

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 12: Vom Weihnachtskaktus bis zur Königin der Nacht : die stachlig-schöne Welt der Kakteen

Artikel: Nicht abwarten : Tee trinken
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554941>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nicht abwarten – Tee trinken

«In der Phytotherapie, unserer modernen Pflanzenheilkunde, zieht man allgemein Frischpflanzenpräparate vor; aber gleichwohl nimmt der Kräutertee nach alter Väter Sitte (aus getrockneten Pflanzen) seinen wohlverdienten Platz ein, und zwar vor allem als Helfer im vorbeugenden Sinne.» A. Vogel

Tee für alle Tage

Viele schmackhafte Kräutertees (z.B. aus Lindenblüten, Pfefferminze und Kamillen) sind Medizinal-Tees und sollten daher von Gesunden nicht ständig getrunken werden, damit die Wirkung im Falle einer Erkrankung nicht durch Gewöhnung geschmälert wird. Als Haustee, so nennt man eine Mischung, die häufig getrunken werden kann, sollte Früchte-tee, Jasmin-tee und Grüner Tee bevorzugt werden – oder wie wäre es mit besonders gehaltvollem und gesundem

Hagebuttentees:

Pro Tasse 1 TL Hagebutten (Fruchtfleisch und Kerne) mit 150 ml Wasser einige Stunden oder über Nacht kalt ansetzen. Dann die Hagebutten abseihen und das abgessene Wasser zum Kochen bringen. Das Fruchtfleisch und die Kerne mit dem kochenden Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Wärmend und schützend: Brust-Tee

«Wenn Kinder durchnässt oder frierend nach Hause kommen, kann sie 1 Tasse Brusttee mit Honig gesüsst vor viel Unheil bewahren. Wenn Erwachsene dem heissen Tee ein wenig Rum oder Cognac begeben und ihn auf diese Weise als Punsch trinken, wird dadurch der ganze Körper von einer Wärmewelle durchflutet, und die gefürchtete Erkältung ist abgewendet. Brusttee kann uns sehr viel Unangenehmes ersparen, und zwar vor allem Erkältungen der Atmungsorgane.»

(Aus dem vergriffenen «Familien-Tee-Lexikon» von Dr. med. R.F. Weiss und A. Vogel)

Brusttee ist als fertige Mischung in einer Standardzulassung gemäss Arzneimittelgesetz zu kaufen und enthält Blüten von Malve und Königskerze, Blätter von Thymian und Eibisch, Wurzel von Eibisch und Süssholz und zerstoßenen Anis.

Schnupfentees

25 g Augentrost, 25 g Leinsamen, 25 g Anis, 20 g Veilchen, 20 g Wermut mischen. 1 EL der Mischung mit heissem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, 3–4mal täglich eine Tasse warm trinken.

Dem Husten was husten:

1 TL Anisfrüchte mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zudecken, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2-3mal täglich eine Tasse Anistee wirkt krampflösend, antimikrobiell und auswurfördernd.

Falls Sie den Anisgeschmack nicht mögen, probieren Sie mal

Malventee

2 TL Malvenblätter und -blüten mit 1 Tasse kaltem Wasser aufsetzen, kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Bei Katarrhen der oberen Luftwege, Angina, Hals- und Rachenentzündung täglich 3 bis 4 Tassen lauwarm trinken. Bei Heiserkeit und Husten wirkt auch

Bibernellen-/Holunderblütentee

Je 1/2 TL zerhackte, getrocknete Bibernellwurzeln und Holunderblüten mit 1 Tasse Wasser 5 Minuten leicht kochen und 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen, mit 1 TL Honig süßen. 3mal täglich eine Tasse trinken.

Gut geschwitzt ist halb genesen

Je 1 TL getrocknete Holunder- und Lindenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Bei Fieber und Erkältungen 3-4mal täglich 1 Tasse trinken – das treibt den Schweiß aus den Poren! Bei Angina mit dem Tee gurgeln.

Hagebutten-, Schlaf-, Schwitz-, Malven- und Bibernellentee von Alfred Vogel
Schnupfentee von Dr. med. Leonard Hochenegg
Anistee von Prof. Dr. Kraus und Dr. Jutta Carstens
Muntermacher-Tee von Mindy Toomay

Tee zum Aufmuntern ...

Wenn Sie mal zu nichts Lust haben und sich müde fühlen, hilft Ihnen dieser leicht stimulierende Tee, geistig wieder rege zu werden. 1,5 Tassen Wasser zum Kochen bringen, 1/2 TL zerstoßene Fenchelsamen zugeben und bei verringerter Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den heißen Sud über 1 TL getrocknete Rosmarinblätter gießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen und nach Wunsch mit Honig süßen. Etwas abkühlen lassen und langsam trinken.

... und Einschlafen

30 g Blüten und Blätter der Schlüsselblume, 30 g Johanniskraut, 30 g Melisse, 10 g Hopfen mischen. Für 1 Tasse 1 bis 1 1/2 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Am besten eine halbe Stunde vor dem Abendessen und vor dem Zubettgehen 1 Tasse in kleinen Schlucken trinken.