



Täglich eine Kanne Kräutertee – ist eine gesunde Idee!

Tee kann dem Genuss und der Gesundheit dienen. Machen Sie es sich auch zur Gewohnheit morgens eine große Kanne Tee zu kochen, die bis zum Abend ausgetrunken sein soll. Sie werden feststellen, dass Sie auf diese Weise mehr Durst entwickeln und es Ihnen ganz leicht fällt 1-2 Liter am Tag zu trinken.



Wie können Sie sich gesund trinken? Die Antwort ist einfach, denn man bekommt Durst vom Trinken. Wenn man gleich morgens nach dem Aufstehen eine Tasse warmen Tee trinkt, hat man schon beim Frühstück Lust auf die nächste Tasse Tee. Machen Sie es sich vielleicht zur Gewohnheit am Abend den Tee für den nächsten Morgen zu bereiten und gießen Sie ihn in eine Thermoskanne, dann hat Ihr Tee am Morgen gleich die richtige Temperatur.

Der Genuss von Kräutertee ist gleichzeitig Gesundheitspflege. Es gibt unendlich viele Teesorten – wir haben für Sie Beispiele ausgewählt, die sich bewährt haben.

Indischer Nierentee

Orthosiphonblätter Tee – Heilpflanze für Blut und Niere

Orthosiphon (Katzenbart) besitzt in erster Linie eine harntreibende (diuretische) Wirkung. Außerdem wurden antimikrobielle Eigenschaften beschrieben, also eine Wirkung gegen Mikroorganismen wie Bakterien. Medizinisch anerkannt ist die Anwendung von Orthosiphon als traditionelles pflanzliches Arzneimittel als Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Beschwerden der ableitenden Harnwege und zur Behandlung von Nierengrieß (kleinen Nierensteinen).

Sein „Spitzname“ ist Katzenbart wegen der langen Staubgefäße, die aus den weißen bis hellblauen Blüten ragen. Die getrockneten Blätter der Heilpflanze werden medizinisch bei Nierenerkrankungen, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit verwendet. Außerdem findet der indische Nierentee bei Gicht, Diabetes und akuten und chronischen Harnwegsleiden Anwendung.



Für die Ausleitung bei Gicht hat sich 1l Tee – mit zuerst 1 Harnsäuretopfen, später 2 über den Tag verteilt trinken – bestens bewährt.



Eberraute

Artemisia abrotanum – Heilpflanze für Regeneration

Eberraute heißt auch Colakraut beziehungsweise Colastrauch oder Zitronenkraut, da sie einen einzigartigen Geschmack aufweist – wie eine Mischung aus Coca Cola und Zitrone. Sie schmeckt ebenso süßlich wie bitter, dazu wie Beifuß oder Salbei. Der Genuss hinterlässt im Mund einen pfeffrig-würzigen Geschmack.

Der Eberraute-Tee galt im Mittelalter als Kraftspender für Bauern, Bergleute und Wanderarbeiter. Man hat den Tee seither gegen Infekte getrunken. Eberraute wird bei Husten, Bronchitis, Frauenbeschwerden, Einschlafstörungen und Rückenschmerzen angewandt. Des Weiteren stärkt es die Verdauungs- und Harnorgane und aktiviert die Menstruation.

Zistrose

Cistus incanus – Heilpflanze für das Immunsystem

Die Zistrose ist ein kleiner Busch, der im Mittelmeerraum heimisch ist. Traditionell wird die stark entzündungshemmende und antioxidativ wirksame Zistrose bei Magenproblemen, Durchfall und als Heilmittel für die verschiedensten Hautkrankheiten eingesetzt. Die Inhaltsstoffe der Zistrose wirken adstringierend (zusammenziehend), was dazu führt, dass Durchfälle schnell verschwinden, Hautwunden rascher heilen und Juckreiz gelindert wird.



Cistustee hat eine immunstärkende Wirkung bei Erkältung und grippalen Effekt und wirkt antiseptisch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Dazu können wir auch die Lutschpastillen empfehlen. Die Zistrose wirkt entzündungshemmend aufgrund ihres hohen Polyphenolgehalts, der dreimal so groß ist wie der von Grüntee und viermal so groß wie der von Vitamin C.

Mädesüß

Filipendula ulmaria – beruhigend, entzündungs- und schmerzhemmend

Tee aus Mädesüß, auch bekannt als Filipendula ulmaria, ist eine traditionelle Heilpflanze, die in vielen Teilen Europas, Nordamerikas und Asiens heimisch ist. Die Blüten und Blätter dieser Pflanze werden häufig zur Zubereitung von aromatischem Tee verwendet, der für seine potenziellen gesundheitlichen Vorteile bekannt ist.

Tee aus Mädesüß, auch bekannt als *Filipendula ulmaria*, ist eine traditionelle Heilpflanze, die in vielen Teilen Europas, Nordamerikas und Asiens heimisch ist. Die Blüten und Blätter dieser Pflanze werden häufig zur Zubereitung von aromatischem Tee verwendet, der für seine potenziellen gesundheitlichen Vorteile bekannt ist.

Die Anwendung von Mädesüßtee ist vielfältig. Er wird oft zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen eingesetzt, insbesondere bei Erkrankungen wie Arthritis oder Muskelschmerzen. Mädesüß enthält natürliche entzündungshemmende Verbindungen wie Salicylate, die ähnliche Wirkungen wie Aspirin haben können. Darüber hinaus kann dieser Tee auch zur Unterstützung der Verdauungsfunktion und zur Linderung von Magen-Darm-Problemen wie Magenschmerzen, Sodbrennen oder Durchfall eingesetzt werden.



Die Wirkweise von Mädesüßtee wird auf seine Inhaltsstoffe zurückgeführt, darunter Flavonoide, Salicylate und ätherische Öle. Die Flavonoide haben antioxidative Eigenschaften und können helfen, den Körper vor schädlichen freien Radikalen zu schützen. Die Salicylate wirken entzündungshemmend und können Schmerzen lindern. Die ätherischen Öle verleihen dem Tee ein angenehmes Aroma und können beruhigend wirken.

Die positiven Aspekte von Mädesüßtee reichen über seine entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften hinaus. Der Tee wird auch für seine entspannende und beruhigende Wirkung geschätzt. Er kann helfen, Stress und Angstzustände zu reduzieren und einen gesunden Schlaf zu fördern. Darüber hinaus wird Mädesüßtee manchmal zur Unterstützung der Nieren- und Harnwegsgesundheit verwendet, da er harntreibende Eigenschaften hat.

Es ist wichtig zu beachten, dass Mädesüßtee nicht für jeden geeignet ist. Personen mit Aspirin-Allergien oder empfindlichem Magen sollten vorsichtig mit nur 1/2 Tasse beginnen oder auf die Einnahme verzichten.

Buntnessel

Coleus forskohlii Tee – der Tee zum Abnehmen

Der Tee wird aus den Blättern der Buntnessel-Pflanze gewonnen. Diese Pflanze, die in Indien, Thailand und anderen Teilen Südasiens heimisch ist, wird seit langem in der traditionellen indischen Medizin, Ayurveda, verwendet. Dieser Tee hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen, da er für seine potenziellen gesundheitlichen Vorteile geschätzt wird.

Die Anwendung von Buntnesseltee ist vielfältig. Er wird oft als Unterstützung für die Gewichtsreduktion eingesetzt. Es wird angenommen, dass bestimmte Inhaltsstoffe des Tees den Stoffwechsel anregen können, was zu einer erhöhten Fettverbrennung führen kann. Darüber hinaus wird Buntnesseltee auch zur Förderung der Verdauung und zum Ausgleich des Blutzuckerspiegels verwendet.

Die Wirkweise von Buntnesseltee wird auf den Wirkstoff Forskolin zurückgeführt, der in der Pflanze enthalten ist. Forskolin hat das Potenzial, den Abbau von Fettgewebe zu fördern und die Freisetzung von Fettsäuren aus den Fettzellen zu erhöhen. Darüber hinaus kann es auch die Produktion von körpereigenen Enzymen anregen, die den Stoffwechsel und die Verdauung unterstützen.



Die Vorteile von Buntnesseltee liegen nicht nur in seiner potenziellen Unterstützung bei der Gewichtsreduktion. Er wird auch für seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften geschätzt. Diese Eigenschaften können dazu beitragen, den Körper vor schädlichen freien Radikalen zu schützen und das Immunsystem zu stärken.

Der Tee wird auch zur Unterstützung der Herzgesundheit und zur Linderung von Asthma- oder Allergiesymptomen eingesetzt.

Insgesamt bietet Mädesüß eine interessante Option für die natürliche Unterstützung des Körpers bei Schmerzen, Entzündungen und Verdauungsproblemen. Jedoch ist es wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten zu berücksichtigen und gegebenenfalls professionellen Rat einzuholen, bevor man mit der Einnahme beginnt.

Zubereitung

Im Normalfall: 1 Esslöffel Kraut mit 1 l heißem Wasser übergießen, 5–10min ziehen lassen, anschließend abseihen und über den Tag verteilt trinken. Idealerweise können Sie die Tagesdosis Ihrer Heilmittel als Tropfen, die Sie einnehmen müssen, in den Tee geben und tagsüber den Tee trinken.

Unser Tipp: Abwechslung ist eine gute Idee. Sie können für Ihre Gesundheit zwischen den Teesorten wöchentlich oder täglich wechseln. Diese Teesorten erhalten Sie in hoher Qualität unserem www.muench-naturheilshop.de

Wie bei allen Kräutertees ist es ratsam, vor der regelmäßigen längeren Anwendung von bestimmten Tees mit Ihrem fachkundigen Therapeuten (Arzt oder Heilpraktiker) Rücksprache zu halten, insbesondere wenn Sie Medikamente einnehmen oder bestimmte gesundheitliche Belastungen haben.

Haben Sie Fragen zum Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen? Wir sind gerne für Sie da.

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren
Michael Münch HP, DO.CN | Jutta Münch HP, DO.CN | Anke Neumann-Roß HP

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
praxis@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de