

***Stadt-Apotheke***

*Jersbeker Str. 12  
22941 Bargtheide  
Tel: 04532 / 83 12  
Fax: 04532 / 25 16 5*



Apotheker S.A.Baset  
Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

# **Merkblatt Heilpflanzentees**

**Aus Ihrer Apotheke für Ihre Gesundheit**  
Von Apotheker Mannfried Pahlow

## **Heilpflanzen - Hausapotheke**

# Stadt-Apotheke

Jersbeker Str. 12  
22941 Bargtheide  
Tel: 04532 / 83 12  
Fax: 04532 / 25 16 5



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

Hier ein Vorschlag für eine vielseitig verwendbare Heilpflanzen-Hausapotheke für alle, die sich den Heilkräften der Natur anvertrauen wollen.

Heilpflanze (Tee)	Hilft bei	Zubereitung	Dosierung	Mischungen möglich mit
Heidelbeere (getrocknete Früchte) 75 Gramm	Durchfällen verschiedener Ursache: besonders für Kinder geeignet bei Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund, Hals und Rachen als Spül- und Gurgelmittel.	3 gehäufte Esslöffel getrocknete Heidelbeeren pro 1/2 Liter, mit kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen, etwa 10 Minuten kochen, abseihen.	Säuglinge und Kleinkinder mehrmals täglich 1 bis 2 Teelöffel voll, größere Kinder und Erwachsene 1 bis 2 Esslöffel voll. Zum Gurgeln und Spülen 2 Esslöffel für 1/2 Glas Wasser, 3 bis 5-mal täglich anwenden.	Sowohl zum Einnehmen als auch zum Gurgeln und Spülen ist eine Mischung mit Kamillenblüten zu gleichen Teilen möglich und empfehlenswert.
Kamille (Blüten) 50 Gramm	Akuten und chronischen Magen- und Darm- beschwerden, Magengeschwüren; bei Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund, Hals und Rachen als Spül- und Gurgelmittel. Für Inhalationen, Dampf- und Sitzbäder, zur Wundbehandlung.	1 bis 2 Teelöffel Blüten pro Tasse mit sprudelndem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Zubereitung für Inhalationen und Dampfbäder.	3-mal täglich 1 Tasse Tee trinken, zum Gurgeln mehrmals täglich anwenden, Inhalationen, Dampf- und Sitzbäder 2-mal täglich. Rollkur bei Magenschleimhautentzündung 2-mal täglich.	Heidelbeere, Linde.
Linde (Blüten) 50 Gramm	Erkältungskrankheiten verschiedenster Art (besonders zur Vorbeugung), Infektionskrankheiten, als Schwitztee.	1 gehäufte Teelöffel Blüten pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Als Schwitztee die doppelte Menge.	Bei Erkältungen 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse Tee, mit Honig gesüßt, trinken. Als Schwitztee bei Bedarf 2 Tassen Tee sehr heiß trinken.	Kamille, Pfefferminze, Melisse, Thymian zu gleichen Teilen. Das ergibt einen brauchbaren Haustee in Erkältungszeiten zur Vorbeugung.
Melisse (Blüten) 50 Gramm	Nervöser Unruhe, nervösen Herzbeschwerden, nervösen Verdauungsbeschwerden (Magen); Erkältungskrankheiten.	1 bis 2 Teelöffel Blätter pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.	Bei Bedarf oder 3-mal täglich 1 Tasse Tee (auch am Abend als Einschlafhilfe) trinken.	Linde.

# Stadt-Apotheke

Jersbeker Str. 12  
22941 Bargtheide  
Tel: 04532 / 83 12  
Fax: 04532 / 25 16 5



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

Pfefferminze (Blätter) 50 Gramm	Übelkeit, Erbrechen, Magen-, Darm-, Galle- und Leberbeschwerden.	1 bis 2 Teelöffel Blätter pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.	Bei Bedarf oder 3-mal täglich 1 Tasse Tee trinken.	Linde, Melisse, Tausendgüldenkraut.
Tausendgüldenkraut (Kraut) 50 Gramm	Appetitlosigkeit, Magen- und Darmbeschwerden durch mangelnde Saftproduktion; bei Beschwerden durch Gallensteine.	1 Teelöffel Kraut pro Tasse mit kaltem Wasser ansetzen, 5 Stunden ziehen lassen, abseihen, trinkwarm erhitzen.	Bei Bedarf 1 Tasse Tee gut warm und schluckweise trinken. Gegen Appetitlosigkeit 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten einige Schluck. Süßen sinnlos	zu gleichen Teilen mit Pfefferminzblättern.
Thymian (Kraut) 50 Gramm	Husten, Krampfhusten (auch Keuchhusten), Bronchitis; Magen- und Darmbeschwerden.	1 Teelöffel Kraut pro Tasse mit kaltem Wasser übergießen, zugedeckt zum Sieden erhitzen, abseihen.	3-mal täglich 1 Tasse Tee mit Honig gesüßt trinken. Bei Magen- und Darmbeschwerden nicht süßen.	Linde.

Wer die in der Tabelle zusammengefassten 8 Heilpflanzen in der vorgeschlagenen Menge in seine Hausapotheke aufnimmt, der kann bei den verschiedensten Beschwerden und Unpässlichkeiten sofort wirksam helfen. Wo sich der Einsatz lohnt, steht in der Spalte "Hilft bei". Die Zubereitung sowie die Dosierung sind in den beiden folgenden Spalten angegeben.

Wer die Heilpflanzen miteinander mischen möchte, dem gibt die letzte Spalte darüber Auskunft. Zu beachten ist, dass diese Mischungen unabhängig von den Angaben in der Spalte "Zubereitung" einheitlich wie folgt zubereitet werden müssen: 2 Teelöffel der jeweiligen Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen. 15 (!) Minuten ausziehen und abseihen.

Bei allen Anwendungen gegen Magen- und Darmbeschwerden ist süßen (außer mit Süßstoff) nicht erlaubt, während bei Hustenmitteln und gegen Erkältungskrankheiten (außer zum Gurgeln) Honig zu empfehlen ist. Das gilt natürlich nicht für Diabetiker.

## Anmerkung:

Alle genannten Heilpflanzen erhalten Sie selbstverständlich in Ihrer Apotheke, und wenn Sie einen zusätzlichen Rat brauchen, fragen Sie dort den Fachmann. Wussten Sie eigentlich, dass die Apotheke die einzige Institution ist, in der der Apotheker persönlich für die Qualität und Echtheit der von ihm verkauften Heilkräuter verantwortlich ist?