

Tee-Rezepturen

Indikationen und zugehörige Tee-Rezepturen (inkl. TCM-Rezepturen)

Das folgende Verzeichnis listet indikationsbezogen die in diesem Werk enthaltenen Tee-Rezepturen und TCM-Rezepturen. Die Rezepturen der TCM sind durch Kursivschrift abgehoben. Neben diesem Gesamtverzeichnis sind die Rezepturen der TCM noch in dem separaten Verzeichnis (Indikationen TCM-Rezepturen) aufgeführt.

Die Aufstellung hilft Ihnen bei Kundenfragen wie: „Ich hätte gerne für mein 12-jähriges Schulkind einen schleimlösenden Tee ... und etwas Fieber hat es auch.“

A

Abführende Wirkung	s. u. Verstopfung ...
Abstillen, zur Unterstützung	s. u. Stillzeit ...
Achylie des Magens	s. u. Appetitlosigkeit ... s. u. Magen ... s. u. Verdauungsanregung ...
Akne	s. u. Haut ...
Allergische Beschwerden, Augen, juckend	<i>Alle-TCM 1</i>
Allergische Beschwerden, Nase, juckend	<i>Alle-TCM 1</i>
Allergische Beschwerden, Nase, rinnendes Sekret	<i>Alle-TCM 1</i>
Analekzeme	Haut 18
Analfissuren	Haut 18,19
Anazidität des Magens	s. u. Appetitlosigkeit ... s. u. Magen ... s. u. Verdauungsanregung ...
Angina pectoris	s. u. Herz ...
Angstzustände, nervöse Spannungszustände	Nerv 50
Angstzustände, Schlafstörung	Nerv 32
Angstzustände, Schulangst	Nerv 23, 24, 25
Anregend	Herz 16 s. u. Hypotonie

Antriebsarmut		s. u. depressive Zustände ... s. u. Herz- und Kreislaufschwäche s. u. Hypotonie s. u. Kreislaufschwäche
Antriebsschwäche, nervöse Herzschwäche	Herz	10
Appetitlosigkeit	Appe Lebe Mage	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,15, 16 13, 14, 17 4, 6, 22, 23, 25, 29, 33, 34, 35,68
	Mage-TCM	2,4
Appetitlosigkeit, ältere Menschen	Mage	31
Appetitlosigkeit, Blähungen	Appe Mage	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11, 17, 18, 19, 20, 21, 22 4, 22, 23, 25, 29, 33, 36, 68
Appetitlosigkeit, Blähungen, Kinder	Appe Mage	5 34
Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden	Appe Mage	3, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 33
Appetitlosigkeit, Gallenflussanregung	Appe Lebe	6 29, 30
Appetitlosigkeit, Kinder	Appe Mage	5, 15 34, 56
Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, krampfartig	Mage	4, 6, 68
Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, nervös	Mage	6
Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, nervös, Kinder	Mage	56
Appetitlosigkeit, Magen-Darmbeschwerden	Mage	35
Appetitlosigkeit, Magen-Darmbeschwerden, krampfartig	Appe Mage	17, 19 4, 68
Appetitlosigkeit, mangelnde Magensaftsekretion	Appe Mage	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16 36
Appetitlosigkeit, Völlegefühl	Appe Mage	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22 4, 22, 23, 25, 29, 33, 36, 68
Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Kinder	Appe Mage	5 56
Arrythmie, leichte		s. u. Herz ...
Arthrosebedingte Beschwerden	Rheu	20
Asthma	Bron	17, 18, 38, 45 s. u. Husten ...

Indikationen und zugehörige Tee-Drogen

Das folgende Verzeichnis soll eine Übersicht ermöglichen, wenn zu einer Indikation entsprechende Heilpflanzen gesucht werden. Weiterhin kann es bei der Erstellung einer individuellen Teemischung hilfreich sein.

Die Indikationsgebiete sind sehr weitläufig gewählt. Eine weitere Differenzierung der Drogen ist notwendig, wenn beispielsweise eine individuelle Teemischung erstellt werden soll. Die unter den entsprechenden Indikationen aufgelisteten Drogen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sollen lediglich eine grobe Orientierung ermöglichen.

Eine Einteilung der chinesischen Arzneidrogen nach den Gesichtspunkten der westlichen Medizin ist nicht möglich, da diese in der Traditionellen Chinesischen Medizin nach vollkommen anderen Kriterien klassifiziert werden. Sie sind daher in dieser Aufstellung nicht enthalten.

Die Aufstellung hilft Ihnen bei Kundenfragen wie: *„Ich hätte gerne einen appetitanregenden Tee ... welche Heilkräuter empfehlen Sie mir?“*
„Können Sie mir einen schleimlösenden Hustentee individuell zusammenstellen?“

Störungen im Magen-Darm-Bereich

appetitanregend · verdauungsfördernd	Hopfenzapfen
Andornkraut	Ingwer
Angelikawurzel	Isländisches Moos
Basilikumkraut	Kalmuswurzelstock
Beifußkraut	Kümmel
Benediktenkraut	Löwenzahnkraut, -wurzel
Bitterholz	Pomeranzen, unreife
Bitterkleeblätter	Pomeranzenschale
Chinarinde*	Römische Kamille
Condurangorinde*	Rosmarinblätter
Curcumawurzelstock*	Salbeiblätter
Enzianwurzel	Schafgarbenkraut

Mit * gekennzeichnete Drogen werden praktisch ausschließlich als Phytopharmaka (z. B. alkoholische Extrakte, Trockenextrakte) angewendet.

Bei den mit 1 gekennzeichneten Drogen erfolgt die Anwendung ausschließlich in der Volksmedizin.

Sternanis
Tausendgüldenkraut
Thymian
Wacholderbeeren
Wermutkraut
Zimtrinde
Zitronenschale

krampflösend · entzündungshemmend

Angelikawurzel
Anguraté
Beinwellwurzel
Eibischwurzel
Galgantwurzel
Gewürznelken
Kamillenblüten
Koriander
Kümmel
Leinsamen
Liebstöckelwurzel
Malvenblätter
Malvenblüten
Melissenblätter
Odermennigkraut
Pestwurzblätter*
Pfefferminzblätter
Quendel
Ringelblumen
Schafgarbenkraut
Süßholzwurzel
Tormentillwurzelstock

abführend

Aloe*
Cascararinde
Faulbaumrinde
Flohhsamen
Hibiscusblüten
Indische Flohsamen
Kreuzdornbeeren
Leinsamen

Rhabarberwurzel
Sennesblätter
Sennesfrüchte

stopfend

Brombeerblätter
Edelkastanienblätter
Eichenrinde
Erdbeerblätter
Frauenmantelkraut
Gänsefingerkraut
Hamamelisblätter
Hamamelisrinde
Heidelbeeren
Hohlzahnkraut
Odermennigkraut
Ratanhiawurzel
Salbeiblätter
Tormentillwurzelstock
Walnussblätter

blähungswidrig

Angelikawurzel
Anis
Curcumawurzelstock*
Dreilappiger Salbei
Fenchel
Gewürznelken
Ingwer¹
Kalmuswurzelstock
Kamillenblüten
Koriander
Krauseminzblätter
Kümmel
Pfefferminzblätter
Römische Kamille
Rosmarinblätter
Salbeiblätter
Schafgarbenkraut
Wermutkraut
Zimtrinde

Mit * gekennzeichnete Drogen werden praktisch ausschließlich als Phytopharmaka (z. B. alkoholische Extrakte, Trockenextrakte) angewendet.

Bei den mit 1 gekennzeichneten Drogen erfolgt die Anwendung ausschließlich in der Volksmedizin.

Tee-Drogen und zugehörige Tee-Rezepturen

Das folgende Verzeichnis listet alle Teedrogen, die im Teil Tee-Rezepturen Verwendung finden, mit den zugehörigen Fundstellen auf. Chinesische Arzneidrogen sind in diesem Verzeichnis nicht enthalten. Alle genannten Drogen (Ausnahme: Irländisches Moos, Dillfrüchte und Traubensilberkerzenwurzelstock) sind auch im Teil „Monographien“ beschrieben.

Liegen beim Kunden bestimmte Kräuterwünsche vor oder dürfen bestimmte Drogen in der Mischung nicht enthalten sein, so können mit Hilfe der Aufstellung rasch passende Teemischungen gefunden werden. Eine typische Kundenfrage ist hier: *„Ich hätte gerne einen guten Hustentee ... aber bitte ohne Thymiankraut und Fenchelfrüchte.“*

A

Alantwurzel ¹	Bron 4 Frau 35
Alkannawurzel ²	Monographie
Aloe	Monographie
Alpenfrauenmantelkraut	Schw 27 Frau 28, 34, 38 Stof 20
Amerikanische Faulbaumrinde	Monographie
Ampferkraut	Schw 16
Andornkraut	Frau 35 Lebe 27
Angelikawurzel ¹⁾	Appe 1, 17, 18, 19, 21 Frau 31 Mage 13, 57, 92 Lebe 3 Schw 26 Stof 24
Anguraté	Monographie
Anisfrüchte ¹⁾	Appe 2 Blas 41, 45 Bron 1, 3, 6, 8, 11, 12, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 33, 35, 39, 41, 43, 45, 46, 47, 48 Erkä 12 Haut 14 Lebe 17 Mage 10, 12, 14, 15, 16, 17, 24, 30, 32, 45, 52, 53, 63, 65, 72, 92, 95. 97 Nerv 4, 21, 38 Schw 1, 2, 6, 11, 21 Vers 9, 10, 14, 15
Apfelschalen	Haus 19
Arnikablüten ¹⁾	Mund 6 Rheu 20 Stof 13

¹⁾ Droge enthält ätherisches Öl

²⁾ Droge enthält Pyrrolizidinalkaloide

Artischockenblätter	Lebe 32, 33 Stof 20
Artischockenkraut	Frau 53
Augentrostkraut	Auge 1, 2 Erkä 3, 7, 8 Haut 10, 12 Stof 30

B

Bärentraubenblätter	Blas 1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 23, 29, 30, 31, 37, 39, 40, 47
Bärlappkraut	Monographie
Bärlauchkraut	Monographie
Baldrianwurzel ¹⁾	Appe 23 Frau 5, 8, 10, 16, 19 Frau 28, 29 Herz 1, 7, 18 Mage 2, 9, 10, 13, 24, 47, 68, 90, 94 Nerv 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 27, 30, 31, 32, 33, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46 Schw 7, 11
Basilikumkraut ¹⁾	Frau 34, 46, 47, 57 Herz 20 Nerv 52 Stof 30
Beifußkraut ¹⁾	Frau 36, 46, 48, 64 Lebe 1, 11 Mage 57, 62 Schw 20, 26, 35 Stof 19, 20
Beinwellwurzel	Monographie
Benediktenkraut ¹⁾	Appe 11, 24 Bron 50 Frau 31 Lebe 6, 30, 39 Mage 73 Stof 17
Berberitzenfrüchte	Rheu 20
Berberitzenwurzelrinde	Stof 18
Besenginsterkraut	Frau 43 Stof 22
Betonienkraut	Haut 16
Bibernellwurzel ¹⁾	Bron 40
Bilsenkraut	s. u. Hyoscyamusblätter
Birkenblätter	Blas 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 28, 30, 32, 33, 34, 37, 39, 40, 41, 46, 48 Erkä 20 Haut 1, 7, 8 Lebe 18 Rheu 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14, 15, 18, 19 Schw 5, 14 Stof 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 13, 28 Vene 3
Bitterholz	Appe 23
Bitterkleeblätter	Appe 4, 11, 12, 24 Erkä 7 Haut 15 Nerv 37, 43
Bitterorangenblüten	s. u. Pomeranzenblüten
Bitterorangenschalen ¹⁾	s. u. Pomeranzenschalen
Bittersüßstengel	Bron 50 Stof 19
Blutweiderichkraut	Monographie
Blutwurzel	s. u. Tormentillwurzelstock

¹⁾ Droge enthält ätherisches Öl

²⁾ Droge enthält Pyrrolizidinalkaloide

Bewährte Tee-Rezepteuren

Gebrauchsinformation

Anwendungsgebiete

Unterstützend bei Beschwerden in der Menopause. Kräftigt das Herz und reguliert die Hormone.

Gegenanzeigen

Besenginsterzubereitungen sollen nicht bei Bluthochdruck sowie während der Schwangerschaft angewendet werden.

Dosierungsanleitung und Art der Anwendung

1 bis 2 Teelöffel (ca. 2 bis 4 g) der Mischung mit 200 ml Wasser heiß überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

1- bis 2-mal täglich 1 Tasse trinken.

Sonstiges

Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.
Begrenzt haltbar. Zum sofortigen Gebrauch bestimmt.
Arzneimittel, für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Arzneilich wirksame Bestandteile:

Bewertung nach HMPC

Besenginsterkraut	HMPC-Bewertung fehlt
Frauenmantelkraut	HMPC-Bewertung fehlt
Herzgespannkraut	Droge wird traditionell verwendet
Rotkleeb Blüten	HMPC-Bewertung fehlt
Weidenröschenkraut	HMPC-Bewertung fehlt
Weißdornblätter mit Blüten	HMPC-Bewertung fehlt

Tee bei Frauenbeschwerden

Weißdornblätter mit Blüten	25,00
Frauenmantelkraut	20,00
Herzgespannkraut	14,00
Rotkleeb Blüten	14,00
Weidenröschenkraut	14,00
Besenginsterkraut	13,00
Tee, zum Trinken nach Bereitung eines Teeaufgusses.	

Tee-Drogen- monographien

Açaí-Beeren

Euterpe oleracea fructus, *Euterpe oleracea* MARTIUS, Kohlpalme, Arecaceae

Wirkungen

Verbesserung der Plasmalipid- und Lipoproteinwerte (vermutlich durch Ballaststoffe, Linolsäure und Ölsäure). Reduzierung des Nüchternblutzuckers und des Insulinspiegels. Anthocyanreiche Extrakte zeigen *in vitro* antiproliferative, entzündungshemmende, antioxidative und kardioprotektive Eigenschaften. Untersuchungen mit Fruchtpüree zeigten deutliche antigenotoxische Effekte (durch Doxorubicin (DXR) induzierte Genotoxizität). Der Vergleich zu anderen anthocyanreichen Früchten ist in der Literatur schwer zu beurteilen und zum Teil widersprüchlich. Meist fehlen genaue Angaben zu den eingesetzten Extrakten. Die postulierten antikanzerogenen Eigenschaften und unterstützenden Effekte bei der Gewichtsabnahme, wofür Ballaststoffe sich verantwortlich zeigen sollen, finden wissenschaftlich keine überzeugenden Nachweise.^{211, 212}

Relevante Wirkungen werden meist nur bei vergleichsweise hohen Dosen beobachtet. Die Qualität der Studien ist sehr unterschiedlich. Ergebnisse aus *In-vivo*-Studien liegen kaum vor.^{211, 212}

Generell sind Açaí-Beeren gegenüber anderen Beeren und Früchten mit antioxidativem Potential nicht in dem Maß überlegen, wie es die Werbung suggeriert.^{211, 212}

Traditionell werden die Früchte zur Behandlung von Fieber, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und Parasitenbefall eingesetzt.^{211, 212}

Inhaltsstoffe

Polyphenole (hauptsächlich Anthocyane und Flavonoide), Fettsäuren, Aminosäuren und weitere Nährstoffe, Chlorophyll und geringe Mengen von Lignan.^{211, 212}

Anthocyane: 88–211 mg/l Fruchtfleisch (ohne Schalen): hauptsächlich Cyanidin-3-glukosid und Cyanidin-3-rutinosid, geringe Mengen weiterer Anthocyane wie Peonidin-3-rutinosid sowie Peonidin-3-glukosid, Cyanidin-3-arabinosylarabinosid, Cyanidin-3-arabinosid und Cyanidin-3-acetylhexose.

Flavonoide: 1289 mg/100 g Trockengewicht, 91,3 mg/100 g frische Beere. Quercetin, Orientin und seine Derivate sowie Proanthocyane. Monomere Fraktionen enthalten hauptsächlich Cyanidin-3-rutinosid und Cyanidin-3-glukosid, die polymeren Fraktionen eine Mischung aus Anthocyanaddukten.

Chlorophyll: 20,8 mg/100 g frische Beere.

Fette: 32,5 g/100 g Trockengewicht, davon 26 % gesättigte Fettsäuren, 60 % einfach ungesättigte Fettsäuren und 13 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Hauptsächlich enthalten sind Linolsäure (12,5 %), Ölsäure (56,2 %) und Palmitinsäure (24,1 %).

Phytosterine: 0,48 mg/g Trockengewicht, davon 0,44 mg/g β -Sitosterin.

Proteine: 8,1 g/100 g Trockengewicht (nachgewiesen wurden 19 Aminosäuren).

Lignane in geringen Mengen: u. a. (+)-Isolariciresinol, (+)-5-Methoxy-Isolariciresinol, (+)-Lariciresinol, (+)-Pinoresinol (antioxidative Wirkung), (+)-Syringaresinol.

Brennwert 533,9 kcal/100 g Trockengewicht (davon 292 kcal aus Fettanteil).

Cholesterin: 13,5 mg/100 g Trockengewicht.

Gesamtkohlenhydrate 52,2 g/100 g Trockengewicht, davon 44,2 g Ballaststoffe, 44,2 g und 1,3 g Zucker.

Vitamine: Vitamin A (Retinol) 1002 IU/100 g Trockengewicht; Vitamin C <0,1 mg/100 g Trockengewicht.

Mineralstoffe: Kalzium 260 mg/100 g Trockengewicht; Natrium 30,4 mg/100 g Trockengewicht; Eisen 4,4 mg/100 g Trockengewicht.

Anwendungsgebiete

Nahrungsergänzungsmittel.

Wie bei vielen anderen viel umworbenen Nahrungsergänzungsmitteln (sog. superfoods oder novel foods) gibt es bisher keine ausreichend gesicherten wissenschaftlichen Daten, um Açaí als Nahrungsergänzungsmittel mit spezifischen gesundheitlichen Wirkungen oder sogar als pflanzliches Arzneimittel empfehlen zu können.^{211, 212}

Nebenwirkungen

Keine bekannt.

Wechselwirkungen

Keine bekannt.

Gegenanzeigen

Keine bekannt.

Dosierungsvorschlag

Entfällt

Teebereitung

Teebereitung nicht üblich.

Bewährte TCM-Rezepturen

Gebrauchsinformation

Anwendungsgebiete:

Heuschnupfen; rinnende, juckende Nase, juckende Augen.

Dauer der Anwendung:

Bei akuten Beschwerden sollte innerhalb von 2 bis 4 Tagen eine Besserung eintreten. Ansonsten sollte ein Therapeut hinzugezogen werden.

Hinweise:

Während des gesamten Kochvorgangs muss genügend Wasser im Topf sein. Benutzen Sie Glas-, Keramik-, Emaille- oder Edelstahltöpfe (keine Gusseisen- oder Aluminiumtöpfe).

Dosierungsanleitung und Art der Anwendung:

Die Kräuter (mit Ausnahme von Magnoliae flos) mit kaltem Wasser übergießen (das Wasser sollte die Arzneikräuter gut bedecken) und 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Kräutermischung erhitzen und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Magnoliae flos zufügen, gut umrühren und weitere 3–5 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Abkochung durch ein Teesieb geben und zwischen den Mahlzeiten trinken.

Tagesportion: 1 Portion.

Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.

Begrenzt haltbar. Zum sofortigen Gebrauch bestimmt.

Arzneimittel, für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Herst.-Datum: ...

Verwendbar bis:...

Arzneilich wirksame Bestandteile:

Mori cortex	Sangbaipi Maulbeerwurzelrinde
Magnoliae flos	Xinyi Magnolienblüten
Lycii fructus	Gouqizi Bocksdornfrüchte
Atractylodis macrocephalae rhizoma	Baizhu Großköpfige Atractylodeswurzel
Atractylodis (lancea) rhizoma	Cangzhu Speichelkrautwurzelstock

Klärt Schleim, unterstützt Qi.

Tee bei allergischen Beschwerden

Einzelportion		
Mori (albae radices) cortex	Sangbaipi	3,0
Magnoliae flos	Xinyi	4,0
Lycii fructus	Gouqizi	4,0
Atractylodis macrocephalae rhizoma	Baizhu	3,0
Atractylodis (lancea) rhizoma	Cangzhu	3,0

Tee, zum Trinken nach Bereitung einer Abkochung.