



## HEILPFLANZEN

# GESUND MIT DR. TEE

**Arzneitees aus der Apotheke schmecken gut, lindern viele Beschwerden und helfen dabei, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen.**

**B**is weit in den Oktober hinein hat Deutschland in diesem Jahr noch warme Tage erlebt. Angenehme Temperaturen, die zu ausgedehnten Spaziergängen einladen. Doch mit dem fortschreitenden Herbst kam auch das ungemütlich nasse und kühle Wetter – und mit ihm für manch einen die üblichen Krankheitsanzeichen. Ein erstes Kratzen im Hals. Dann Schluckbeschwerden, Schlappeheit und das Gefühl, dass eine Erkältung droht.

Solch leichten Symptomen kann man gut mit bewährten Hausmitteln zu Leibe rücken. Und gerade Arzneitees lindern diverse Beschwerden auf natürlichem Weg oder unterstützen ärztliche Behandlungen. Dabei lohnt es sich, den Tee in der Apotheke zu kaufen, auch wenn er teurer ist. Während Tees aus dem Supermarkt lediglich als Genuss- oder Wellnesstees vertrieben werden dürfen, unterliegen Arzneitees aus der Apotheke dem Arzneimittelgesetz und damit einer Reihe strenger Qualitätsanforderungen.

Dass sie auch wirksamer sind, liegt an ihrem höheren Gehalt heilender Substanzen. Während beispielsweise Pfefferminztee aus der Apotheke mindestens 1,2 Prozent des gesundheitlich wirksamen ätherischen Öls enthalten muss, weist Pfefferminze aus dem Supermarkt lediglich 0,6 Prozent auf. Kamillentee darf als gewöhnlicher Kräutertee außer den Blüten auch das Kraut der Pflanze enthalten. Als Arzneitee dürfen ausschließlich die Blüten enthalten sein. Arzneitees sind streng auf Schadstoffe geprüft und müssen Angaben zur richtigen Zubereitung, Dosierung und Anwendung enthalten.

### HALSSCHMERZEN

Bewährt hat sich bei Heiserkeit und Halsschmerzen beispielsweise Salbeitee. Die mehrjährige aromatische Heilpflanze wirkt unter anderem entzündungshemmend und antibakteriell. Dadurch kann Salbei Erreger im Hals bekämpfen und unangenehme Halsschmerzen lindern. Auch Ingwer,

Kamille oder Thymian sind wirksame Helfer. Ihre Inhaltsstoffe helfen dabei, den Schleim im Hals zu lösen, die ätherischen Öle wirken gegen Bakterien und Viren.

### SCHNUPFEN

Holunderblüten und -beeren sind ein traditionelles Mittel bei Erkältungen. Die Blüten des Schwarzen Holunders enthalten schweißtreibende Stoffe, die Schnupfen lindern und Fieber senken. Auch Schleim, der sich in den Nebenhöhlen festgesetzt hat, kann Holunder lösen. Hinzu kommt, dass in den Holunderbeeren viel Vitamin C steckt, das wichtig fürs Immunsystem ist.

### HUSTEN

Für seine beruhigende Wirkung bei Husten ist Lindenblütentee bekannt. Denn seine Inhaltsstoffe wirken reizlindernd und fördern den Auswurf, wodurch sich quälender trockener Reizhusten legt. Die Blüten der Sommerlinde schützen und beruhigen die entzündete und gereizte Rachenschleimhaut.



Anis löst Schleim aus den Bronchien. Thymian bekämpft Viren und Bakterien. Vielen Menschen ist Thymian vor allem als Gewürz mediterraner Speisen bekannt. Doch auch sein medizinisches Potenzial ist groß. Anerkannte Anwendungsgebiete sind Bronchitis, Schleimhautentzündungen der oberen Atemwege, die unterstützende Behandlung von Keuchhusten sowie die Therapie von Entzündungen der Mundschleimhaut und Mundgeruch.

### BLASENENTZÜNDUNG

Wer sich im Winter verkühlt, bekommt leider manchmal eine unangenehme Blasenentzündung. Dann heißt es viel trinken, da die hohe Flüssigkeitszufuhr den Körper dabei unterstützt, die Bakterien hinauszuspülen, und damit die schnelle Heilung fördert. Wegen seiner harntreibenden Wirkung kommt traditionell Brennnesseltee zum Einsatz. Ihm wird eine antibakterielle, krampflösende und harntreibende Wirkung nachgesagt. Spezielle Nieren- und Blasentees enthalten zum Beispiel Bärentraubenblätter oder Schachtelhalm, Kräuter mit antibakterieller Wirkung.

### SODBRENNEN

Für viele Menschen ist die kalte Jahreszeit auch die Zeit üppiger Mahlzeiten – sei es bei Weihnachtsfeiern mit Kollegen und

Freunden oder zu den Feiertagen im Kreis der Familie. Als unangenehme Folge stellt sich bisweilen Sodbrennen ein. Dagegen helfen Mariendistelfrüchte, Süßholzwurzel und Angelikawurzel, die den Säurehaushalt regulieren. Auch Kamille wirkt beruhigend. Ätherische Öle des Mädesüß legen sich schützend auf die Schleimhäute.

Ärzte plädieren seit Langem für eine stärkere Nutzung der Kräutermedizin. Denn obwohl die Naturheilkunde auf wissenschaftlicher Basis seit einigen Jahren eine Renaissance erlebt, ist das medizinische Potenzial vieler Heilpflanzen noch lange nicht ausgeschöpft. »Es sollte kein Entweder-oder geben, sondern ein Handeln von leicht

nach schwer«, sagt beispielsweise der Mediziner Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. »Es gilt, zusammenzuführen, was den Patienten helfen kann.« Und da gehören Arzneitees auf jeden Fall dazu.

Tees halten sich am besten kühl und trocken gelagert, beispielsweise luftdicht verpackt in Metall- oder Keramikdosen. Zur Zubereitung werden sie mit kochendem Wasser aufgegossen und gemäß den Angaben ziehen gelassen. Apotheker raten, nicht mehr als drei Tassen pro Tag zu trinken. Sollten die Beschwerden trotz der Behandlung mit Arzneitee andauern, schlimmer werden oder Fieber über 39 °C auftreten, sollte ein Arzt hinzugezogen werden. ■

## WAHLFREIHEIT: SANFTE MEDIZIN

Die Schul- und Intensivmedizin hat in den vergangenen Jahrzehnten beeindruckende Erfolge im Kampf gegen viele Krankheiten erzielt. Parallel dazu ist jedoch auch die Zahl der Patienten und Ärzte gestiegen, die auf alternativmedizinische Heilverfahren setzen. Insbesondere bei der Behandlung chronischer Erkrankungen und in der Prävention vertrauen viele Menschen auf Therapien wie Akupunktur, Osteopathie oder Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Die SECURVITA misst anerkannten Naturheilverfahren große Bedeutung zu. Ihren Versicherten möchte sie eine möglichst große Wahlfreiheit bieten und hat daher ihr Angebot für alternative Medizin vielseitig gestaltet. Neben der Unterstützung alternativmedizinischer Behandlungen gehört dazu auch, dass sie sich an den Kosten für ärztlich verordnete Arzneimittel aus den Bereichen der Phytotherapie, Homöopathie und Anthroposophischen Medizin beteiligt.