

REZEPTE

Die 10 besten Heiltees für Frauen

Es ist Zeit für heiße Getränke: Kräutertees wärmen nicht nur, sie helfen auch gegen typisch weibliche Beschwerden. Ganz ohne Nebenwirkungen

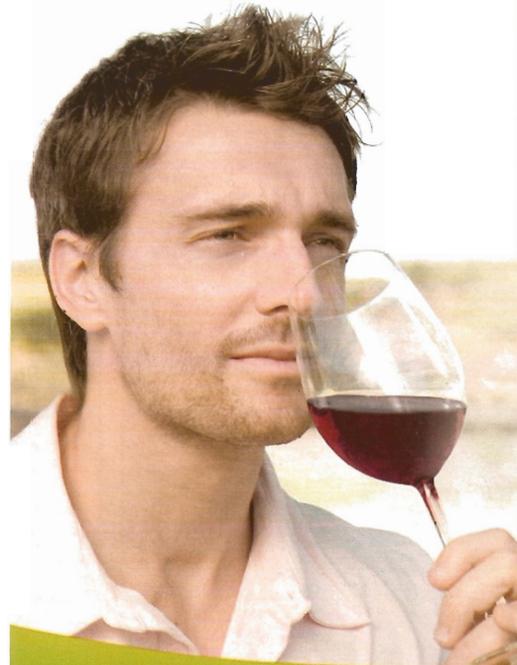
Abwarten und Tee trinken“, dieser Spruch enthält mehr Wahrheit, als mancher glaubt. Denn das Tee-ritual – Tee mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, abseihen, das dampfende Getränk ein wenig abkühlen lassen und genießen – hat auch einen wichtigen psychologischen Aspekt. Wer sich einen Tee zubereitet, gönnt sich Ruhe, hält eine Weile inne und nimmt sich Zeit für sich. Vielleicht auch, um sich mit kleineren Beschwerden, die besonders Frauen plagen, auseinanderzusetzen – etwa Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Krämpfen während der Menstruation. Kräutertees sind ideal, um in diesen leichten Fällen gegenzusteuern.

Ein Kraut ist gut. Viele Wirkstoffe, die sich ergänzen, sind noch besser

„Sie stärken das Immunsystem, regen die körpereigenen Kräfte an, wirken regulierend und unterstützend“, sagt Heilpraktikerin Helga Ell-Beiser aus dem Schwarzwald. Liegt keine schwere körperliche Ursache vor, sind Heiltees ein ideales Mittel, denn sie haben in der Regel keine Nebenwirkungen und werden gut vertragen. Alle Kräuter in den Rezepten bekommt man abgewogen in der Apotheke, die Mischungen reichen für viele Anwendungen und halten sich mehrere Wochen. Und ihre einzelnen Wirkstoffe ergänzen sich hervorragend. Helga Ell-Beiser hat die Frauen-Heiltees zum Selbermachen für uns zusammengestellt.



Die kleine Kräuter-Apotheke für zu Hause: Mit unseren Spezialmischungen sind Sie gut ausgerüstet

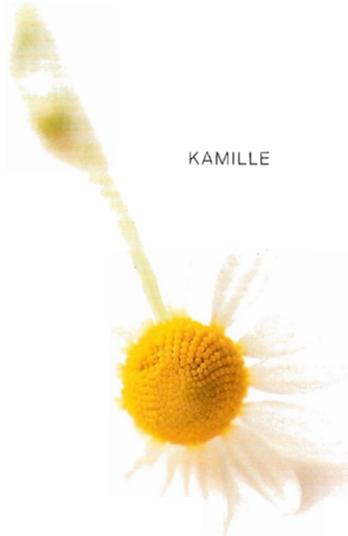


1 Bauchweh und Krämpfe

Bei unangenehmem Ziehen und Unterleibschmerzen helfen diese vier Kräuter, die alle regulierend wirken und Krämpfe lösen:

Frauenmantelkraut	25 g
Gänsefingerkraut	25 g
Kamillenblüten	25 g
Schafgarbenblüten	25 g

Zubereitung: 1–2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich trinken.



KAMILLE

Machen Sie ein Ritual aus der Zubereitung – das ist schon Teil der Heilung



2 Starke Regelblutung

Ist die Menstruation sehr heftig, kann diese Kombination mit dem blutstillenden Hirtentäschel Linderung bringen:

Hirtentäschel	50 g
Schafgarbe	15 g
Frauenmantel	15 g
Brennnesselkraut	20 g

Zubereitung: 1–2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich trinken.

3 PMS/Frauen-Wohlfühltee

Unter dem prämenstruellen Syndrom leiden viele Frauen zwei Wochen bis vier Tage vor ihrer Regelblutung. Dieser „Frauen-Wohlfühltee“ lindert typische Symptome wie Abgeschlagenheit, Stimmungsschwankungen oder schmerzhafte Schwellungen der Brüste.

Frauenmantelkraut	40 g
Birkenblätter	10 g
Fenchelsamen	10 g
Schafgarbenkraut	10 g
Melissenblätter	10 g
Johanniskraut	10 g

Zubereitung: 1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen täglich langsam schluckweise trinken. Tipp: Alternativ geht auch die Fertigmischung „Floradix Bio Frauentee“ von Salus (Apotheke).



MELISSE

Alepafort® mit Mariendistel:

- unterstützt die Regeneration der Leber
- schützt aktiv die Leberzellen
- bei Leberzirrhose



Alepafort®:
Wirkstoff: Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt
Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen (durch Lebergifte verursachten) Leberschäden. Das Arzneimittel ist nicht zur Behandlung von akuten Vergiftungen bestimmt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

SALUS Pharma GmbH, 83052 Bruckmühl

Merkzettel für Ihren Einkauf:

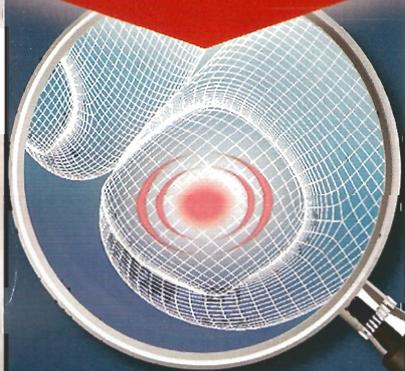
- Alepafort® Hartkapseln 30 Stück, PZN 3425757
- Alepafort® Hartkapseln 60 Stück, PZN 3425763
- Alepafort® Hartkapseln 100 Stück, PZN 3425852

SALUSpharma GmbH – ein Unternehmen der Salus-Gruppe
Gltts-von-Steinbeis-Str. 16, 83052 Bruckmühl
Tel.: 0 80 62/7 28 00 • Fax: 0 80 62/7 28 25
service@saluspharma.de



Sind Ihre Nägel weiß-gelb, dick oder bröckelig?

Das ist häufig Nagelpilz!



Bei Nagelpilz LOCERYL®...

• 1 x pro Woche ... der Nagel kann gesund nachwachsen



Jeder 8. in Deutschland ist betroffen

www.loceryl.de

Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz (50 mg/ml). Wirkstoff: Amorolfin. Anwendungsgebiete: Nagelmykosen (insbesondere im distalen Bereich mit einem Befall unter 80 % der Nageloberfläche), verursacht durch Dermatophyten und Hefen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ©alderma Laboratorium GmbH, 40474 Düsseldorf.

FIT & GESUND

4 Wechseljahrs-Beschwerden

Wenn der Östrogenspiegel sinkt, kann es unter anderem zu Zyklus- und Stimmungsschwankungen, Herzrasen oder Hitzewallungen kommen. Dieser Tee lindert die verschiedenen Symptome.

- Salbeiblätter 20 g
- Hopfenzapfen 20 g
- Rotkleeblüten 10 g
- Herzgespann 10 g
- Weißdornkraut 20 g

Zubereitung: 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, bedeckt 7 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich 3 Monate lang trinken.

5 Kopfschmerzen

Stress, hormonelle Schwankungen, Verspannungen: Es gibt viele Ursachen für Kopfschmerz. Dieser Tee hilft: Weidenrinde enthält – wie auch Mädesüß – Salicin, das auch in einer Aspirin steckt.

- Weidenrinde 20 g
- Mädesüßblüten 40 g
- Pfefferminzblätter 40 g

Zubereitung: 1–2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich trinken.

HAGEBUTTE



6 Blasen-Entzündung

Unangenehm, wenn man ständig zur Toilette muss und es beim Wasserlassen brennt. Eine Blasenentzündung lässt sich aber anfangs gut mit pflanzlichen Mitteln behandeln.

- Bärentraubenblätter 30 g
- Goldrutenkraut 30 g
- Brennnesselkraut 20 g
- Birkenblätter 20 g

Zubereitung: 2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3–5 Tassen täglich trinken.

BIRKE



ROTKLEE

7 Schlafstörungen

Diese fünf Heilkräuter sind bekannt für ihre beruhigende und schlaffördernde Wirkung.

- Baldrianwurzel 30 g
- Melissenblätter 20 g
- Frauenmantelkraut 20 g
- Hopfenzapfen 20 g
- Lavendelblüten 10 g

Zubereitung: 1 EL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Vor dem Schlafengehen warm und schluckweise trinken. Tipp: Es gibt auch Fertigmischungen, z. B. Sidroga „Schlaf- und Nerventee“ (Apotheke).

INGWER



8 Niedriger Blutdruck

Kalte Hände und Füße oder leichter Schwindel sind typische Symptome. Oft betroffen sind junge, schlanke Frauen. Dieser Tee regt unter anderem den Kreislauf an.

- Rosmarinblätter 20 g
- Thymianblätter 10 g
- Hagebuttenfrüchte 10 g
- Ingwerwurzel 10 g
- Lavendelblüten 10 g
- Weißdornblüten und -blätter 20 g

Zubereitung: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

9 Verdauungs-Probleme

Ob ungewohnte Kost im Urlaub, Stress oder zu wenig Bewegung: Die Verdauung kann aus vielen Gründen streiken.

- Wermutkraut 20 g
- Fenchelfrüchte 20 g
- Schafgarbenkraut 20 g
- Pfefferminzblätter 40 g

Zubereitung: 1 TL im Mörser anquetschen, mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich. Tipp: Fertigtee von Midro (Apotheke).

LAVENDEL



10 Ängste und Niedergeschlagenheit

Bei leichten Depressionen hellt Johanniskraut die Stimmung auf, Lavendel und Melisse beruhigen bei Nervosität.

Johanniskraut	60 g
Rosenblüten	10 g
Lavendelblüten	10 g
Melissenblätter	10 g
Engelwurz	10 g

Zubereitung: 1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen täglich trinken.



„SCHON KRÄUTERSAMMELN IST EINE THERAPIE“

Heilpraktikerin Helga Ell-Beiser aus Friesenheim, Baden, ist Kräuter-Kennerin: Sie unterrichtet an der Freiburger Heilpflanzenschule

FÜR SIE: Für welche Beschwerden sind Pflanzenheilmittel besonders geeignet?

Helga Ell-Beiser: Ich empfehle sie bei Erkältungen und Atemwegsinfektionen, bei Magen-Darm-Beschwerden, Nieren- und Harnwegsinfekten oder Schlafstörungen. Auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparats, etwa bei Rheuma. Und natürlich in der Kinder- und vor allem in der Frauenheilkunde. Ein Beispiel: Rund 90 Prozent aller Beschwerden um die Menstruation haben keine organische Ursache wie etwa eine Zyste oder einen Tumor. Hier helfen dann Kräuter.

Wo liegen die Möglichkeiten, und wo sind die Grenzen der Pflanzenmedizin?

Pflanzliche Mittel eignen sich gut zur Behandlung von leichten Störungen. Bei schweren Erkrankungen werden sie nur komplementär, also ergänzend, eingesetzt.

Wo sollte man Tees einkaufen?

Am besten ist biologische Ware! Am allerbesten wäre es natürlich, die Kräuter selbst zu sammeln. Das ist schon eine Therapie an sich, mal raus in die Natur zu gehen.

Was ist bei der Zubereitung zu beachten?

Die Faustregel: Werden die zarten Teile einer Pflanze wie Blüten oder Blätter verwendet, einen Teelöffel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, abdecken und mindestens 5 Minuten stehen lassen, dann abseihen und trinken. Werden härtere Pflanzenteile wie Wurzel oder Rinde genommen, müssen die länger mitgekocht werden, um die Inhaltsstoffe zu extrahieren, mindestens etwa 10 Minuten. Heiltees in kleinen Schlucken möglichst ungesüßt trinken.

Erkältung?

mein Junior



mein Mann



meine Homöopathie®

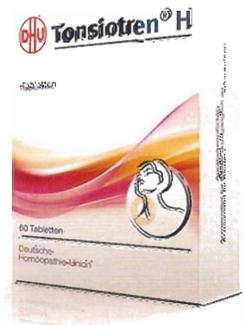
Die Produktfamilie für meine Gesundheit

In der Reihe DHU meine Homöopathie® finden Sie für viele Beschwerden das passende homöopathische Kombinationsmittel – auch bei Erkältung. Sie regen die körpereigenen Selbstheilungskräfte an, statt die Symptome nur zu unterdrücken. Die sanfte und wirksame Behandlung für die ganze Familie.



Tonsiotren® H
bei Halsschmerzen

- ▶ Bekämpft den Schmerz und hemmt die Entzündung
- ▶ Lindert Schluckbeschwerden
- ▶ Aktiviert die Selbstheilungskräfte



Fragen Sie Ihren Apotheker nach DHU meine Homöopathie®

Weitere Produkte finden Sie im Internet: www.dhu-meine-homoeopathie.de

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimitteln ab. **Tonsiotren® H:** Besserung der Beschwerden bei Entzündungen des Rachenraumes. Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker) und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.