

Heilkräuter richtig anwenden

Tee, Bad, Aufguss oder Einreibung - wie Sie den Arzneyschatz der Pflanzenmedizin nutzen können.

Darreichungsform	So machen es Profis	Bitte beachten	Tipps zur Selbstmedikation
Arzneitee (auch genannt Aufguss oder Infus)	Kräuter, Blätter oder Blüten fein schneiden, Rinden, Wurzeln oder Holz eventuell pulverisieren, bei Bedarf mehrere Zutaten mischen, mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, abseihen, heiß trinken. Am besten gelingt der Tee in einer speziellen Kräuterteetasse mit Deckel und Kräutersieb	Zwei Dinge entscheiden über die Wirksamkeit: die Qualität der Pflanze und die Art der Teezubereitung: Zerkleinerungsgrad der Droge, Verhältnis von Wasser und Droge sowie Temperatur und Einwirkzeit müssen daher sorgfältig beachtet werden Beutel-Arzneitee ist empfehlenswert im Gegensatz zu Instanttees, die häufig mehr Trägersubstanzen als Heilkräuter enthalten	Pfefferminztee (Mentha x piperita) wirkt mild bei Bauchkrämpfen . Viermal täglich einen Teelöffel geschnittene Droge mit einer Tasse siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten stehen lassen Eine Kombination aus Baldrianwurzel (Valeriana officinalis) und Melissenblättern (Melissa officinalis) wirkt beruhigend . Einen Teelöffel Teemischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, 30 Minuten vor dem Schlafengehen trinken
Tee-Abkochung	Die Droge mit dem Wasser aufkochen und anschließend ziehen lassen	Eignet sich für harte Stoffe wie Rinden oder Hölzer	Tee aus dem geriebenen Pulver der Weidenrinde (Salix) gegen Fieber, Schmerzen, Rheuma
Tee-Mazerat (Kaltansatz oder -auszug)	Die Droge in kaltem Wasser mehrere Stunden ziehen lassen	Eignet sich bei Drogen, bei denen heißes Wasser unerwünschte Eigenschaften (wie etwa Klumpen) hervorruft Wegen des Risikos der Kontamination mit Keimen vor dem Trinken kurz aufkochen	Ein Mazerat aus Bärentraubenpulver (Arctostaphylos uva-ursi) bei entzündeten Harnwegen enthält weniger Gerbstoffe als Tee: viermal täglich eine Tasse Mazerat à 3 Gramm Droge auf 150 Milliliter Wasser Mazerat aus Eibischwurzel und -blättern (Althaea officinalis) zur Linderung von Halsschmerzen bewahrt als Kaltauszug seinen schützenden Schleim. 6 Gramm Wurzeln und 5 Gramm Blätter mit einem 1/2 Liter Wasser ansetzen, 90 Minuten stehen lassen, abgießen. Dreimal täglich eine Tasse

Darreichungsform	So machen es Profis	Bitte beachten	Tipps zur Selbstmedikation
Fluidextrakte/ Tinkturen	Unterschiedlich dosierte Auszüge mit Ethanol bzw. als Ethanol-Wasser-Gemische; werden meist als Tropfen verschrieben	Am besten als Fertigarzneimittel und nur in der Apotheke nach ausführlicher Information kaufen. Billig-Präparate sind vielfach zu niedrig dosiert, und die Qualität der Ausgangsstoffe sowie die Wirkstoffmenge und -zusammensetzung variieren zu stark Für Leberkranke und Alkoholiker nur nach Absprache mit dem Arzt! Zur eigenen Herstellung nicht geeignet	Efeu-Fluidextrakt (Hedera helix) löst produktiven Husten Isländisch-Moos-Tropfen (Cetraria islandica) bei Reizhusten Kamille-Fluidextrakte (Matricaria chamomilla) sind konzentrierter als Tee (etwa bei Inhalierung, Bädern, Waschungen)
Tonika/ Medizinalweine	Enthalten etwa 16 Prozent Alkohol, nach Vorschrift einnehmen		Rosmarinwein (Rosmarinus officinalis) hilft traditionell bei Verdauungsstörungen
Alkoholische Destillate/ Geiste	Enthalten destillierte ätherische Öle aus der Droge und, damit diese gelöst bleiben, mindestens 40 Prozent Ethanol. Nach Vorschrift einnehmen		Melissengeist (Melissa officinalis) wird traditionell angewendet bei nervöser Unruhe und gegen aufziehende Erkältung aufgrund seines hohen Alkoholgehalts therapeutisch nur bedingt empfehlenswert
Dragees, Kapseln, Pastillen, Filmtabletten etc.	Werden aus eingedampften Extrakten oder aus zerkleinerten und pulverisierten Drogen hergestellt. Nach Vorschrift einnehmen	Hochwertige, klinisch erprobte Fertigarzneimittel gewährleisten qualitativ hochwertiges Pflanzenmaterial, beständige Inhalte, eine regelmäßige Dosis und somit eine vergleichsweise verlässliche Wirkung. Entscheidend dafür ist das Verhältnis der Ausgangsdroge zum Extrakt (DEV Drogen-Extrakt-Verhältnis), das Extraktionsmittel und -verfahren sowie die Trocknung. Am besten nur in der Apotheke nach ausführlicher Information kaufen	Fertigarzneimittel in Tablettenform, die sich bei klinischen Tests als wirksam erwiesen haben, gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Etwa Präparate aus Ginkgo gegen Hirnleistungsstörungen, Johanniskraut bei leichten Depressionen, Baldrian bei nervösen Einschlafstörungen, Primelkombinationen gegen Nasennebenhöhlen -entzündung, Roskastanie bei Venenleiden etc. (Lexikon: Rationale Phytotherapie)

Darreichungsform	So machen es Profis	Bitte beachten	Tipps zur Selbstmedikation
Bäder/ Aromatherapie	<p>Pflanzliche Wirkstoffe aus dem Bad gelangen über die Haut oder die Atemwege in den Körper. So lindern Sie zum Beispiel Rheuma oder Gelenkerkrankungen. Ätherische Öle duften nicht nur angenehm, sie wirken auch auf das zentrale Nervensystem und beeinflussen so unsere Stimmung. Entweder als</p> <p>Vollbad in der Badewanne</p> <p>Teilbad bei Schmerzen oder leichten Verletzungen</p>	<p>Bei kranken Venen oder Herz- und Kreislaufstörungen vorher unbedingt einen Arzt konsultieren</p> <p>Vorsicht bei Allergien!</p> <p>Am besten Kräuter-Badeextrakte in der Apotheke kaufen</p> <p>Nach dem Bad warm halten</p> <p>Die esoterische Aromatherapie ist medizinisch nicht anerkannt</p>	<p>Entspannungsbad mit Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>): 100 Gramm Baldrianwurzeln mit zwei Liter Wasser übergießen, abseihen, ins 35 bis 38 Grad Celsius warme Badewasser schütten, 10 bis 15 Minuten baden</p> <p>Sitz- oder Teilbad (35 bis 38 Grad warm, 10 Minuten) mit ethanol-wässrigem Kamillenextrakt (<i>Matricaria chamomilla</i>) bei menstruations- bedingten Unterleibskrämpfen und zur Unterstützung der Wundheilung</p>
Gurgellösung	<p>Mit ungesüßtem Kräutertee im Rachenraum gurgeln</p>	<p>Wichtig: mindestens eine Minute lang gurgeln</p>	<p>Salbeitee (<i>Salvia officinalis</i>) gegen Halsschmerzen</p>
Inhalieren/ Kräuterdampf	<p>Konzentrierte Flüssigextrakte oder Kräuter in einen Topf geben und mit etwa einem Liter siedendem Wasser übergießen. Kopf und Gefäß mit einem Tuch abdecken, Kräuterdämpfe langsam und tief durch Mund oder Nase einatmen</p>	<p>Am besten nur Apothekenkräuter verwenden, Beuteltee aus dem Supermarkt wärmt und befeuchtet die Schleimhäute, hat aber ansonsten keine medizinische Wirkung</p> <p>Vorsicht vor Verbrühungen!</p>	<p>Kamillendampf (<i>Matricaria chamomilla</i>) lindert Schnupfen, Nasennebenhöhlen -entzündung (Sinusitis): Möglichst mehrmals täglich 1 bis 2 Esslöffel Droge bzw. 1 Esslöffel Konzentrat mit 1 Liter siedendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten inhalieren</p> <p>Dampf mit Eukalyptusöl (<i>Eucalyptus globulus</i>) zur Schleimverflüssigung bei Bronchialentzündungen: 1 bis 5 Tropfen auf 1 Liter Wasser</p>
Umschläge/ Waschungen	<p>Wattebausch oder Mulltupfer in Tee tunken, leicht ausdrücken und die zu behandelnde Stelle damit betupfen oder einige Stunden lang bedecken</p>	<p>Vorsicht vor Verbrühungen und allergischen Reaktionen!</p>	<p>Ringelblumenkraut (<i>Calendula officinalis</i>) fördert die Wundheilung verletzter Haut, auch bei Mundentzündungen</p> <p>Um die Muttermilchmenge zu reduzieren werden in der Volksmedizin nach dem Stillen 1 bis 2 Tropfen ätherisches Salbeiöl (<i>Salviae aetheroleum</i>) auf die Brustwarzen getropft</p>
Auflage/ Kräuter- säckchen	<p>Droge in ein Leinensäckchen füllen, 10 Minuten in Wasser kochen, abkühlen und abtropfen, dann auf die erkrankte Stelle legen</p>	<p>Vorsicht vor Verbrühungen!</p>	<p>Heublumen-Auflage lindert Schmerzen, Geschwulste werden mit Kamille weicher</p> <p>In der französischen Volksmedizin hängt man unruhigen Säuglingen frische Lavendelsträußchen oder Säckchen (<i>Salvia officinalis</i>) über die Wiege</p>

Darreichungsform	So machen es Profis	Bitte beachten	Tipps zur Selbstmedikation
Wickel	Meist mit Gemüse, das kalt oder gekocht auf das erkrankte Körperteil gelegt wird (auch als Tuchwickel)	Vorsicht vor Verbrühungen!	Traditionell erprobte Rezepte: Kartoffelwickel gegen Halsweh und Heiserkeit, wollenes Tuch umschlingen, um die Wärme zu halten Weißkohlwickel bei hormonell bedingten Brustschmerzen oder Bronchitis, mehrere Stunden wirken lassen
Einreibungen	Salben, Öle oder Tinkturen (Flüssigextrakte mit Ethanol bzw. Ethanol-Wassergemischen) werden in die Haut eingerieben	Vorsicht bei Allergien! Bei Kindern nicht das Gesicht und schon gar nicht die Nase einreiben, da Erstickungsgefahr besteht (der so genannte Kratschmer-Reflex) Auch bei Erwachsenen können Salben, Öle und Tinkturen zu Hautunverträglichkeiten (Kontaktdermatitis) führen am besten vorher in der Armbeuge testen. Ätherische Öle möglichst nicht unverdünnt anwenden	Roskastaniensalbe (Aesculus hippocastanum) und Arnikatinkturen (Arnica montana) helfen bei Venenleiden Ätherisches Pfefferminzöl (Mentha xpiperita) auf Brust und Rücken gerieben lindert grippale Infekte; auf die Schläfen getupft wirkt es gegen Migräne und Kopfschmerzen