

## Zur Wirkung der beruhigenden Heilpflanzen

Die meisten der für die Teemischungen ausgewählten Heilpflanzen sind bekannte Heilkräuter, doch die Orangenblüten, das Passionsblumenkraut und das Johanniskraut wurden erst in jüngerer Zeit als beruhigende und entspannende Kräuter erkannt. Vom Johanniskraut weiß man jetzt, dass es in der Lage ist, die Stimmungslage depressiver Patienten merklich aufzubessern.

Orangenblüten und das Passionsblumenkraut (letzteres ist bereits wissenschaftlich untersucht worden) besitzen eine beruhigende und entspannende Wirkung und unterstützen in Teemischungen die Wirkungen anderer Heilpflanzen. Die Weißdornblüten im Schlaftee für ältere Menschen sollen das altersschwache Herz stärken und wirken indirekt als Einschlafhilfe.

### Anmerkung:

Alle vorgeschlagenen Teemischungen erhalten Sie in Apothekenqualität bei Ihrem Apotheker, der Ihnen darüber hinaus noch weitere Ratschläge geben kann. Die angegebenen Mengen sind so bemessen, dass Sie den jeweiligen Tee zuerst einmal ausprobieren können. Wenn Sie Ihre Mischung gefunden haben, dann empfiehlt es sich, eine größere Menge davon in die Hausapotheke aufzunehmen. Wussten Sie eigentlich, dass die Apotheke die einzige Institution ist, in der der Apotheker für die Qualität, die Reinheit und den vorgeschriebenen Wirkstoffgehalt persönlich verantwortlich ist?

---

Für alle Teefreunde, die mehr über Heiltees wissen möchten, sei hier ein Buch vorgestellt, welches zahlreiche weitere Teerezepte gegen die verschiedensten Beschwerden (akute und chronische) enthält und in verständlicher Form über alles informiert, was man über Heiltees wissen muss.

Apotheker M. Pahlow  
Heilkräuter-Tees  
Meine besten Rezepte  
Hirzel Verlag, Stuttgart 2000

---

# Merkblatt Heilpflanzentees Beruhigungs- und Schlaftees

aus der Apotheke  
für Ihre Gesundheit  
Von Apotheker  
Mannfried Pahlow

Ein besonderer Service Ihrer Apotheke:

### Heilpflanzentees gegen Nervosität und Schlafstörungen

Nervosität, Unruhe, Angstzustände, depressive Verstimmungen und ganz besonders Schlafstörungen gehören zu den am meisten verbreiteten Beschwerden unserer hektischen Zeit. Verständlich, dass man nach Hilfe sucht; doch es ist nicht ungefährlich, hier gleich nach stark wirkenden Beruhigungstabletten oder Schlafmitteln zu greifen. Sie sind zum einen nicht ohne Nebenwirkungen und zum anderen besteht die Gefahr der Gewöhnung.

Aber es gibt etliche Heilpflanzen, die diese unangenehmen Beschwerden günstig beeinflussen, und daraus lassen sich wirksame - sogar wohlschmeckende - Teemischungen bereiten.

Baldrianwurzel und Hopfenzapfen sind als schlaffördernde Heilpflanzen altbekannt, Melissenblätter, Lavendelblüten und Fenchel Früchte beruhigen und gleichen aus, und Orangenblüten unterstützen die Wirkung in idealer Weise. Gegen nervöse oder depressive Verstimmung schätzt man seit neuestem das Johanniskraut, und auch Haferkörner sowie das Passionskraut sind wirksam. Richtig gemischt und angewandt können sie stark wirkende Mittel - deren Verordnung dem Arzt vorbehalten ist - weitgehend ersetzen.

Nachfolgend einige Vorschläge:

---

### Teemischungen zur Beruhigung

Sie beruhigen, gleichen aus, entkrampfen, ohne müde zu machen. Man kann sie auch tagsüber bei der Arbeit trinken, ohne dass die Konzentration am Arbeitsplatz oder am Steuer eines Kraftfahrzeugs darunter leidet.

Melissenblätter	20,0 g	Hopfenzapfen	5,0 g
Johanniskraut	20,0 g		

oder:

Melissenblüten	10,0 g	Lavendelblüten	10,0 g
Orangenblüten	10,0 g	Fenchel Früchte	10,0 g
		Hagebuttenfrüchte	10,0 g

### Zubereitung und Anwendung

2 Teelöffel der ausgewählten Mischung mit einer Tasse siedendem Wasser übergießen, etwa 10 bis 15 Minuten lang ausziehen, abseihen und, möglichst kurmäßig über einen Zeitraum von 2 bis 6 Wochen, täglich 2 bis 3 Tassen Tee gut warm und schluckweise trinken.

---

### Bewährte Teemischung gegen depressive Verstimmung

Orangenblüten	20,0 g	Passionsblumenkraut	10,0 g
Johanniskraut	20,0 g	Lavendelblüten	10,0 g
Melissenblätter	10,0 g		

### Zubereitung und Anwendung

2 Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten lang ausziehen, abseihen und mit Honig gesüßt (Diabetiker ungesüßt!) morgens und vor dem Schlafengehen trinken.

---

### Einschlaftee

Baldrianwurzel	20,0 g	Haferfrüchte (Körner)	10,0 g
Hopfenzapfen	10,0 g	Fenchel Früchte	10,0 g

---

### Schlaftee für ältere Menschen

Melissenblätter	20,0 g	Baldrianwurzel	10,0 g
Weißdornblüten	15,0 g	Hopfenzapfen	10,0 g

### Zubereitung und Anwendung

2 Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, 5 Minuten lang ausziehen, abseihen und 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen trinken. Wer nicht Diabetiker ist oder nicht unter Übergewicht leidet, sollte diesen Tee mit Zucker oder Honig süßen. Es hat sich gezeigt, dass er dann noch überzeugender wirkt. Wer nachts, nach nur wenigen Stunden Schlaf, plötzlich erwacht und dann nicht mehr einschlafen kann, der sollte sich diesen Tee in einer Thermosflasche ans Bett stellen und nach dem Erwachen einige Schluck davon trinken. Zusammen mit einem Stückchen Schokolade oder Traubenzucker eingenommen, kehrt der Schlaf schnell wieder zurück.