



# Für Körper, Geist & Seele

Eine warme Tasse Tee kann heilen, entspannen oder beleben. Ein breites **Sortiment** bietet Hilfe zur Selbstmedikation. Unterstützen Sie Ihren Kunden bei der Wahl!

**D**as Thema „Erkältung und Husten“ nimmt in der kalten Jahreszeit in der Apotheke viel Raum und Zeit in Anspruch. Hier können Sie traditionell eingesetzte Kräutertees in Ihre Beratung integrieren, denn eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist das A und O. Die feuchte Benetzung der Schleimhäute macht es Viren schwer, diese anzugreifen. Zum Einsatz kommen Arzneipflanzen, die schweißtreibend, schleimlösend oder Hustenreiz lindernd wirken. **Linden- und Holunderblüten** sind bekannt für ihre schweißtreibende Wirkung

und werden aus diesem Grunde bei fieberhaften Erkältungskrankheiten eingesetzt, denn hier sind Schwitzkuren durchaus erwünscht. Patente Teeinhaltsstoffe zur Beruhigung eines unangenehmen, trockenen Hustenreizes sind neben der Lindenblüte auch **Spitzwegerich, Eibischwurzel, Malve** und **isländisch Moos**. Sie sondern Schleimstoffe ab, die sich wie ein Schutzmantel über Schleimhäute ausbreiten und so Reizungen effektiv beruhigen. Positiver Nebeneffekt: Die Blüten der Malve verschönern dabei auch die Hustenteemischung. Um einen Husten in die Flucht zu

schlagen, ist ein Hustenlöser mit expektorierender Wirkung angezeigt. Hier bewähren sich Kräuter wie beispielsweise **Thymian** und **Fenchel**, die mit ihren ätherischen Ölen das Abhusten erleichtern. Abgerundet wird das Erkältungsteekonzept durch Komponenten, die sich beruhigend auf Hals- und Schluckbeschwerden auswirken. In diesem Zusammenhang kann **Salbeitee** als Gurgel- und Spülösung (äußerlich) empfohlen werden.

**Wenn es im Bauch rebelliert**  
Neben dauerhaften Verdauungsproblemen setzen die oft

ausgedehnten und reichhaltigen winterlichen Mahlzeiten sowie mangelnde Bewegung der Verdauung zu. Folge: Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit u. a. Die Bandbreite der Magen-Darm-Beschwerden ist groß – ebenso das Teeangebot zur Selbstmedikation. Rebellieren Magen und Darm, so bewähren sich traditionelle Mischungen aus **Kamillenblüten, Pfefferminz- und Melisseblätter** sowie **Scharfgarbenkraut** mit ihren krampflösenden Wirkungen, die den Verdauungstrakt auch bei nervösen Beschwerden beruhigen. Das Trio aus **Kümmel, Fenchel**

und **Anis** schafft ebenfalls Abhilfe bei krampfartigen Beschwerden und Blähungen, regt die Magensaftsekretion an und bringt den Magen-Darm-Trakt in Bewegung. Spätestens an dieser Stelle kommt jedoch auch die Heilkraft der exotischen Gewürze ins Spiel. Die würzigen Knospen der **Nelke** mit ihrem bekannten tropischen Duft wirken krampflösend und karminativ. Die ätherischen Öle des **Korianders** – eines der ältesten Gewürze – lösen sanft krampfartige Beschwerden und wirken zudem appetitanregend, da sie den Speichelfluss und die Magensaftsekretion anregen. Besonders kraftvoll bei Verdauungsbeschwerden ist jedoch ein Rhizom: **Ingwer**. Neben seines antiemetischen Effekts bei Übelkeit stimuliert es auch den Appetit und fördert die (Fett-)Verdauung. Mit seinem scharfen Aroma ist es aus der asiatischen Küche nicht mehr wegzudenken und ein anregendes Erlebnis für Körper und Geist.

**Die Sinne wecken** Im Rahmen der körperlichen und geistigen Anregung spielen exotische Gewürze eine ganz besondere Bedeutung, denn ihr Duft ergänzt deren physiologische Wirkungen als Aromatherapie über das Limbische System. In der Ayurvedischen Medizin werden Gewürzteesmischungen schon seit Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt. In den wertvollen Samen des **Kardamoms** beispielsweise befinden sich psychoaktive Substanzen, die stimmungsaufhellend, motivierend und erfrischend wirken. Es deckt geradezu die positiven Effekte eines Gehirntonikums ab: Verstärkung der Gedächtnisleistung, Klärung der Gedanken und Verbesserung des Selbstwertgefühls. Ebenso bewährt sich auf diesem Gebiet die **Zimtrinde**, die traditioneller-

weise aufgrund ihrer belebenden Eigenschaften seit Jahrhunderten geschätzt wird und ähnlich wie die **Muskatnuss** als Psychostimulans in der asiatischen Heilkunde gilt. Auch **Nelken** haben tonisierende Wirkungen und regen Herz und Kreislauf an. **Ingwer** rundet eine solch anregende Teemischung perfekt ab. Weitere wohlschmeckende und -duftende Komponenten für einen belebenden Tee sind **Zitrusfrüchte** und **Zitronenverbene** mit ihren ätherischen Ölen, die nicht nur den Stoffwechsel anregen, sondern auch den Geist erfrischen und gleichzeitig beruhigen.

**Ruhe und Entspannung gewünscht?** Bei Hektik, Lärm und Stress im Alltag ist es oft schwer, abzuschalten und die Gedanken zu sortieren. Auch hier helfen Teemischungen – mit Entspannungseffekt. Die Inhaltsstoffe und der fruchtig-frische Duft der Zitrusfrüchte wie **Orange, Zitrone** und **Mandarine**, aber auch **Lemongras**, mobilisieren die Endorphinausschüttung und sorgen so für entspannte und klare Gedanken. Sollen speziell die Einschlafbereitschaft und die Beruhigung gefördert werden, so bewähren sich vor allem **Melisse, Baldrianwurzel** und das Kraut der **Passionsblume**, die bei regelmäßigem Genuss zu Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Duft und Inhaltsstoffe der **Vanilleschote** beruhigen zudem die Nerven und bekämpfen Abgeschlagenheit. ■

*Andrea Pütz,  
PTA und Dipl. Oec.troph.*