



REVUE
HEUTE **Gesund & fit**

Für jedes Problem gibt es den richtigen Tee

12 Heilkräuter für die Seele

Wer gestresst ist, sich schlapp oder ruhelos fühlt, sollte sich eine Verwöhnkur aus der Naturapotheke gönnen

Job, Haushalt, Familie – unser Alltag hält viele Herausforderungen für uns bereit, die wir möglichst gut meistern wollen. Stress, private Probleme und Druck können nicht nur den Körper belasten, sondern auch unsere Seele. 25 bis 30 Prozent der Deutschen

Jeder Zweite hat seelische Probleme

leiden unter psychischen Problemen wie Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Angstzuständen oder innerer Unruhe. Um Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden, müssen Sie aber nicht unbedingt zu Medikamenten greifen. Versuchen Sie es mit diesen Kräutern, die als Tee zubereitet viele Beschwerden lindern können.

Königskerze: Verschafft einen Überblick

Ein Tee aus dem Kraut hellt trübe Stimmung auf, klärt die Gedanken und hilft, den Überblick zu behalten.

Zubereitung: 1 Teelöffel getrocknete Königskerzenblüten mit 250 ml kaltem Wasser übergießen und mindestens zwei Stunden lang stehen lassen. Bei Bedarf mit Honig süßen.

Kamille: Sorgt für inneres Gleichgewicht

Kamille eignet sich hervorragend bei Nervosität und Reizbarkeit. Die Heilpflanze aktiviert sozusagen die seelischen Selbstheil-

Hopfen: Bei Angstzuständen

Die Wirkstoffe aus den Zapfen der weiblichen Hopfenpflanze (u. a. die Bitterstoffe Humulon und Lupulon) sind als entspannendes Mittel gegen innere Unruhe, Angstzustände und Schlafstörungen bekannt.

Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel getrocknete Hopfenzapfen mit 150 ml Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Über den Tag verteilt 2 bis 3 Tassen frischen Tee trinken.

Ringelblume: Löst Sorgen auf

Im übertragenen Sinne kann man sagen, dass Ringelblumen die Sonne in Ihr Gemüt zaubern. Sie löst Verkrampfungen in Gedanken und Gefühlen, lockert auf, entspannt und lässt die Lebensenergien wieder frei fließen. Sorgen lösen sich auf und innere Ruhe und wohlige Wärme breiten sich aus.

Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel frische oder getrocknete Ringelblüten mit 250 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen. Nach 5 bis 10 Minuten abseihen, möglichst heiß trinken.

lungskräfte. Wenn Sie sich geärgert haben, gestresst sind oder unter Kummer leiden, dann wirkt ein Kamillentee entspannend und hilft, das innere Gleichgewicht wieder zu finden.

Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel getrocknete Kamillenblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Nach 10 bis 15 Minuten abseihen und in kleinen Schlucken trinken.



Viele Kräuter und Pflanzen können Sie auch im heimischen Garten oder auf der Fensterbank selbst anbauen

Weißdorn: Lässt die Seele lachen

Dem Weißdorn sagt man nach, dass er das Herz stärkt und die Seele lachen lässt. Er wirkt beruhigend auf das Nervensystem und wird deshalb auch bei leichter Nervosität und Angst empfohlen.

Zubereitung: 1 gehäufte Teelöffel getrockneten Weißdorn mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Nach 7 bis 8 Minuten abseihen, nach Bedarf mit etwas Honig süßen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

Passionsblume: Beruhigt und wirkt ausgleichend

Die Blüten der Passionsblume sind für ihre beruhigende und ausgleichende Wirkung bekannt. Ihre Inhaltsstoffe machen uns besonders in Zeiten erhöhter Anspannung belastbarer, stärken die Nerven und fördern das Einschlafen.

Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel Passionsblumenkraut mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen.

Lavendel: Gegen innere Unruhe

Gegen innere Unruhe, erhöhte Furchtsamkeit und dadurch verursachte Schlafstörungen wird auch von Ärzten Lavendel empfohlen. Seine ätherischen Öle regulieren die Reizverarbeitung im Gehirn, indem sie die Produktion erregender Botenstoffe drosseln.

Zubereitung: 2 Teelöffel der getrockneten Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Den Tee 8 bis 12 Minuten abgedeckt ziehen lassen und anschließend abseihen.

Melisse: Macht uns belastbarer

Ihre hoch dosierten ätherischen Öle aktivieren das Wohlfühlzentrum im Gehirn und

machen belastbarer. So überstehen wir auch stressige oder nervlich anspruchsvolle Zeiten.

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel Melissenblätter mit 150 ml heißem Wasser überbrühen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und falls gewünscht mit etwas Honig süßen.

ihre leicht beruhigende und schmerzlindernde Wirkung werden Lindenblüten auch bei Unruhezuständen und leichten Stresssymptomen empfohlen.

Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel Lindenblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen nach 5 bis 10 Minuten abseihen. Zwei- bis viermal täglich eine Tasse möglichst heißen Lindenblütentee trinken, eventuell mit Honig gesüßt.

Gänseblümchen: Natürliche Stärkung

In der Volksmedizin der Kelten ging man davon aus, dass eine um den Hals getragene Gänseblümchenwurzel Glück und Verstand schenke. Und tatsächlich haben die Inhaltsstoffe der Blüte eine aufheitende und stärkende Wirkung für die Psyche und die geistige Leistungsfähigkeit.

Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel Gänseblümchen mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und in kleinen Schlucken trinken, 1 bis 3 Tassen täglich sind ideal.

Baldrian: Sorgt für erholsamen Schlaf

Baldrian fördert die Schlafbereitschaft und verkürzt die Einschlafdauer, vermindert außerdem das Aufwachen während der Nacht. So schlafen wir tiefer und fühlen uns morgens erholt und frischer.

Zubereitung: 1 Teelöffel Baldrianwurzel mit 200 ml kaltem Wasser übergießen und dann erhitzen. 1 Stunde köcheln lassen und dann 2 bis 3 Stunden ziehen lassen.

Lindenblüten:

Lindern leichte Stresssymptome
Die Linde hat im wahrsten Sinne des Wortes eine herzliche Botschaft: Ein Tee aus Lindenblüten lässt uns warm ums Herz werden und lindert Herzleiden im direkten und übertragene Sinn. Durch

Wo bekomme ich die Pflanzen?

Kräuter, Pflanzen und Blüten bekommen Sie in Apotheken, Reformhäusern und speziellen Teegeschäften in getrockneter (oft auch schon zerkleinerter) Form. Auch viele Drogerien bieten mittlerweile getrocknete Kräuter an, die Sie für die Tee-Zubereitung nutzen können. Tipp: Um auf Nummer sicher zu gehen, dass die Kräuter gut schmecken, zerreiben Sie ein paar Blättchen oder Blüten zwischen den Fingern und riechen Sie daran. Wenn die Kräuter einen intensiven Geruch verströmen, sind sie frisch und haben ein gutes Aroma.

Johanniskraut: Sorgt für gute Laune

Das bekannte Kraut wirkt stimmungsaufhellend und angstlösend, sowie leicht beruhigend und antriebssteigernd. Johanniskraut verbessert die Lichtaufnahme im Körper, daher fühlen wir uns fitter und fröhlicher.

Zubereitung: 2 Teelöffel Johanniskraut mit 150 ml Wasser übergießen. Nach 5 bis 10 Minuten abseihen und in kleinen Schlucken trinken.



Buch-Tipp

Die erfahrene Südtiroler Heilerin Bernadette Schwiabacher stellt in ihrem neuen Buch „Heilkräuter für die Seele“ (ab 23.4., 208 S., Integral, 18 €) heilende Pflanzen für alle Gestressten, Überlasteten, Schwermütigen und Sich-nach-Leichtigkeit-Sehenden vor.

