

# *Inhalt*

<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>Basiswissen Arzneipflanzen</b>	<b>5</b>
Verwendete Pflanzenteile	5
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen	6
Ätherische Öle	6
Schleimstoffe	8
Gerbstoffe	9
Bitterstoffe	10
Seifenstoffe	11
Farbstoffe	12
Alkaloide	14
Wirkstoffgemische	15
Wissenschaftlich geprüfte Anwendungsgebiete	16
<b>Basiswissen Arzneitee</b>	<b>21</b>
Heilpflanzen für den Tee	22
Sammeln oder kaufen?	22
Frisch oder getrocknet?	22
Teebeutel oder loser Tee?	23

Zubereitung, Dosierung, Anwendung	25
Die wichtigsten Zubereitungsarten	25
Die richtige Ziehzeit	26
Die richtige Dosierung	27
Dosierungen für Kinder	27
Anwendung und Einnahme	28
Dauer der Anwendung	29
Nebenwirkungen von Arzneitees	29
Wie man Teemischungen zusammenstellt	30
<b>Die wichtigsten Heilpflanzentees der Hausapotheke</b>	<b>33</b>
Anis	33
Baldrianwurzel	35
Blutwurz	37
Brennnessel	39
Eibisch	42
Fenchel	44
Goldrute	46
Heidelbeere	48
Holunder	50
Hopfen	52
Johanniskraut	54
Kamille	56
Kümmel	58
Lavendel	60
Linde	62
Löwenzahn	64
Mädesüß	66
Melisse	68
Passionsblume	70
Pfefferminze	72
Salbei	74
Schachtelhalm	76

Schafgarbe	78
Spitzwegerich	80
Süßholz	82
Thymian	84
Weißdorn	86
Zistrose	88
<b>Arzneitees</b>	<b>91</b>
Richten Sie eine „Tee-Apotheke“ ein!	91
Die verschiedenen Rezepte	93
Weitere Hinweise	94
Geschmacks- und Schmuckdrogen	94
„Resteverwertung“: Badezusatz	94
<b>Rezepte für Arzneitees von Kopf bis Fuß</b>	<b>95</b>
Kopf	95
Teemischung gegen Kopfschmerzen	95
Tee gegen Nasenbluten	96
Fencheltee-Kompresse für die Augen	96
Holunderblütentee bei Ohrenschmerzen	97
Trockene Kamillenauflage bei Ohrenschmerzen	97
Teemischung zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündung	98
Kamillentee bei Zahnschmerzen	98
Teemischung zur Dampfinhalation bei Schnupfen	99
Erkältungstee, schweißtreibend	100
Erkältungstee, leicht fiebersenkend	101
Erkältungstee mit Hagebuttenfrüchten	102
Erkältungstee mit Weidenrinde	103
Ingwertee	104
Hals, Rachen, Bronchien	105
Tee zum Gurgeln für Hals und Rachen	105
Tee gegen Erkältung mit Husten	106

Hustentee bei trockenem Husten	107
Auswurffördernder Husten- und Bronchialtee	108
Hustentee für ältere Menschen	109
Herz, Blut und Gefäße	110
Tee bei Eisenmangel	110
Misteltrunk gegen Bluthochdruck	111
Teemischung gegen Bluthochdruck	112
Brennnesseltee bei dicken Beinen	113
Magen-Darm-Trakt	114
Würziger Verdauungstee für den Alltag	114
Aromatisch-bittere Teemischung für Magen, Darm und Galle	115
Eibischtee bei Sodbrennen	116
Süßholzteemischung bei Gastritis und Sodbrennen	116
Kamillentee-Rollkur bei Magenschmerzen und Gastritis	117
Tee mit Lavendel für den nervösen Magen	118
Magentee bei chronischer Gastritis	119
Tee gegen Reiseübelkeit	120
„Drei-Winde-Tee“	121
Teemischung bei Völlegefühl und Magen-Darmkrämpfen	122
Schwarzer Tee mit Zucker und Salz bei Durchfall	123
Heidelbeertee gegen Durchfall	124
Tee gegen Verstopfung	125
Kamillenkompressen bei Hämorrhoiden	126
Leber und Galle	127
Teemischung für Leber und Galle	127
Gallentee mit Gelbwurz	128
Schafgarben-Leberauflage	129
Nieren und Blase	131
Schachtelhalmtee bei Blasenschwäche	131
Durchspülungstee für Nieren und Blase	132
Tee bei Reizblase	133
Tee bei Reizblase von Kindern	134
Tee bei Bettnässen von Kindern	135
Kamillen-Sitzbad bei Blasenentzündung	136

Geschlechtsorgane	137
Tee bei Menstruationsbeschwerden	137
Teemischung gegen Menstruationskrämpfe	138
Wechseljahrestee	139
Weidenröschentee bei Prostatabeschwerden	140
Nerven	141
„Aufwachen geht durch den Magen“-Tee	141
Wärmende Teemischung für Nerven und Kreislauf	142
Beruhigungstee mit Baldrian und Pomeranze	143
Schlaftee ohne Baldrian	144
Schlafkissen	145
Weitere Teemischungen	146
Tee für die Frühjahrskur	146
Tee zum Entgiften und Ausscheiden	147
Tee zur Blutreinigung	148
Schmerztee bei Gelenkbeschwerden	149
Rheumatee	150
Milchbildungstee	151
Der „Riegel-Tee“ nach Vanselow-Leisen	152
<b>Tees zum Genießen</b>	<b>153</b>
Schwarzer Tee	155
Grüner Tee	158
Mate	161
Rooibos	163
<b>Rezepte zum Genießen</b>	<b>165</b>
... mit Schwarztee	166
Grundrezept Chai mit Gewürzen	166
Grundrezept „Schneller Chai“ mit Gewürzpulver	166
Vanilletee	167
Zitronentee	167

Teepunsch für den Winter	168
Grundrezept Eistee	168
Eistee mit Gewürzen	169
... mit grünem Tee	170
Grüner Tee mit Minze	170
Grüner Tee mit Mate und Lemongras	170
Grundrezept Grüner Eistee	171
Pfefferminz-Eistee	171
Johannisbeer-Eistee	172
... mit Gewürzen und Kräutern	173
Fruchtiger Haus- und Abendtee	173
Brennnesseltee mit Pfiff	173
Gelber Glückstee	174
Roter Energietee	174
... für Kinder	175
Grundrezept Früchte-Rooibostee	175
Früchtetee mit Holunderbeerensaft	175
Kinderkräutertee zum Kennenlernen	176
Lemongrastee mit Holunderblüten sirup	176
Rooibostee mit Orangensaft	177
Warmer Kinderpunsch	177
<b>Quellen und weiterführende Literatur</b>	<b>179</b>
<b>Die Autorin, der Autor</b>	<b>181</b>