

## 6. Magentee

Magenbeschwerden äußern sich in Form von Magendrücken, Völlegefühl und Übelkeit. Diese unliebsamen Symptome können von einem „nervösen Magen“ kommen, zum Beispiel vor einer Prüfung, der sich in Unwohlsein und Appetitlosigkeit äußert, oder eine leichte Magenverstimmung nach einer üppigen Mahlzeit, die ein „flaues Gefühl“ hervorruft. Nur leichte Magenprobleme, die sich auch schnell wieder einstellen, können mit verschiedenen Magentee-Rezepten mit Kräutertees behandelt werden. Leidet die/der Betroffene unter wiederkehrenden und/oder akut massiven Beschwerden, so ist in jedem Falle ein Arzt aufzusuchen. Bewährte Teemischungen decken durch ihre pflanzlichen reizlindernden und krampflösenden Inhaltsstoffe eine große Bandbreite der Beschwerden ab.

### Aus welchen Pflanzen besteht der Tee?

Minze-Arten, Wermut und Schafgarbe werden seit dem Altertum bei Magenverstimmung und Darmbeschwerden eingesetzt. Alle drei Pflanzen sind in Europa heimisch. Pfefferminzblätter (von *Mentha piperita* aus der Familie der Lippenblütler) sind unersetzbar, weil sie dem Tee einen frischen, bei Übelkeit und Brechreiz angenehmen Geschmack verleihen. Mit seinem bitteren Aroma gehört Wermutkraut (von *Artemisia absinthium*, einer Asteraceae) zu den wichtigsten Bitterkräutern, die zur Stärkung der Verdauung verwendet werden. Schafgarbenkraut (von *Achillea millefolium*, einer Asteraceae) schon sehr lange als Wundheilmittel und bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm- und Gallenbereich, Appetitmangel und Durchfall eingesetzt.

[Nur die Arzneibuchqualität der Heilkräuter garantiert den Wirkstoffgehalt und damit die Wirkung.](#)

### Was soll die Teemischung bewirken?

Aufgrund ihres aromatischen Geschmacks wirken Pfefferminzblätter stimulierend auf Speichel-, Magen und Gallensekretion und somit appetitanregend. Eine leicht anästhesierende Wirkung auf die Magenschleimhaut wurde durch den Mentholgehalt nachgewiesen. Der wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoff des Wermuts, das ätherische Öl, beruhigt die gestörte Gallenproduktion und die Motilität des Verdauungstrakts. Die Bitterstoffe und das ätherische Öl der Schafgarbe tonisieren das vegetative Nervensystem. Sie soll Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut mildern.

### **Wie soll der Tee zubereitet werden?**

Diese Teemischung soll, nachdem sie mit kochendem Wasser übergossen wurde, 10 bis 15 Minuten ziehen; nicht länger, da sie sonst zu bitter schmeckt. Sie wird danach durch ein Teesieb abgesehen, und lauwarm getrunken werden. Zum Appetitanregen wirkt sie eine halbe Stunde vor dem Essen am besten.

## **7. Nerven- Schlaftee**

Eine wirksame Möglichkeit, aus der Hektik des Arbeitsalltags auszubrechen und Stress abzubauen, ist Teetrinken. Zu viel Stress führt oftmals zu nervösen Unruhezuständen und Einschlafstörungen. Der Körper kann sich nicht optimal erholen und fühlt sich ausgelaugt und müde, ist aber zu unruhig um erholsamen Schlaf genießen zu können. Hier kann der Nerven-Schlaftee helfen.

### **Aus welchen Pflanzen besteht der Tee?**

Die stark aromatisch riechenden Baldrianwurzeln (von *Valeriana officinalis*, Valerianaceae) entwickeln ihren Geruch erst beim Trocknen. Sie haben im Herbst den höchsten Wirkstoffgehalt. Ein weiterer Bestandteil ist der Hopfen. Ebenfalls im Herbst werden die weiblichen Blütenstände von *Humulus lupulus*, einem Hanfgewächs geerntet, kurz bevor sie ausgereift sind. Hopfen ist eine Kletterpflanze mit zackigen Blättern und hübschen grüngelben Zapfen, die das Typische am Hopfen sind. Durch Absieben der frisch getrockneten Hopfenzapfen werden die harzreichen Hopfendrüsen gewonnen. Knapp zuvor, im Sommer, werden Melissenblätter (von *Melissa officinalis*, der Zitronenmelisse aus der Familie der Lamiaceae) geerntet. Die Melisse ist ursprünglich eine südeuropäische Pflanze. Da sie vielfältige Heilwirkungen hat, wird sie schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Nur die Arzneibuchqualität der Heilkräuter garantiert den Wirkstoffgehalt und damit die Wirkung.

### **Was soll die Teemischung bewirken?**

Die Inhaltsstoffe der Baldrianwurzel wirken entspannend auf den Körper. Bei nervösen Erregungszuständen und nervös bedingten Schlafstörungen kann sie die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafdauer verlängert und Schlaf-Qualität verbessert werden. Das

Haupteinsatzgebiet der Melisse ist zur Beruhigung des Nervensystems. Melissenblätter wirken leicht sedierend, sowie beruhigend auf die Verdauungsorgane, wodurch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird. Die im Hopfen enthaltenen Bitterstoffe sollen für seine beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung verantwortlich sein. Auch Angst- und Spannungszustände werden gelöst. Die Bitterstoffe besänftigen zudem einen nervösen Magen.

### **Wie soll der Tee zubereitet werden?**

Die Teemischung kann nach Aufguss mit heißem Wasser nach 10 – 15 Minuten langem Ziehen genossen werden. Man trinkt ihn abends, eine halbe Stunde vor dem gewünschten Einschlafen, oder wenn man sehr unruhig ist und sich entspannen möchte. Damit er gut wirkt, trinkt man ihn in kleinen Schlucken, in ruhiger Umgebung und nimmt sich Zeit dafür.

## **8. Magentee bei übersäuertem Magen „Sodbrennen“**

Sodbrennen entsteht durch den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre. Kamillen- und Ringelblumenblüten, Malvenblüten und Blätter enthalten große Mengen an pflanzlichen Schleimen, die die Magenschleimhaut vor einem Säureüberschuss schützen. Sie besitzen säurebindende und säurepuffernde Wirkung. Auch entzündliche Prozesse, die durch den Säureüberschuss ausgelöst werden, können positiv beeinflusst werden.

### **Aus welchen Pflanzen besteht der Tee?**

Die getrockneten Blütenköpfchen von *Matricaria recutita* (*Chamomilla recutita*, Asteraceae) zählen zu unseren beliebtesten Heilpflanzen. Ihr Blütenstand besteht aus weißen Zungenblüten außen und gelben Röhrenblüten innen und duftet aromatisch. Malve oder Käsepappel wächst bevorzugt an sonnigen Hängen und blüht von Juni bis August intensiv violett. Nur die an trockenen Tagen gesammelten und sorgfältig getrockneten Blätter und Blüten werden verwendet. Die Ringelblume ist nicht nur als Heilpflanze bekannt, sondern steht auch in vielen Gärten als besonders üppig blühende leuchtend orange Zierpflanze *Calendula officinalis* aus der Familie der Asteraceae.

### **Was soll die Teemischung bewirken?**

Kamille wird wegen ihrer entzündungshemmenden, antimikrobiellen und krampflösenden Wirkung geschätzt. Kamille wird innerlich gegen Verdauungsbeschwerden, äußerlich gegen Entzündungen der Haut und der Schleimhäute eingesetzt. Das wirkungsbestimmende ätherische Öl hemmt die Bildung und Freisetzung von Entzündungsmediatoren. Zudem wirkt  $\alpha$ -Bisabolol krampflösend. Neben reichlich Schleimstoffen - die Blüte enthält ca. 10%, die Blätter 8% - kommen in der Malve Gerbstoffe und Flavonoide vor, die die schleimhautschützenden Effekte ausmachen.

Die Schleimstoffe der Malvenblüten legen sich beruhigend auf die gereizte Schleimhaut der Speiseröhre, verschaffen so Linderung und schützen vor weiterer Reizung durch Magensäure. Die Inhaltsstoffe der Ringelblumenblüte, Triterpensaponine haben bemerkenswerte antiinflammatorische (entzündungswidrige) und antimikrobielle Eigenschaften.

Nur die Arzneibuchqualität der Heilkräuter garantiert den Wirkstoffgehalt und damit die Wirkung.

### **Wie soll der Tee zubereitet werden?**

Die Teemischung kann nach einem heißen Aufguss und nach 10 – 15 Minuten langen Ziehen genossen werden. Der Tee soll warm (nicht heiß), ungesüßt und schluckweise getrunken werden! Bei mehrtägiger Anwendung jeweils 1 Tasse vor oder nach dem Essen, 3-4mal täglich.

## **9. Herz- Kreislauftee**

Der Herz-Kreislauftee kommt zur Anwendung zur Unterstützung der Herz-Kreislauffunktion und bei nervösen Herzbeschwerden. Wenn die Herzleistung nachlässt, was besonders im Alter der Fall sein kann, können Teemischungen die Herzleistung mild unterstützen. Sie verbessern die Durchblutung von Herzkranzgefäßen und Herzmuskel und unterstützen die Versorgung mit Sauerstoff, regulieren den Blutfluss und wirken sich positiv auf den Herzrhythmus aus.

### **Aus welchen Pflanzen besteht der Tee?**

Weißdorn (*Crataegus monogyna* und *Crataegus laevigata*) gehört zur Familie der Rosengewächse. Weißdornstrauch fällt an Wegrändern und Hecken durch seine üppigen

Frühlingsblüten und später durch die glänzenden roten Früchte auf. Arzneilich werden Weißdornblüten und -blätter verwendet, seltener auch die Früchte. Die Blüten und Blätter werden während der Blütezeit gleichzeitig geerntet, weil genau zu dem Zeitpunkt der Blüte der Wirkstoffgehalt auch in den Blättern am höchsten ist. Neben den Teezubereitungen ist Weißdorn auch in Extrakten und Fertigarzneimitteln im Handel.

Der häufig als Gewürz verwendete Rosmarin von *Rosmarinus officinalis* (Lamiaceae) ist ein aus dem Mittelmeerraum stammender Halbstrauch, dessen schmale, fast ledrige Blätter wertvolles ätherisches Öl enthalten.

### **Was soll die Teemischung bewirken?**

Die milde, verlässliche Wirkung von Crataegus zur Stärkung des Herzens macht ihn zu einer ganz besonderen Heilpflanze, denn er wirkt messbar, aber praktisch frei von Nebenwirkungen. Daher ist der Weißdorn das Mittel der Wahl, um ein schwaches Altersherz sanft zu behandeln. Ein Gemisch aus Flavonoiden und biogenen Aminen zeigt im Wirkprofil eine Verbesserung der Kontraktilität des Herzmuskels, eine Vasodilatation (Erweiterung) der Koronarien und eine eurhythmisierende Wirkung durch Verlängerung der Refraktärzeit des Herzens.

Rosmarinblätter sind bei chronischen Schwächezuständen des Kreislaufs, bei niedrigem Blutdruck vor allem bei jungen Menschen und postinfektiöser Labilität des Kreislaufs indiziert. Nur die Arzneibuchqualität der Heilkräuter garantiert den Wirkstoffgehalt und damit die Wirkung.

### **Wie soll der Tee zubereitet werden?**

Pro Tasse (125 ml) 1 Teelöffel der Teemischung mit kochendem Wasser übergießen, 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen; den Tee lauwarm, schluckweise trinken und nach Geschmack süßen.