

Heiß und heilsam.

Gesunde Tees in der
kalten Jahreszeit.



Sie wachsen an Sträuchern oder am Wegesrand: Unseren Urgroßmüttern waren ihre heilenden Wirkungen noch bestens bekannt. Bei Schnupfen, Husten und Heiserkeit haben sich Hagebutte, Holunder und Huflattich als heilendes Hausmittel bewährt. Viele Kräuter regen die Durchblutung an und erhöhen die Körpertemperatur. Dadurch werden die Abwehrkräfte des Körpers sanft unterstützt. Mit dem Genuss einer warmen Tasse Tee können Sie im Herbst oder Winter dem Risiko einer Erkältung entgegenwirken. Tolle Tipps zur Zubereitung gesunder Früchte- und Kräutertees verraten wir Ihnen hier:

Hagebutte: Einfach vorbeugen

In 100 g Hagebuttenschale stecken bis zu 500 mg Vitamin C – damit stärken Sie Ihr Immunsystem und beugen Krankheiten vor. Auch bei Müdigkeit kann dieses Vitamin helfen. Sie fühlen sich munter und aktiv. Da die meisten Vitamin-C-Präparate teuer und sehr zuckerhaltig sind, können Sie darauf zukünftig getrost verzichten.

Zubereitung: Zwei TL Hagebuttenschale mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen.

Holunderblüten: Sobald die Erkältung beginnt

Erste Hilfe bei laufender Nase: Holunderblüten bringen den Kreislauf und das Immunsystem in Schwung. Kündigt sich eine Erkältung an, eignet sich heißer Holunderblütentee, um frühzeitig die Symptome zu lindern.

Zubereitung: Zwei TL getrocknete Holunderblüten in 250 ml kochendes Wasser geben. Nach fünf Minuten wird der frische Tee abgeseiht.





Ingwer & Lindenblüten: Wirksam bei Frösteln und Fieber

Ingwertee

Frostgefühl und Hitzewallung – die Erkältung kann ein extremes Wechselspiel sein. Ingwer besitzt durch seine vielen ätherischen Öle und Scharfstoffe eine wärmende Wirkung. Mit wertvollem Honig gesüßt, sorgt er für eine gute Durchblutung. Dies wärmt Sie von innen in der kalten Jahreszeit.

Zubereitung: Kochen Sie Ihren Tee aus frischem Ingwer: So wirkt er am besten! Dazu schneiden Sie von der Wurzel ca. acht dünne Scheiben ab. Diese gießen Sie mit 500 ml kochendem Wasser auf. Verfeinern Sie Ihren Tee nach zehn Minuten mit leckerem Honig.

Lindenblütentee

Lindenblüten helfen Ihnen bei Fieber und Schnupfen: Die darin enthaltenen Flavonoide und ätherischen Öle wirken schweißtreibend und beruhigend. Auch bei Husten wird Lindenblütentee empfohlen – er lindert den Reiz und löst unangenehme Hustenkrämpfe.

Zubereitung: Geben Sie ein bis zwei TL getrocknete Lindenblüten in ca. 250 ml kochendes Wasser. Lassen Sie die Blüten darin zehn Minuten ziehen. Trinken Sie Ihren Lindenblütentee am besten vor dem Schlafengehen, damit er seine volle Wirkung entfalten kann.



Salbei: Bei schmerzendem Hals

Hals- und Mandelentzündungen werden durch beruhigenden Salbeitee gelindert. Salbei enthält neben vielen Vitaminen Rosmarinsäure, die entzündungshemmend wirkt. Sie können Salbei auch bei Bronchitis, Hitzewallungen und starkem Schwitzen einsetzen. Für die Zubereitung eignen sich sowohl die getrockneten als auch die frischen Blätter. Aber Vorsicht: Die Tagesdosis von sechs Gramm sollten Sie nicht überschreiten. Und Schwangere sowie Personen mit niedrigem Blutdruck verzichten am besten ganz!

Zubereitung: Ein EL Salbeiblätter mit ca. 200 ml kochendem Wasser übergießen. Der Tee sollte dann zehn Minuten ziehen. Kalter Salbeitee ist zudem zum Gurgeln hervorragend geeignet.

Wichtiger Hinweis:

Der Einsatz von Heilkräutern ersetzt keinesfalls eine ärztliche Behandlung. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen. Wenn sich Ihre Beschwerden verschlimmern, Nebenwirkungen auftreten oder nach 7 Tagen keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Kamille: Vielfach bewährt

Die Kamille ist ein Allrounder: Sie wirkt bei Atemwegserkrankungen, lindert die Beschwerden bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen und findet Anwendung bei Störungen im Magen-Darm-Bereich. Bauchschmerzen und Blähungen vergehen bereits nach kurzer Zeit. Da Kamillentee harntreibend ist, unterstützt er zusätzlich die Ausscheidung schädlicher Erreger.

Zubereitung: 2 TL getrocknete Kamillenblüten werden mit 250 ml kochendem Wasser angesetzt und für mindestens zehn Minuten ziehen gelassen.



Zwiebel & Huflattich: Hilfe für Lunge und Bronchien

Zwiebeltee

Die Zwiebel zählt zu den ältesten Kulturpflanzen, die wir kennen. Dennoch wird ihre antibakterielle Wirkung vielfach verkannt. Die schwefelhaltigen Verbindungen in der Pflanze können Viren, Mikroben und Bakterien bekämpfen. Angegriffene Schleimhäute schwellen ab, weil ihre Wirkstoffe nicht verdaut, sondern über den Atem ausgeschieden werden und dabei die Lunge und Bronchien durchwandern. Zähflüssiger Schleim, der sich bei Erkältungen schnell in den Atemwegen sammelt, kann dadurch leichter gelöst und abgehustet werden.

Zubereitung: Schneiden Sie eine Zwiebel in Scheiben und geben Sie sie für ca. fünf Minuten in 500 ml kochendes Wasser. Danach wird der Zwiebelsud abgeseiht und mit Honig oder einem Esslöffel Eibischsirup gesüßt. Trinken Sie Zwiebeltee nicht in größeren Mengen: Eine Tasse pro Tag reicht!

Huflattichtee

Wie die Zwiebel ist Huflattich ein wirkungsvolles Hustenmittel: Er hilft, die Atemwege von Schleim zu befreien und erleichtert das Abhusten.

Zubereitung: 1 EL Huflattichblätter mit 250 ml kochendem Wasser ansetzen. Seihen Sie die Blätter nach fünf Minuten Ziehzeit ab. Eine Zitronenscheibe sorgt zusätzlich für einen Vitamin-C-Schub.