

Heiltees:

Birkentee:

- wassertreibend
- krampflösend
- desinfizierend
- zur Nierendurchspülung
- fördern die Salzausscheidung

Brennnesseltee:

- zur Blutreinigung
- Harnwegserkrankungen wie Nierenentzündung und Nierensteinen
- blutstillend
- Sodbrennen

Zubereitung: 1 gut gehäufter Esslöffel getrocknete Brennesselblätter für (1/4 Liter) Brennessel Tee, in 1 Tasse mit kochend heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Fencheltee:

- wirkt blähungstreibenden und krampflösenden
- regt den Appetit an
- fördert die Verdauung
- heilt Erkrankungen der oberen Atemwege

Zubereitung: 1 - 2TL frisch zerstoßene Fenchelsamen mit 150ml kochendem Wasser aufgießen. Lassen Sie den Aufguss 5 - 10Min. auf niedriger Stufe ziehen, danach abseihen.

Frauenmanteltee:

- Heiltee für Wunden
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- austrocknend
- blutstillend
- äußerlich: für Kompressen und Waschungen

Zubereitung: Für eine Tasse Frauenmantel Tee werden 2-3 Teelöffel geschnittene oder zerstoßene frische Blätter im Teefilter mit kochendem Wasser aufgegossen. Den Tee lassen Sie bitte 10-15 Minuten ziehen.

Gänseblümchentee:

- Gesundheitstee für die Haut
- regt den Hautstoffwechsel an
- äußerlich: für Kompressen und Waschungen

Zubereitung: ein bis zwei Teelöffel Gänseblümchen mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

Hagebuttentee :

- Vitamin - C
- zur Vorbeugung gegen die herbstliche Erkältungswelle
- Steigerung der Abwehrkräfte wirkt Hagebuttentee bei allgemeiner Schwäche belebend
- bei fiebriger Erkrankung
- durchspült die Nieren und Harnwege
- regt Verdauung an.

Zubereitung: 2 gehäufte TL mit oder ohne Kerne zerkleinerte Hagebutten mit 1/4 Liter kochend heissem Wasser übergießen und 15Min. ziehen lassen.

Himbeerblätterttee

- gegen Beschwerden im Magen - Darm – Trakt
- bei Durchfall und Magenschmerzen
- bei Infektionen im Mund - Rachenraum, bei Bronchitis, Hautausschlägen, Grippe und Menstruationsbeschwerden

Zubereitung: Pro Tasse Wasser 1TL der getrockneten und zerkleinerten Blätter einige Stunden kalt ziehen lassen. Etwa 5 - 10Min. aufkochen, dann abseihen.

Holundertee:

- schweißtreibender Heiltee
- stärkt die Abwehr
- vermehrt die Bronchialsekretion
- Erkältungskrankheiten
- Rheuma
- Hautunreinheiten

Zubereitung: Übergießen Sie zwei bis drei Teelöffel getrocknete Holunderblüten mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen. Anschließend seihen Sie ihn ab. Sie können ihn mit Honig süßen. Zur Immunsteigerung trinken Sie zwei- bis dreimal täglich eine Tasse lauwarmen Tee.

Johanniskrauttee:

- Gesundheitstee für die Seele
- Angstzustände
- nervöse Unruhe
- Schlafstörungen
- Wechseljahrsbeschwerden
- nervösen Magenbeschwerden

Zubereitung: 2-3 EL des getrockneten Krautes mit heißem Wasser übergießen, 5-10min. ziehen lassen, abseihen, lauwarm trinken.

Kamillentee:

- gegen Erkältung
- Magen- Darmbeschwerden
- Schlafstörungen
- Entzündungen
- Wunden
- Hautleiden
- äußerlich: als Dampfbad bei Nasennebenhöhlenentzündung

Zubereitung: Für eine Tasse Tee 1TL Kamillenblüten. Beim Aufgießen darauf achten, dass das Wasser nicht mehr kocht, denn sonst verflüchtigen sich die heilkräftigen Substanzen des ätherischen Öls.

Lavendeltee:

- gegen Magen-und Darmbeschwerden
- zur Beruhigung

Zubereitung: 2 Teelöffel Lavendelblüten mit 250ml kochendem Wasser angesetzt, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und fertig ist der Lavendeltee.

Lindenblütentee:

- für die Atemwege
- bei Verschleimung von Lunge und Luftröhre
- Bronchialkatarrh
- krampfstillend
- schweißtreibend

Zubereitung: Pro Tasse 1TL Lindenblüten mit kochendem Wasser übergießen und 10Min. ziehen lassen

Löwenzahntee:

- stimuliert Magen - Darm - Trakt
- senkt den Blutdruck und Cholesterinspiegel
- bei rheumatischen Erkrankungen wie Arthritis

Zubereitung: 2TL getrocknetes und zerkleinertes Kraut und Wurzeln mit 1/4 Liter kaltem Wasser übergießen und etwa 5Min. aufkochen. Anschliessend den Tee weitere 10Min. ziehen lassen.

Melissentee:

- für den Appetit
- appetitanregend
- beruhigend
- krampflösend
- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden

Zubereitung: 1-2 EL getrocknetes und zerkleinertes Kraut und Wurzeln mit 150ml heißem Wasser übergießen und 10- 15Min. ziehen lassen, lauwarm trinken.

Pfefferminztee:

- für Galle und Magen
- nervösbedingten Kopfschmerzen
- Magen-Darm- und Gallenbeschwerden
- Gastritis
- Übelkeit und Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Durchfall
- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden

Zubereitung: 1EL getrocknete Pfefferminzblätter oder 1Teebeutel mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10Min. ziehen lassen.

Ringelblumentee:

- für Magen und Darm
- Magengeschwüre
- Magenkrämpfe
- Durchfall
- Dickdarmentzündung

Zubereitung:

1-2 TL Blüten und Blätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10-15 Min. ziehen lassen. 3mal täglich 1 Tasse davon trinken. Der Tee hat selbst bei längerer Einnahme keine Nebenwirkungen.

Salbeitee:

- gegen Entzündungen
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- fördert den Auswurf
- schweißregulierend
- bei Erkältungskrankheiten
- bei Magen- und Darmbeschwerden

Zubereitung: 1 Esslöffel getrocknete oder frische Salbeiblätter mit kochend heißen Wasser übergießen (auf 1 Tasse) 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Abgekühlt kann es als Gurgelwasser verwendet werden.

Schafgabentee:

- Gesundheitstee für Magen und Darm
- Magenentzündung
- Darmentzündung
- Obstipation
- Blähungen
- Leberstörungen
- Gallenkrämpfe
- Menstruationsbeschwerden
- Appetitlosigkeit

Zubereitung: 1TL getrocknetes Kraut mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10Min. ziehen lassen.

Spitzwegerichtee:

- für den Rachen
- Husten und Keuchhusten
- Rachenentzündung
- Magenverstimmung
- Appetitlosigkeit
- lindert den Juckreiz nach Insektenstich

Zubereitung: 1TL getrocknetes Kraut mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10Min. ziehen lassen.

Stiefmütterchente:

- Gesundheitstee mit kortisonähnlicher Wirkung
- antioxidativ

Zubereitung: 2 TL Stiefmuetterchenkraut mit 1/4 l kochendem Wasser uebergiesen oder in kaltem Wasser ansetzen und aufkochen. 10 Min. ziehen lassen, dann abseihen

Walnusstee:

- gegen Juckreiz
- zieht die Poren zusammen

Zubereitung: Für einen Walnuss-[Tee](#) übergießt man ein bis zwei Teelöffel Walnussblätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen.