreifen – er hat eine ähnliche Wirkung bei Reizhusten. Bei verschleimten Atemwegen ist Lindenblütentee allerdings kontraproduktiv.

Ingwer

Ingwer stammt aus dem asiatischen Raum und ist in den letzten Jahren auch hierzulande sehr in Mode gekommen – als Gewürz und als Heilpflanze. Mit Wasser aufgegossen, werden dünne Scheiben der saftigen Wurzel zu einem kräftig-wärmenden Tee. Gekühlt ist der gleiche Aufguss ein erfrischendes Sommergetränk. Die zahlreichen wirksamen Inhaltsstoffe von Ingwer sind aus der asiatischen Medizin kaum wegzudenken. Die Knolle kommt fast wie ein Wunderheilmittel daher: gegen Kopfschmerzen, Erkältung und Magen-Darm-Probleme, bei Muskelkater und Gelenkschmerzen, für die Stärkung des Immunsystems, als Entzündungshemmer und Blutverdünner. Wissenschaftlich belegt ist, dass einer seiner vielen Wirkstoffe hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken, und auch aus der Chemotherapie gibt es Hinweise, dass Ingwer den Brechreiz mindern kann. Jedoch kann auch Ingwer Nebenwirkungen zeigen. So kann er wehenfördernd wirken, weshalb Schwangere besser auf ihn verzichten. Seine blutverdünnende Wirkung könnte bei Operationen zu Problemen führen.

Woher die Heilkräuter kommen sollten – und woher besser nicht

Viele Heilkräuter können im eigenen Garten gezogen oder in der Umgegend gesammelt werden. Dabei sollte man Verunreinigungen durch Spritz- und Düngemittel oder andere Verschmutzungen am Straßen- oder Feldrand ausschließen können. Auch kann es passieren, dass man eine Pflanzenvariante erwischt, die nicht wirksam ist. Solche gibt es beispielweise von der Kamille einige. Wenn Sie Tees kaufen, achten Sie auf Bioqualität. Heiltees oder -kräuter aus der Apotheke haben zudem einen strengen Kontrollprozess durchlaufen, der zum Beispiel ausschließt, dass gesundheitsschädliche Pflanzen in die Ernte geraten sind.

Eine positive Wirkung haben alle Tees…

Einen Kessel mit Wasser aufsetzen, die Zutaten für den Tee vorbereiten, das kochende Wasser über die duftenden Kräuter gießen… sich an der warmen Tasse die Hände wärmen, sich gemütlich auf das Sofa kuscheln und den Tee in kleinen Schlucken genießen… Allein ein solches Ritual sorgt dafür, dass wir innehalten, zur Ruhe kommen und Körper und Seele wärmen. Genau das Richtige für dunkle Winterabende!

Unter www.gesundheitstelefon-rlp.de finden Sie auf der Homepage der LZG diesen Text auch zum Nachlesen und Hören.

Seit Neuestem ist das Gesundheitstelefon auch als Podcast zu hören. Die Folgen der letzten Monate sowie alle künftigen Ausgaben des Gesundheitstelefons sind kostenlos auf den gängigen Podcast-Plattformen, wie zum Beispiel open.spotify.com, zu finden.

Das erste Gesundheitstelefon im neuen Jahr befasst sich ab dem 1. Januar 2023 mit einem Thema, das nicht häufig angesprochen wird – der Endometriose bei Frauen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de; Redaktion: Andrea Sudiana, asudiana@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

Weitere Heiltees und ihre Zubereitung

Eine Übersicht über bekannte Heilpflanzen

Tipps zum Sammeln von Heilkräutern