

Wer die in der Tabelle zusammengefassten 9 Heilpflanzen in der vorgeschlagenen Menge in seine Hausapotheke aufnimmt, der kann bei den verschiedensten Beschwerden und Unpässlichkeiten sofort wirksam helfen. Wo sich der Einsatz lohnt, steht in der Spalte "Hilft bei". Die Zubereitung sowie die Dosierung sind in den beiden folgenden Spalten angegeben. Wer die Heilpflanzen miteinander mischen möchte, dem gibt die letzte Spalte darüber Auskunft. Zu beachten ist, dass diese Mischungen unabhängig von den

Angaben in der Spalte "Zubereitung" einheitlich wie folgt zubereitet werden müssen: 2 Teelöffel der jeweiligen Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen. 15 (!) Minuten ausziehen und abseihen. Bei allen Anwendungen gegen Magen- und Darmbeschwerden ist süßen (außer mit Süßstoff) nicht erlaubt, während bei Hustenmitteln und gegen Erkältungskrankheiten (außer zum Gurgeln) Honig zu empfehlen ist. Das gilt natürlich nicht für Diabetiker.

#### Anmerkung:

Alle genannten Heilpflanzen erhalten Sie selbstverständlich in Ihrer Apotheke, und wenn Sie einen zusätzlichen 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 Echtheit der von ihm verkauften Heilkräuter verantwortlich ist?

---

Für alle diejenigen, die durch dieses Merkblatt neugierig geworden sind, sei ein Buch vorgestellt, welches zahlreiche weitere Teerezepte gegen die verschiedensten Beschwerden enthält und über alles informiert, was man über die richtige Anwendung von Heiltees wissen muss.

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

---

# **Merkblatt Heilpflanzentees**

## **Heilpflanzen- Hausapotheke**

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

Ein besonderer Service Ihrer Apotheke:

Wer schnell helfen kann, hilft besser!  
Und deshalb ist eine gut ausgestattete Hausapotheke von größter Bedeutung.

Hier ein Vorschlag für eine vielseitig verwendbare Heilpflanzen-Hausapotheke für alle, die sich den Heilkräften der Natur anvertrauen wollen.

Heilpflanze (Tee)	Hilft bei	Zubereitung	Dosierung	Mischungen möglich mit
Blutwurz (Wurzel) 75 Gramm	Durchfällen verschiedener Ursache; bei Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund, Hals und Rachen als Spül- und Gurgelmittel.	2 Teelöffel Wurzeln pro Tasse mit kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen, etwa 15 Minuten kochen, abseihen.	Innerlich: 2 bis 3 Tassen Tee täglich; zum Gurgeln und Spülen 3- bis 5-mal täglich anwenden.	--> Pfefferminzblättern zu gleichen Teilen bei krampfartigen Beschwerden oder mit Kamillenblüten und Pfefferminzblättern zu gleichen Teilen. Zum Gurgeln und Spülen mit Kamillentees zu gleichen Teilen.
Heidelbeere (getrocknete Früchte) 75 Gramm	Durchfällen verschiedener Ursache: besonders für Kinder geeignet bei Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund, Hals und Rachen als Spül- und Gurgelmittel.	3 gehäufte Esslöffel getrocknete Heidelbeeren pro 1/2 Liter, mit kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen, etwa 10 Minuten kochen, abseihen.	Säuglinge und Kleinkinder mehrmals täglich 1 bis 2 Teelöffel voll, größere Kinder und Erwachsene 1 bis 2 Esslöffel voll. Zum Gurgeln und Spülen 2 Esslöffel für 1/2 Glas Wasser, 3 bis 5-mal täglich anwenden.	--> Sowohl zum Einnehmen als auch zum Gurgeln und Spülen ist eine Mischung mit Kamillenblüten zu gleichen Teilen möglich und empfehlenswert.
Kamille (Blüten) 50 Gramm	Akuten und chronischen Magen- und Darmbeschwerden, Magengeschwüren; bei Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund, Hals und Rachen als Spül- und Gurgelmittel. Für Inhalationen, Dampf- und Sitzbäder, zur Wundbehandlung.	1 bis 2 Teelöffel Blüten pro Tasse mit sprudelndem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Zubereitung für Inhalationen und Dampfbäder.	3-mal täglich 1 Tasse Tee trinken, zum Gurgeln mehrmals täglich anwenden, Inhalationen, Dampf- und Sitzbäder 2-mal täglich. Rollkur bei Magenschleimhautentzündung 2-mal täglich.	--> Blutwurz, Heidelbeere, Linde.
Linde (Blüten) 50 Gramm	Erkältungskrankheiten verschiedenster Art (besonders zur Vorbeugung), Infektionskrankheiten, als Schweißtee.	1 gehäufte Teelöffel Blüten pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Als Schweißtee die doppelte Menge.	Bei Erkältungen 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse Tee, mit Honig gesüßt, trinken. Als Schweißtee bei Bedarf 2 Tassen Tee sehr heiß trinken.	--> Kamille, Pfefferminze, Melisse, Thymian zu gleichen Teilen. Das ergibt einen brauchbaren Haustee in Erkältungszeiten zur Vorbeugung.
Melisse (Blüten) 50 Gramm	Nervöser Unruhe, nervösen Herzbeschwerden, nervösen Verdauungsbeschwerden (Magen); Erkältungskrankheiten.	1 bis 2 Teelöffel Blätter pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.	Bei Bedarf oder 3-mal täglich 1 Tasse Tee (auch am Abend als Einschlafhilfe) trinken.	--> Linde.
Pfefferminze (Blätter) 50 Gramm	Übelkeit, Erbrechen, Magen-, Darm-, Galle- und Leberbeschwerden.	1 bis 2 Teelöffel Blätter pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.	Bei Bedarf oder 3-mal täglich 1 Tasse Tee trinken.	--> Blutwurz, Linde, Melisse, Tausendgüldenkraut.
Tausendgüldenkraut (Kraut) 50 Gramm	Appetitlosigkeit, Magen- und Darmbeschwerden durch mangelnde Saftproduktion; bei Beschwerden durch Gallensteine.	1 Teelöffel Kraut pro Tasse mit kaltem Wasser ansetzen, 5 Stunden ziehen lassen, abseihen, trinkwarm erhitzen.	Bei Bedarf 1 Tasse Tee gut warm und schluckweise trinken. Gegen Appetitlosigkeit 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten einige Schluck. Süßen sinnlos.	--> Für alle Anwendungsgebiete zu gleichen Teilen mit Pfefferminzblättern.
Thymian (Kraut) 50 Gramm	Husten, Krampfhusten (auch Keuchhusten), Bronchitis; Magen- und Darmbeschwerden.	1 Teelöffel Kraut pro Tasse mit kaltem Wasser übergießen, zugedeckt zum Sieden erhitzen, abseihen.	3-mal täglich 1 Tasse Tee mit Honig gesüßt trinken. Bei Magen- und Darmbeschwerden nicht süßen.	--> Linde.