

# Inhalt

Einleitung	9
Hintergrundinformationen	12
Die wichtigsten Heilpflanzentees der Hausapotheke	38
Anis	38
Baldrianwurzel	40
Blutwurz	42
Brennnessel	44
Eibisch	46
Fenchel	48
Goldrute	50
Heidelbeere	51
Holunder	52
Hopfen	53
Kamille	54
Kümmel	56
Linde	58
Löwenzahn	60
Mädesüß	61
Melisse	62
Passionsblume	63
Pfefferminze	64
Salbei	66
Schachtelhalm	68
Schafgarbe	70

Spitzwegerich	72
Süßholz	74
Thymian	76
Weißdorn	78
Zistrose	80
<b>50 Teemischungen Arzneitees</b>	<b>82</b>
<b>Kopf und Nase</b>	<b>83</b>
Teemischung gegen Kopfschmerzen	83
Tee gegen Nasenbluten	84
Teemischung zur Dampfinhalation bei Schnupfen	85
Erkältungstee I (Standardzulassung)	86
Erkältungstee, schweißtreibend	87
Erkältungstee, leicht fiebersenkend	88
Haustee in der Erkältungszeit	89
Dattel-Feigen-Ingwer-Tee gegen Erkältungen	90
<b>Hals, Rachen, Bronchien</b>	<b>91</b>
Für Hals und Rachen - zum Gurgeln	91
Husten- und Bronchialtee (Standardzulassung)	92
Tee gegen Erkältung mit Husten	93
Hustentee, reizlindernd	94
Hustentee	95
Bronchialtee für ältere Menschen	96
<b>Herz, Blut, Gefäße</b>	<b>97</b>
Tee bei Eisenmangel	97
Melassetrunke bei Eisenmangel	98
Teemischung Bluthochdruck	99

---

Misteltrunk gegen Bluthochdruck	100
<b>Magen-Darm-Trakt</b>	<b>101</b>
Wohlschmeckender Verdauungstee	101
Tee gegen Appetitlosigkeit	102
Teemischung bei Reizmagen	103
Leinsamenschleim bei Gastritis	104
Magentee nach R. F. Weiss bei chronischer Gastritis	105
Tee gegen Reiseübelkeit	106
Tee gegen Übelkeit in der Schwangerschaft	107
Teemischung bei Völlegefühl und krampfartigen Beschwerden	108
Tee gegen Völlegefühl und Blähungen	109
Teemischung gegen Blähungen und für den Abgang von Winden	110
„Drei-Winde-Tee“ gegen Blähungen	111
„Vier-Winde-Tee“ gegen Blähungen	112
„Bauchweh-Tee“ für Babys	113
„Bauchweh-Tee“ für frischgebackene Mütter	114
Heidelbeertee für Kinder gegen Durchfall	115
Schwarzer Tee mit Zucker und Salz gegen Durchfall	116
Blutwurz-Teemischung gegen Durchfall	117
<b>Leber und Galle</b>	<b>118</b>
Gallentee (Standardzulassung 2)	118
Teemischung für Leber und Galle	119
<b>Nieren und Blase</b>	<b>120</b>
Teemischung Nieren und Blase	120

<b>Weibliche Geschlechtsorgane</b>	<b>121</b>
Teemischung gegen Menstruationskrämpfe	121
Tee bei starken Menstruationsblutungen	122
<b>Nerven</b>	<b>123</b>
Erfrischender „Aufwachtee“	123
Wärmende Teemischung für die Nerven	124
Beruhigungstee I (Standardzulassung)	125
Beruhigungstee	126
Schlaftee ohne Baldrian	127
Schlaftee für ältere Menschen	128
<b>Weitere Teemischungen</b>	<b>129</b>
Tee für die Frühjahrskur	129
Rheuma-Tee	130
Schwangerschaftstee	131
Milchbildungstee	132
<b>Tees zum Genießen</b>	<b>134</b>
Schwarzer Tee	134
Grüner Tee	136
Mate-Tee	140
Lapacho-Tee	143
Rooibos-Tee	145
<b>Rezepte</b>	<b>148</b>
Ananas-Ingwer-Eistee nach englischem Rezept	149
Anregender indischer Morgentee	150
Arabischer Dattelte	151

---

Bunter Mittelmeer-Kräutertee	152
Brennnesseltee mit Pfiff	152
Gelber Glückstee	153
Chai	154
Chai mit Pfefferminze	155
Eistee Grundrezept	156
Eistee mit Pfefferminze	156
Eistee mit Gewürzen	157
Erfrischender Sommertee	158
Früchtetee mit Apfelsaft – kalt oder warm	158
Früchtetee mit Holunderbeerensaft	159
Friesischer Teepunsch mit Rotwein	160
Fruchtiger Haus- und Abendtee	161
Grüner Pfefferminz-Eistee	162
Hausteemischung	163
Heiße Zitrone	163
Indischer Basilikumtee	164
Ingwertee	164
Johannisbeer-Eistee	165
Kinderkräutertee zum Kennen lernen	165
Lemongrasteetee mit Holunderblütensirup	166
Marokkanischer Minztee	166
Massala Tee	167
Minze-Zimt-Tee	167
Orient-Tee mit Kardamom	168
Pfeffertrunk „Schnupfenkiller“	169
Rooibos-Tee mit Orangensaft	170
Schwarzer Gewürztee	170
Vanilletee	171

Warmer Kinderpunsch	171
Anhang	172
Literaturempfehlungen	178
NATUR UND MEDIZIN	179
CARSTENS-STIFTUNG	180