



## Heilpflanzen und Kräutertee zum Selbermachen

Wer kennt es nicht, das Wetter ist nasskalt, der Hals kratzt und irgendwann kommt auch noch Husten hinzu. Oftmals greift man dann zu Tabletten und Lutschbonbons, aber viele Beschwerden lassen sich auch ganz natürlich behandeln. Manchmal kommt die Medizin sogar aus dem eigenen Garten: ein Blick auf Heilpflanzen.

Gerade vom Hustensaft aus der Apotheke kennen wir meist den leicht süßlichen Geruch von Spitzwegerich und Süßwurz, oder das frische Aroma von Minze und Menthol. Diese Zusammensetzung ist nicht willkürlich, sondern macht sich die heilende Kraft dieser Pflanzen zunutze. Heilpflanzen wachsen häufig als heimische Pflanze am Wegrand oder auf Wiesen. Beispielsweise wirkt Spitzwegerich antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend und schleimlösend. Während die blutstillende Wirkung bei der Behandlung von Husten oft keine Rolle spielt, sind gerade die antibakterielle und schleimlösende Wirkung bei Husten oder Schnupfen sehr wohltuend.



//

## Heilpflanzen Pfefferminze und Thymian

Gut kombinieren lässt sich dieses Kraut mit Pfefferminze, die man auch gut im Garten anbauen kann. Diese Pflanze wirkt antibakteriell, krampflösend und schmerzstillend. Deshalb kann Pfefferminzöl unter anderem auch gut bei Kopfschmerzen angewandt werden. Ein weiteres unterschätztes Küchenkraut ist Thymian. Mit seiner



desinfizierenden, krampflösenden, pilztötenden, schleimlösenden und schmerzstillenden Wirkung ist es ebenfalls eine ideale Wahl bei Hustenbeschwerden, doch auch im Magen-Darm Bereich wirkt Thymian Wunder. Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, kann das Kraut einfach öfter als Gewürz verwenden. Bei akuten Beschwerden empfiehlt sich ein frisch aufgebrühter Tee.

Fenchel wirkt entspannend, krampflösend und ebenfalls schleimlösend, und wird gerne als Tee bei Kleinkindern gegen leichte Koliken eingesetzt. In Kombination mit Anis und Kümmel ist er als fertiger Tee fast überall erhältlich. Hierbei unterstützen der Kümmel, der die beste und stärkste Wirkung bei Blähungen hat, und der Anis als krampflösendes Mittel, die entspannende Wirkung des Fenchels auf den Magen-Darm Trakt.

Auch Melisse kann hier förderlich sein. Melissenkraut hat eine beruhigende Wirkung auf nervöse Magenbeschwerden, es lindert Krämpfe und Blähungen. Darüber hinaus regt der aromatische Geschmack die Bildung von Speichel, Gallenflüssigkeit und Magensaft an, was die Verdauung und den Appetit fördert. Auch zur Behandlung von Bauchschmerzen bei den Kleinsten eignet sich als einer der sanften Heilpflanzen – Teemischungen mit anderen Kräutern wie Fenchel und Kamille helfen bei Säuglingskoliken.

## Kamille gilt als DAS Hausmittelchen

Der Dauerbrenner gegen Magenschmerzen ist allerdings die heimische Kamille. Sie wirkt beruhigend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend und schmerzlindernd und ist durch ihr umfangreiches Wirkungsspektrum bei einer Vielzahl von Symptomen einsetzbar, wird aber vor allem als Magentee oder in Mischungen mit anderen Kräutern bei Verdauungsproblemen genutzt. Aber auch bei Entzündungen, zum Beispiel im Mund- und Rachenraum, kann eine Kamillentinktur sehr gut tun.

Bei Schlafstörungen hilft das goldgelbe Johanniskraut, oder auch ein Tee mit Hopfen und Melisse. Wer sich an eigenen Salben für eine schnelle Hilfe bei Verletzungen oder kleinen Verbrennungen versuchen möchte, sollte Ringelblumen ernten. Sie helfen bei Infektionen, Quetschungen, Ekzemen und schlecht heilenden Wunden. Bei kleinen Wunden ist eine Salbe aus frischen Ringelblumenblütenblättern hilfreich. Sie wirkt antiseptisch und dadurch entzündungshemmend und hilft auch bei trockener, entzündeter Haut.

Bei kleineren Verbrennungen kann das Gel aus frisch angeschnittenen Aloe Vera-Blättern Kühlung und Heilung verschaffen. Das Gel der Aloe kann man auf erkrankte und gereizte Hautstellen auftragen, es spendet Feuchtigkeit und lindert Reizungen, wirkt gegen Bakterien und hemmt Entzündungen. Auch bei einem Sonnenbrand hilft das Aloe-Gel wunderbar, da es eine kühlende Wirkung hat. Zudem hilft es gegen ständigen Juckreiz. Bei Verletzungen und Wunden wirkt das Gel wundheilend, ebenfalls helfen kann es bei Akne und Pickeln. Aloe Vera-Pflanzen kann man mittlerweile in allen gut sortierten Gärtnereien kaufen. Wichtig ist, dass nur die Aloe Vera diese Wirkkraft zeigt; andere Formen der Aloe weisen keine oder nur eine geringe Heilwirkung auf.

```
style="display:block"
data-ad-client="ca-pub-3928576389054509?
data-ad-slot="8867782076?
data-ad-format="auto">
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

## Tipp für kalte Wintertage

Mein Tipp gegen die ersten Anzeichen einer Erkältung ist ein frisch aufgebrühter Tee aus [Ingwer](#) und Minze mit einem Schuss Zitrone. Dafür ein daumengroßes Stück Ingwer kaufen, schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit drei bis vier Stängeln frischer Minze in eine Teekanne ( ergibt circa 1,2 Liter) geben und mit kochendem Wasser aufgießen. Nach ein paar Minuten, wenn das Wasser etwas abgekühlt ist, den Saft einer Zitrone mit hinzu geben. Wem die Zitrone zu sauer ist, der kann auch auf eine Orange ausweichen. Wer mag kann sich den Tee auch mit etwas Honig versüßen. Das schmeckt gut und ist Balsam für einen rauen Hals. Am besten



wirkt der Tee wenn er so heiß wie möglich getrunken wird, allerdings darf der Ingwer gerne gut durchziehen.

Den Ingwer kann man übrigens auch gerne zweimal aufgießen. Für eine intensive Wirkung einfach ein wenig Restwasser in der Kanne mit dem Ingwer lassen, auch gerne über Nacht, und dann nochmal neu mit heißem Wasser aufgießen. Die Minze sollte allerdings ausgetauscht werden. Ingwer wirkt gegen Schmerzen als natürliches Schmerzmittel und beugt Übelkeit vor. Außerdem wärmt er von innen und enthält neben Magnesium und Eisen auch Gingerol: Dieser Stoff wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und schmerzlindernd. Minze wirkt abwehrstärkend, entzündungshemmend und antiseptisch. Außerdem tut das Minze-Aroma der Atemwege gut. Die Zitrone oder Orange geben dem Getränk einen Vitamin-C Kick der die Abwehrkräfte stärkt.

Bei all den verschiedenen natürlichen Heilpflanzen ist es jedoch immer ratsam, bei sich verschlechternden Symptomen oder hartnäckigen Erkältungen den Mediziner des Vertrauens aufzusuchen.

*(Foto: Sören Hansen by jugendfotos.de)*