

## Zur Wirkung der Tees bei Erkältungskrankheiten

Die Hauptwirkstoffe der Tees gegen Erkältungskrankheiten sind ätherische Öle, die desinfizierende, krampflösende und teilweise auch auswurfördernde Wirkung besitzen (Anis, Fenchel, Thymian, Kamille, Salbei und Alant), reizlindernde Pflanzenschleime (Isländisches Moos, und auch Spitzwegerichblätter), Saponine, die den zähen Bronchialschleim verflüssigen und das Abhusten erleichtern (Königskerzenblüten, Schlüsselblumenwurzeln und auch Spitzwegerich) und Gerbstoffe, die den Krankheitserregern auf den entzündeten Schleimhäuten den Nährboden entziehen, indem sie diese härten.

Der Vorbeugung dienen Lindenblüten und Holunderblüten, die die Abwehrkräfte des Körpers aktivieren. Auch der Honig, der zum Süßen (Ausnahme Diabetiker) immer wieder empfohlen wird, ist an der Wirkung mit beteiligt.

### Anmerkung:

Alle verwendeten Heilkräuter erhalten Sie in Ihrer Apotheke einzeln oder entsprechend den Vorschlägen fertig gemischt. Wenn Sie einen Rat brauchen, fragen Sie dort den Fachmann. Wussten Sie eigentlich, dass die Apotheke die einzige Institution ist, in der der Apotheker persönlich für die Qualität und Reinheit der abgegebenen Heilkräuter entsprechend den Arzneibüchern verantwortlich ist?

Für alle Teefreunde sei hier ein Buch genannt, welches zahlreiche weitere Teerezepte gegen die verschiedensten Beschwerden enthält und über alles informiert, was man über Heiltees wissen muss.

Apotheker M. Pahlow

Heilkräuter-Tees  
Meine besten Rezepte.  
Hirzel Verlag, Stuttgart

# **Merkblatt Heilpflanzentees gegen Erkältungs- krankheiten**

**aus der Apotheke  
für Ihre Gesundheit  
Von Apotheker  
Mannfried Pahlow**

Ein besonderer Service Ihrer Apotheke:

## Heilpflanzentees gegen Erkältungskrankheiten

Gegen die Influenza, die echte Grippe also, kann man sich durch jährlich zu wiederholende Impfung wirksam schützen, denn die Erreger sind weitgehend bekannt. Doch leider gibt es noch unzählige andere „Mikroben“, die ähnliche Beschwerden bei uns auslösen, wie Halsweh, Schluckbeschwerden, Husten, Verschleimung der Bronchien, Schnupfen oder Nebenhöhlenkatarrhe. Der Laie spricht auch dann von Grippe, der Arzt korrekter von grippalen Infekten. Dagegen gibt es leider keine wirksame Schutzimpfung, sodass wir uns, wenn das körpereigene Abwehrsystem geschwächt ist, zu jeder Jahreszeit „erkälten“ können. Mit Heilpflanzen hingegen kann man die Beschwerden spürbar lindern und die Genesung beschleunigen. Rechtzeitig, richtig und gezielt eingesetzt sind sie bei akuten Infekten wirksame Arzneimittel.

Nachfolgend einige probate Tipps aus vieljähriger Erfahrung mit Heilpflanzentees gegen Erkältungskrankheiten.

### Hals- und Rachenentzündung

Salbei, Kamille und Blutwurzeln

Die Infektion kündigt sich durch Trockenheit in Mund und Rachen, durch Kratzen, Brennen und Schluckbeschwerden an. Jetzt darf man nicht mehr lange warten, sondern muss die Erreger an Ort und Stelle bekämpfen. Die beste Heilpflanzentherapie ist das Gurgeln. Bewährt haben sich Kamillentee, Salbeitee und Blutwurzeltée. Jeder einzelne Tee ist für sich wirksam, doch wechselweise angewandt oder in Mischung zu gleichen Teilen ist die Wirkung noch besser.

### Zubereitung einer Gurgellösung

2 Teelöffel der getrockneten Pflanzenteile (einzeln oder gemischt) mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 15 Minuten lang ziehen lassen, abseihen und lauwarm stündlich damit gurgeln. Die Besserung tritt schnell ein und das Ausbreiten der Infektion auf die Bronchien kann verhindert werden.

### Schnupfen und Entzündungen der Nebenhöhlen

Kamille, Thymian und Salbei für Dampfbäder

### Anwendung eines Dampfbades:

Man gibt einen gehäuften Esslöffel der getrockneten Pflanzenteile (einzeln oder zu gleichen Teilen gemischt) in eine Schüssel, übergießt sie mit 1/2 Liter siedendem Wasser und atmet unter einem Tuch den Dampf abwechselnd durch Mund und Nase ein. Auch das „Auf-schniefen“ eines lauwarmen Kamillentees durch die Nase ist bei Schnupfen wirksam.

## Zubereitung und Anwendung von Arzneitees:

Alle angegebenen Teemischungen werden nach einheitlicher Vorschrift zubereitet. Man übergießt 2 Teelöffel von der ausgewählten Teemischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser, lässt sie in bedecktem Gefäß 10 Minuten lang ziehen und trinkt 2 bis 3 mal täglich eine Tasse Tee, langsam und schluckweise. Süßen mit Honig (Ausnahme Diabetiker!) ist empfehlenswert, weil dadurch die Wirkung noch verstärkt wird. – Den Tee kann man auch mit Zitronensaft versetzen.

Die angegebenen Mischungen werden für Sie in Ihrer Apotheke fertig abgewogen.

### Reizhusten

Gegen Reizhusten als Folge von Entzündungserscheinungen im Rachen bewährt sich folgende Teemischung:

Melissenblätter	20,0 g
Isländisches Moos	10,0 g
Spitzwegerichblätter	10,0 g

### Akute Bronchitis

Erleichterung des Abhustens:

Thymiankraut	20,0 g
Schlüsselblumenwurzeln	10,0 g
Melissenblätter	20,0 g
Wollblumenblüten	10,0 g

### Krampfartiger Husten

Thymiankraut	20,0 g
Fenchelfrüchte	10,0 g
Anisfrüchte	10,0 g

### Bronchitis älterer Menschen

Schlüsselblumenwurzeln	30,0 g
Weissdornblüten	20,0 g
Anisfrüchte	10,0 g
Fenchelfrüchte	10,0 g

### Tee zur Vorbeugung

(kann in Erkältungszeiten zum Haustee erhoben werden):

Lindenblüten	10,0 g
Melissenblätter	10,0 g
Hagebuttenfrüchte	5,0 g
Erdbeerblätter	5,0 g
Brombeerblätter	5,0 g
Holunderblüten	5,0 g
Hibiscusblüten	5,0 g
Fenchelfrüchte	5,0 g