

Kräutertees und ihre Verwendung:

Augentrost	Bei Augenproblemen, Husten und Verdauungsbeschwerden, als Augenkompresse bei Bindehautentzündungen, Heuschnupfen
Birkenblätter	Stark harntreibend, Blutreinigungstee
Boretschblüten	Zur Unterstützung einer Entwässerungstherapie, zur Kräftigung der Harnwege. Volkstümliche Anwendung: Erkältungskrankheiten wie Bronchitis, Husten, Dysmenorrhoe, nervöse Herzschwäche, rheumatische Beschwerden, Verstimmungszustände (besonders in den Wechseljahren bei Mann und Frau), vegetative Dystonie.
Brennnessel	Vermeehrt die Ausscheidungen und hebt die allgemeine Widerstandskraft. Wird verwendet bei Nierenentzündungen und Nierensteinen, Wassersucht und Harnverhalten, Ekzemen und Blutarmut, als Frühjahrskur bei Mangelkrankheiten, bei zu starker Periode
Brombeerblätter	Zusammenziehend. Man verwendet sie bei Durchfall, Ruhr, Darmentzündungen, Magenblutungen und zu starker Periode
Eberraute	Regt den Lymphfluss an, schleimlösendes Heilmittel
Erdbeerblätter	Gilt als blutreinigend, blutvermehrend und nervenberuhigend. Darüber hinaus rühmt man sie als Heilmittel bei Hämorrhoiden, Milz- und Leberbeschwerden, bei Frauenschmerzen und Wassersucht
Frauenmantel	Bei Frauenleiden mit Ausfluss, zu starker Periode und anderen Unterleibsbeschwerden, sowie bei Durchfall und Darmleiden
Gänseblümchen	Als Blutreinigungsmittel bei Frühjahrskuren, für Stoffwechsel oder Leber und Galle: leicht abführend, krampflösend und schmerzstillend. Auch bei Nieren- und Blasenerkrankungen, bei Verdauungsstörungen infolge von Gärungen im Darm
Gänsefingerkraut	Bei infektiösen Darmerkrankungen und bei zu starker Periode, bei Rheuma, Gicht und Zuckererkrankheit. Als Gurgelwasser heilt es Hals- und Zahnfleischentzündungen
Heidelbeerblätter	Wirken bei Durchfall, zur Stabilisierung der Pankreasfunktion, bei Magenbeschwerden, Blasenschwäche, Hautkrankheiten (besonders Schuppenflechte), außerdem bei Husten. Äußerlich zu Waschungen, Umschlägen bei entzündeten Augen und zur Behandlung von Brandwunden
Himbeerblätter	Blutreinigend, bei Durchfall
Hirtentäschel	Blutstillendes Heilkraut, bei Gebärmutterblutungen nach Geburten, als Wehenmittel, bei Darm-, Nieren, Nasen- und Wundblutungen. Auch bei Kreislaufstörungen
Holunder	Stark schweißtreibend bei Husten, Grippe, Lungenentzündungen, Schnupfen und Rheuma
Huflattich	Schleimlösend, bei Heiserkeit, Rachenkatarrh, Bronchitis, Asthma. Äußerlich als besonders wirksames Wundkraut. Man verwendet die Blätter frisch zerquetscht oder als einen Absud bei Unterschenkelgeschwüren, Venenentzündungen und Verbrennungen
Johanneskraut	Als Nervenmittel krampflösend und beruhigend, auch bei Verdauungsstörungen und Durchfall. Mildes Schlafmittel. Frauenmittel, bei Gebärmutterkrämpfen und -entzündungen. Hilft bei Kopfschmerzen, Blutarmut, Magenkatarrh und Bettnässe. Hervorragendes Wundkraut bei frischen Wunden, schmerzstillend und zusammenziehend, bei Verbrennungen, Muskelrissen, Blutergüssen und Quetschungen als Johanniskrautöl. Zur Hautpflege bei Schuppen und Ekzemen
Kakaoschalentee	Ein Familientee, wirkt etwas anregend und leicht harntreibend und schmeckt vor alle Kindern gut. Dies ist einer der wenigen Tees, die kräftig gemacht werden (zu beziehen im Reformhaus oder Bioläden)
Katzenpötchen	Wirkt hustenreizmildernd, auswurfördernd, schleimlösend. Fördert die Sekretion der Gallenblase
Königskerze	Hilft verlässlich bei entzündlichen Erkrankungen der Atemwege, die mit Hustenreiz verbunden sind, wie Rachenkatarrh, Bronchitis, Keuchhusten. Auch einzusetzen bei Magen- und Darmkatarrh und Krämpfen
Lavendel	Findet Anwendung bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen, Appetitlosigkeit, sowie bei funktionellen Oberbauchbeschwerden (nervöser Reizmagen, Roemheld-Syndrom,

	Meteorismus, nervöse Darmbeschwerden). Volkstümlich bekannt bei Migräne, Asthma bronchiale, Anregung des Gallenflusses, Diuretikum. Äußerlich: Kräuterkissen unter das Kopfkissen gelegt beruhigt, als mottenfeindliches Duftsäckchen für den Kleiderschrank. Als Staude zwischen Rosen gesetzt, verhindert der Lavendel Schädlingsbefall
Lindenblüten	Beruhigend und krampflösend. Bei hartnäckigem Husten, Grippe, Nierenleiden, Überanstrengung des Kopfes. Eigent sich jedoch nicht als Dauergetränk
Malve	Auswurfördernd, zusammenziehend und heilend, bei Husten, Heiserkeit, Magen- und Darmkolik, Blasen- und Nierenleiden
Minze	Geschmacksveredler, zur Mischung von anderen Tees, zur Heilung bei Magen-, Darm und Gallenbeschwerden. Kein Dauergetränk !
Ringelblume	Bei Gallenblasenbeschwerden zur Verteilung und Ausscheidung von Wasseransammlungen. Äußerlich bei Hautentzündungen, Riss-, Quetsch- und Brandwunden. Volkstümlich bekannt als Anregung zum Schwitzen, bei Krämpfen im Magen-Darmbereich, bei Nervosität, zur Blutdrucksenkung, bei rheumatischen Beschwerden. Als Gurgelmittel bei Mund- und Rachenentzündungen, zur Wundheilung. Saft der frischen Stengel bei Warzen lokal auftragen
Rosenblätter	Rote Rosenblätter eignen sich bei Bronchitis und Kreislaufschwäche
Salbei	Heilt als kräftiger Aufguß zum Gurgeln (auf 1/2 Tasse 4-5 Salbeiblätter) Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund und Rachen. Wirkt als normaler Tee beruhigend, setzt die Schweißabsonderung herab und beeinflusst Magen und Darm günstig
Schafgarbe	Für Magen und Darm, bei Blähungen, Appetitlosigkeit, Krämpfen und Entzündungen, bei Menstruationsstörungen und Ausfluss. Bei Nieren- und Blasenleiden, Leberschwellung, Hämorrhoidalblutungen
Schlüsselblume	Bei Schlaflosigkeit, nervösem Kopfschmerz und Migräne
Spitzwegerich	Bei Husten, Keuchhusten, Asthma und Bronchitis, auch bei Verdauungsstörungen und als Wundkraut. Dazu legt man die frischen gepressten Blätter auf die Wunden
Thymian	Wirkt fäulniswidrig, fiebersenkend, beruhigend, geruchsmindernd und krampfstillend. Daher bei Husten, Koliken, Blähungen und Krämpfen des Unterleibs, der Nieren und Blase angezeigt
Weinraute	Bei Appetitlosigkeit, Schwindel, Herzklopfen, Blutandrang zum Kopf, Menstruationsbeschwerden, Magenschmerzen, Verrenkungen, Verstauchungen, Schwellungen nach stumpfen Schlägen und Verletzungen. Ebenfalls bei Rheuma, Gicht und Hautausschlägen. Kein Dauergetränk !
Weißes Taubnessel	Bei Frauenleiden, Wassersucht, Skrofulose, Katarrhen der Luftwege
Zinnkraut (Schachtelhalm)	Zur Steigerung der Harnausscheidung bei Katarrhen im Bereich von Niere und Blase, auch bei Leberschwäche und Gicht. Volkstümlich bekannt bei Bettnässen, Wassersucht, Blutungen (auch Nasenbluten), blutenden Hämorrhoiden, Lungenleiden, zu starker Menstruation. Zur Kräftigung der Atmungsorgane. Äußerlich als Gurgelwasser bei Hals- und Rachenentzündungen. Als Badezusatz für Teil- und Vollbäder zur unterstützenden Behandlung bei Granulationsstörungen tiefer und schlecht heilender Wunden (auch Verbrennungen), Ulcus cruris, Dekubitus
Zitronenmelisse	Verwendet man bei Magen- und Leber- und Gallenleiden, zur Beruhigung bei nervösem Herzen und zur Kräftigung nach Erkältungs- und Infektionskrankheiten
<p>Die meisten der Teesorten können selbst gesammelt bzw. auch im eigenen Garten angebaut werden. Die Wirkung der Kräutertees ist viel besser, wenn sie weniger stark gemacht werden als dies üblich ist.</p> <p>Solange wie möglich, sollten das Jahr hindurch frische Kräuter verwendet werden. Ein Teelöffel frischer Rahm rundet die Tees geschmacklich gut ab.</p> <p>Probieren Sie es doch zuhause aus !</p> <p>Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen und vor allem Gesundheit.</p>	