

## Rezept # 60 - Welcher Tee hilft wann – 14 Leiden und der passende Heiltee

Natürlicher Kräutertee ist ein beliebtes, wenn auch oft unterschätztes Getränk. Er versorgt den Körper mit einer Fülle wichtiger, gesunder Nährstoffe und lindert viele Beschwerden manchmal sogar effektiver als Tabletten oder andere Medikamente. Er ist rein pflanzlich. Jede Teesorte enthält einzigartige Inhaltsstoffe, die bei vielen gesundheitlichen Problemen heilende oder zumindest lindernde Eigenschaften haben. In diesem Artikel finden Sie die richtigen Heiltees für 13 häufige Beschwerden!

### Passende Tees für jedes Leiden

Für die folgenden Beschwerden gibt es meist mehrere Teesorten, die sich besonders gut zur Linderung der Symptome eignen. Für eine optimale Gesamtwirkung empfiehlt es sich, zwei bis drei passende Teesorten zu kombinieren, insbesondere wenn mehrere Beschwerden gleichzeitig auftreten.

### 1. Tees gegen Menstruationsbeschwerden

In der Frauenheilkunde zählen Tees zu den bewährtesten und zugleich schonendsten Heilmitteln. Zahlreiche Kräuter können bei Menstruationsbeschwerden wie Unterleibskrämpfen, Schmerzen oder starken Blutungen Linderung verschaffen.

**Frauenmanteltee** enthält Phytohormone, die dem Sexualhormon Progesteron ähneln und so den Hormonhaushalt bei unregelmäßiger, starker oder schmerzhafter Regelblutung positiv beeinflussen können.

**Rotklee**tee enthält vor allem Phytoöstrogene, die dem menschlichen Östrogen ähneln. Er gleicht Östrogenmangel und -überschuss aus, steigert das Wohlbefinden und wirkt depressiven Verstimmungen entgegen.

**Schafgarbentee** wirkt krampflösend und beruhigend, hilft bei starker und unregelmäßiger Regelblutung und lindert Schmerzen und Krämpfe.

**Beifußtee** hat eine stark wärmende Wirkung und wirkt krampflösend bei Regelschmerzen (in der Frühschwangerschaft sollte Beifuß jedoch gemieden werden, da er die Wehen anregen kann). Welches Kraut hilft wann? 13 Beschwerden und der richtige Heiltee.

### 2. Tees gegen Wechseljahrbeschwerden

Auch wenn Sie Stimmungsschwankungen, Schwitzen und Schlafstörungen in den Wechseljahren erleben, die durch einen niedrigen Östrogenspiegel verursacht werden, müssen Sie nicht zu Tabletten greifen.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



Probieren Sie einen der folgenden Tees, der Ihre Symptome ebenfalls lindern kann.

**Salbeitee** reguliert die Schweißbildung und wirkt entzündungshemmend und antioxidativ.

**Frauenkrauttee** stärkt Gewebe und Nerven, verbessert die Durchblutung und hilft bei Anämie und Migräne.

**Rotkleeete** kann dank seiner Isoflavone Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Schlafstörungen und Schwitzen lindern.

**Hirtentäscheltee** wirkt wirksam bei Gebärmutterblutungen und Durchblutungsstörungen und kann auch Schmerzen in den weiblichen Beckenorganen lindern.

**Tipp:** Johanniskraut ist ein wirksames Mittel zur Linderung von Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden. Es wirkt als natürliches Antidepressivum und lindert Stimmungsschwankungen und Depressionen.

### 3. Tees gegen Schlafprobleme, Stress und Anspannung

Die Zahl der Menschen, die aufgrund von Stress und Anspannung unter Schlafstörungen leiden, steigt von Jahr zu Jahr. Die sanfte und dennoch wirksame Wirkung der Natur kann helfen, Schlaflosigkeit, Angstzustände und Nervosität zu lindern – ganz ohne Nebenwirkungen.

**Baldrianwurzeltee** kann Nervosität, Angstzustände, Schlafstörungen und Furcht lindern.

**Lavendeltee** fördert erholsamen Schlaf und erleichtert das Einschlafen.

**Zitronenmelissentee** enthält eine einzigartige Wirkstoffkombination und kann bei Angstzuständen und Einschlafschwierigkeiten aufgrund von Nervosität helfen.

**Hopfentee** enthält Lupulin, das beruhigend auf das zentrale Nervensystem wirkt.

### 4. Übelkeit loswerden mit Heiltees

**Ingwertee** setzt Enzyme im Magen frei und lindert so viele Arten von Übelkeit sofort.

**Lavendeltee** enthält Tannine, die die Magen- und Darmschleimhaut stärken, während seine ätherischen Öle beruhigend wirken und den Verdauungstrakt entspannen.

**Kamillenblütentee** hat schmerzstillende und krampflösende Eigenschaften, die Magenschmerzen lindern und das Wohlbefinden steigern.

**Pfefferminztee** ist ein bekanntes Mittel gegen Unwohlsein und Übelkeit. Die ätherischen Öle in den Blättern regen die Verdauung an, wirken krampflösend und lindern Übelkeit. Um zu verhindern, dass Menthol den Magen überlastet, sollte Pfefferminztee sparsam aufgebrüht werden.

### 5. Tee gegen Kopfschmerzen und Migräne

Wenn Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne leiden, müssen Sie nicht gleich zu Tabletten greifen. Die folgenden Arzneitees können auf natürliche Weise Linderung verschaffen.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



**Mädesüß Tee** wirkt fiebersenkend, erfrischend und krampflösend.

**Waldmeistertee** kann dank seiner beruhigenden, schmerzstillenden und nervenstärkenden Eigenschaften Kopfschmerzen lindern.

**Baldrianwurzeltee** gilt traditionell als Stärkungsmittel und wirkt entspannend, wärmend und krampflösend.

**Ingwertee** wirkt blutverdünnend und fördert die Durchblutung der roten Blutkörperchen in den Blutgefäßen. Er hemmt außerdem ein Enzym, das bei Schmerzen im Körper aktiviert wird, und lindert so auf natürliche Weise alle Arten von Schmerzen.

**Wichtig:** Mädesüß und Waldmeister sollten maßvoll genossen werden, da hohe Dosen Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen können. Es wird empfohlen, nicht mehr als drei Gramm des Krauts pro Liter Wasser zu verwenden.

## 6. Tee gegen Verdauungsprobleme

Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Appetitlosigkeit und Völlegefühl können Sie mit Tees aus den folgenden Pflanzen bekämpfen.

**Kümmeltee** regt den Appetit an und lindert Krämpfe und Blähungen. Deshalb wird dieses Gewürz oft zum Würzen schwer verdaulicher Speisen verwendet.

**Fencheltee** lindert ebenfalls Blähungen und Krämpfe.

**Beifuß Tee** wirkt sich positiv auf die gesamte Verdauung aus, regt den Appetit an und lindert Krämpfe.

**Schafgarbentee** regt den Gallenfluss an und kann bei Magenkrämpfen und Appetitlosigkeit helfen.

**Ringelblumentee** kann dank seiner Bitterstoffe auch bei verschiedenen Magenbeschwerden Linderung verschaffen. Er fördert die Produktion von Verdauungssäften und hilft, Galle und Leber zu entgiften.

## 7. Erkältung und Schnupfen

Folgende Tees helfen, Erkältungen vorzubeugen und bestehende Symptome zu lindern.

**Lindenblütentee** stärkt das Immunsystem, wirkt fiebersenkend und entzündungshemmend und lindert Husten und Halsschmerzen.

**Holunderblütentee** regt die Schweißbildung und den Schleimfluss an und kann sogar hartnäckigen Schnupfen lindern.

**Gundermann-Tee** hilft bei Schleimbildung aller Art, wirkt entzündungshemmend und verleiht kaltem Tee ein köstliches Aroma.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



**Hagebuttentee** stärkt dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts das Immunsystem.

**Ingwertee** stärkt ebenfalls das Immunsystem und lindert alle Erkältungssymptome.

## 8. Frühjahrsmüdigkeit

Mit dem Ende des Winters leiden viele Menschen unter Frühjahrsmüdigkeit, Antriebslosigkeit und Energiemangel. Eine Ursache ist der Serotoninspiegel, der durch den Mangel an Sonnenlicht im Winter gesunken ist. Die folgenden Kräutertees können den Körper regenerieren und mit wichtigen Vitaminen versorgen.

**Gundermann Tee** hat einen hohen Mineralstoffgehalt, wirkt entgiftend und stärkend und hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.

**Kamillentee** enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und unterstützt so den Stoffwechsel und reinigt das Blut.

**Schöllkrauttee** unterstützt den Körper auf ähnliche Weise.

**Brennesseltee** hilft bei der Reinigung und Entgiftung des Körpers und versorgt ihn zudem mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die die Regeneration fördern.

**Tipp:** Auch Johanniskraut kann in dieser Zeit die Stimmung heben. Es speichert Sonnenenergie und wirkt so gegen geistige Erschöpfung und gedrückte Stimmung. Außerdem sorgt es für eine reinere Haut, sodass der Körper mehr Sonnenlicht aufnehmen kann. Johanniskraut Öl, das man ganz einfach selbst herstellen kann, ist hierfür sehr hilfreich.

## 9. Blasenentzündung

Bei Blasenentzündungen ist ausreichendes Trinken unerlässlich. Bevor Sie zu Antibiotika greifen, probieren Sie diese heilsamen Tees.

**Goldrutentee** wirkt harntreibend und hilft, Giftstoffe schneller aus dem Körper zu spülen.

**Brennesseltee** wirkt ebenfalls harntreibend und entzündungshemmend.

**Mädesüß Tee** wirkt ebenfalls entzündungshemmend und hilft, Harnwegsinfekte schneller zu heilen.

**Birkenblätterttee** enthält Flavonoide, die die Ausscheidung unterstützen und die Durchblutung der Nieren und Ausscheidungsorgane verbessern.

## 10. Fieber

Fieber allein zeigt lediglich an, dass das Immunsystem des Körpers auf Hochtouren arbeitet. Eine erhöhte Körpertemperatur kann jedoch langfristig belastend sein.

**Frauenmanteltee** lindert Fiebersymptome wie Muskelschmerzen.

**Rainfarntee** hat viele Anwendungsmöglichkeiten, unter anderem zur Linderung von Fieber, Husten und Kopfschmerzen.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



**Weidenrindentee** enthält Salicylate, die der Salicylsäure ähnlich sind. Er trägt ebenfalls zur Senkung der Körpertemperatur bei und wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend.

**Goldnesselblütentee** wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und schleimlösend.

## 11. Bluthochdruck

Zur Linderung und Vorbeugung von Bluthochdruck müssen Sie nicht gleich zu Medikamenten greifen. Auch Pflanzen wie Weißdorn, Lavendel, Herzgespann, Lindenblüten und Ingwer eignen sich gut.

**Weißdorntee** wirkt herzstärkend, blutdruckregulierend und entspannend, unterstützt also das Herz und kann sowohl bei hohem als auch bei niedrigem Blutdruck getrunken werden.

**Lavendeltee** wirkt beruhigend und kann helfen, den Blutdruck zu senken und Angst und Furcht abzubauen und Nervosität lindern

**Lindenblütentee** wirkt beruhigend und senkt den Blutdruck.

**Lindenblütentee** kann bei allen Arten von Herzbeschwerden eingesetzt werden. Er wirkt nicht nur bei körperlichen Herzbeschwerden, sondern auch – im übertragenen Sinne – bei Herzschmerzen wie Liebeskummer.

**Ingwertee** kann vorbeugend getrunken werden und senkt das Risiko von Bluthochdruck. Er verbessert die Durchblutung und hilft, Giftstoffe aus dem Blutkreislauf zu spülen.

## 12. Gicht

Gichtsymptome und das Risiko von Gichtanfällen durch überschüssige Harnsäure können mit den folgenden Heiltees gelindert werden.

**Holundertee** wird seit langem zur Behandlung von Gicht eingesetzt; er wirkt entsäuernd und harntreibend und hilft, überschüssige Harnsäure auszuschwemmen.

**Holunderblütentee** wirkt harntreibend und kann Gichtsymptome lindern.

**Brennesseltee** wirkt harntreibend und beschleunigt den Stoffwechsel.

**Löwenzahntee** regt den Stoffwechsel von Blase, Nieren und Magen an, wirkt harntreibend und kann so Gichtsymptome lindern.

## 13. Tee zur Entwässerung und Entgiftung nach Medikamenteneinnahme

Zum Ausschwemmen von Medikamenten- und Antibiotikarückständen nach Erkrankungen eignen sich Tees, die bei Blasenentzündung und Gicht hilfreich sind, sowie die folgenden harntreibenden und entgiftenden Tees.

**Birkenblätterttee** enthält Flavonoide, die die Ausscheidungsorgane anregen.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



**Kapuzinerkresse-Tee** wirkt harntreibend, immunstärkend und antibakteriell.

**Goldrutentee** wirkt abführend, entwässernd und abführend.

**Eingelegter Gurkentee** hilft zudem, Schadstoffe aus dem Körper zu spülen.

**Grüner Hafertee** regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Ausscheidung von Harnsäure und anderen Stoffwechselendprodukten.

## 14. Halsschmerzen und Entzündungen im Mundraum

Die folgenden Arzneitees eignen sich als Mundspülung bei allen entzündlichen Erkrankungen im Mund- und Rachenraum, wie zum Beispiel Mandelentzündungen. Alle Tees sind ungiftig und können bedenkenlos eingenommen werden.

**Fingerkrauttee** wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend.

**Loseblatttee** enthält zudem wundheilende, blutstillende und adstringierende Inhaltsstoffe, die Entzündungen reduzieren und den körpereigenen Heilungsprozess anregen.

**Ringelblumentee** wirkt antibakteriell, desinfizierend und gefäßverengend.

**Knöterichtee** wirkt tonisierend, regt den Stoffwechsel an und hilft dem Körper, Krankheiten effektiver zu bekämpfen.

## Zubereitung und Anwendung der Heiltees

So bereiten Sie einen heilenden Kräutertee aus getrockneten Blüten, Blättern oder Wurzeln am besten zu:

1. Einen Esslöffel des getrockneten Krauts mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.
2. Abdecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Nicht vergessen, das Kondenswasser aus dem Deckel in den Tee zu gießen – er ist reich an ätherischen Ölen.

**Hinweis:** Für eine optimale Wirksamkeit empfiehlt es sich, die Teesorte spätestens nach zwei Wochen zu wechseln. Derselbe Tee sollte nicht länger als sechs Wochen am Stück getrunken werden.

## Einkaufsliste:

[Heiltee](#)

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---

