

Skript zum Vortrag

Kräutertees - Wohltuende Helfer für die kalte Jahreszeit

Dipl.-Ing Telse Polenski

Kräutertees

- für Entspannung und gesunden Schlaf
- zur Stärkung des Immunsystems

Kräutertees unterstützen

die Gesundheit bei

- Magen – und Darminfekten

- Grippalen Infekten

(Husten, Schnupfen, Heiserkeit,
Halsschmerzen, Fieber)

1. Kräuter für das Wohlbefinden

Lavendel, Rose, Apfelschale

Vervaine (Zitronenverbene), Zitronenmelisse, Orangenblüten, Holunder- und Lindenblüten, Johanniskraut, Ringelblume, Waldmeister

2. Kräuter für einen gesunden Schlaf

Baldrian, Basilikum, Dill, Eisenkraut, Hopfen, Johanniskraut, Kalmus, Kamille, Lavendel, Linde, Melisse, Passionsblume, Veilchen, Waldmeister, Weißdorn, Zitronenmelisse, Quendel, Thymian

3. Kräuter zur Stärkung und Vorbeugung

Adaptogene: Kräuter, die helfen,

sich erhöhten körperlichen und

emotionalen Stresssituationen anzupassen:

Matetee, Grüner- + Schwarzer Tee,

Ginseng – (Panax ginseng radix nicht mit koffeinhaltigen Substanzen kombinieren)

Immunmodulatoren: beeinflussen das zelluläre Immunsystem, prophylaktisch und akut bei Erkältungskrankheiten (virale + bakterielle Infekte)

Echinacea (*Echinacea pallidae radix*)

4. Kräuter Magen-Darm-Infekten

Bei Durchfall, abstringierend wirkend:

Brombeerblätter, Heidelbeeren, Eichenrinde, Frauenmantel, Odermennig, Ringelblume

Gänsefingerkraut (mit Milch aufkochen / fettlöslich)

Schwarztee- + Grünteeblätter 10 Min kochen

Alle Tees ungesüßt trinken!

Brechdurchfall / Norovirus

Heidelbeere, Kamille, Pfefferminze, Thymian

5. Kräuter bei Erkältung / Grippalen Infekten

Husten – Anis, Fenchel, Spitzwegerich, Schlüsselblume, Eibisch, Malve (Reizhusten)

Nebenhöhlenentzündung:

Kamille (Inhalation, Tee), Basilikum, Schlüsselblume

Gliederschmerzen: Mädesüß (Gelenkschmerzen), Thymian, Weidenrinde

Halsschmerzen: Salbei, Thymian, Brombeerblätter, Eibischwurzel (Kalt über Nacht ansetzen), Gänsefingerkraut

Fieber: Holunderblüte, Lindenblüten Mädesüß, Weidenrinde (schweißtreibend)

Malvenblüten (Kalt über Nacht ansetzen)

6. Verschiedene Arten der Zubereitung

Tee

Auf 1 TL Kraut mit 200 ml Wasser überbrühen, je nach Kraut 5 – 10 Min. abgedeckt ziehen lassen

z.:B. Frauenmantel, Kamille oder Spitzwegerich

Kaltauszug

Auf 1 TL Kraut auf 200 ml Wasser, am besten über Nacht in einem Topf abgedeckt ziehen lassen. Dann abseihen.

z.B. Eibischwurzel, Malve oder

Milchaufguss

3TL Kraut mit 200 ml Milch kurz aufkochen. Etwas abkühlen lassen

Gänsefingerkraut

Abkochung / Dekokt

Um die Wirkstoffe aus Wurzeln, Rinde oder Blättern zu lösen, müssen sie eine Weile köcheln.

Kräuter a. 1 TL mit 200 ml aufsetzen bei kleiner Hitze 10 -15 Minuten abgedeckt köcheln, dann abseihen.
Lauwarm trinken.

Z.B. Weidenrinde, Schachtelhalm oder

Schwarz- + Grüntee bei Magen-Darm-Infekten