

Sandra Reichör Heilsame Tees

Leseprobe

[Heilsame Tees](#)

von [Sandra Reichör](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24458>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



HEILSAME TEES

SANDRA REICHÖR



aus
Pilzen,
Wurzeln und
Kräutern



Sandra Reichör

Heilsame Tees
aus Pilzen, Wurzeln,
und Kräutern



**READ
GLOBAL
BUY
LOCAL**

ISBN 978-3-99025-359-5
© 2019 Freya Verlag GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Layout: freya_art, Christina Diwold
Lektorat: Dorothea Forster
Bildmaterial: Sandra Reichör,
weitere siehe Seite 192

printed in EU

Anmerkung: Die Angaben in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden, dennoch sind sie ohne Gewähr. Die beschriebenen Heilwirkungen und medizinischen Anwendungen von Pflanzen haben lediglich informativen Charakter, eine Durchführung der Heilanwendungen findet vom Leser eigenverantwortlich statt. Dies gilt insbesondere bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen. Eine Haftung der Autorin, des Verlags oder seiner Beauftragten ist ausgeschlossen.

SANDRA REICHÖR

HEILSAME TEES



aus
Pilzen,
Wurzeln und
Kräutern



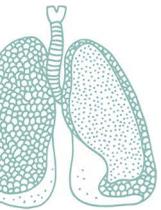
freya

INHALT

Vorwort.....	8
01 ■ Einleitung.....	10
02 ■ Begriffsklärung Tee	13
03 ■ Teetrinken als Kulturgut.....	14
04 ■ Vom Kraut zum Tee	17
Teebeutel oder loser Tee?	17
Sammeln, Trocknen und Aufbewahren der Teekräuter.....	18
Tee-Zubereitung	20
05 ■ Tee und Gesundheit.....	24
Erfahrungsmedizin und Wissenschaft	24
Pflanzliche Inhaltsstoffe und ihre Wirksamkeit	27
Heiltees als Arzneimittel.....	30
Für eine Teekur brauchen Sie Zeit und Disziplin.....	31
06 ■ Teezubereitung mit Vitalpilzen.....	33
Kombucha – Der wohl bekannteste „Teepilz“.....	38
07 ■ Teezubereitungen und Anwendungen nach Beschwerden	41

ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE..... 42

Lackporling, Glänzender.....	45	Lungenkraut.....	53
Lärchenschwamm.....	46	Mädesüß, Echtes.....	54
Schmetterlingstramete.....	47	Salbei, Echter	55
Eibisch	48	Schlüsselblume, Echte	56
Holunder.....	49	Sonnentau	57
Isländisch Moos.....	50	Spitzwegerich	58
Königskerze.....	51	Thymian.....	59
Linde.....	52	Veilchen.....	60



BESCHWERDEN DES VERDAUUNGSTRAKTES 64

Birkenporling	68	Kurkuma	78
Igelstachelbart	69	Löwenzahn	79
Schillerporling, Schiefer	70	Malve, Wilde – Käsepappel	80
Andorn	71	Mariendistel	81
Anis	72	Pfefferminze	82
Engelwurz	73	Rhabarber	83
Heidelbeere	74	Süßholz	84
Fenchel	75	Tausendgüldenkraut	85
Kamille	76	Wermut	86
Kümmel	77	Zimtbaum	87

ERKRANKUNGEN DER NIEREN UND HARNWEGE..... 90

Zunderschwamm, Echter.....	92	Hauhechel	96
Bärentraube	93	Labkraut, Echtes	97
Birke	94	Quecke	98
Goldrute, Echte	95		

ERKRANKUNGEN DES RHEUMATISCHEN FORMENKREISES... 100

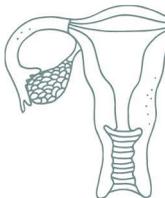
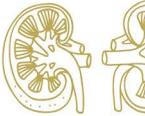
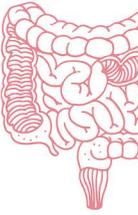
Austernseitling	102	Große Klette	104
Acker-Schachtelhalm	103		

BESCHWERDEN DES HERZ-KREISLAUFSYSTEMS.....106

Judasohr	110	Mistel	114
Buchweizen	111	Steinklee, Echter	115
Ginkgo	112	Weißdorn	116
Herzgespann	113		

FRAUEN- UND MÄNNERLEIDEN118

Klapperschwamm	124	Gänsefingerkraut	129
Shiitake	125	Hirtentäschel	130
Alpen-Mutterwurz	126	Liebstockel	131
Eisenkraut, Echtes	127	Rotklee	132
Frauenmantel	128	Storchschnabel, Stinkender ...	133





TEEKRÄUTER FÜR KINDER..... 138

SCHLAF UND GUTE NERVEN142

Borretsch.....143	Lavendel147
Hanf 144	Melisse..... 148
Hopfen145	Passionsblume149
Johanniskraut 146	Rose..... 150

STOFFWECHSEL UND ENTSCHLACKUNG152

Gänseblümchen..... 155	Stiefmütterchen, Wildes..... 158
Gundermann..... 156	Vogelmiere 159
Rosmarin 157	Wegwarte 160

DIE „ALLROUNDER“ UNTER DEN TEE-KRÄUTERN.....164

Brennnessel..... 165	Schafgarbe 168
Heckenrose, Hundsrose 166	Zistrose..... 169
Ingwer..... 167	

KRÄUTER FÜR ALLE TAGE170

Brombeere 171	Ringelblume 176
Goldmelisse..... 172	Odermennig 177
Himbeere..... 173	Tee, Schwarzer, Grüner..... 178
Johannisbeere174	Wald-Erdbeere 180
Kornblume 175	Zitronenverbene 181

08 ■ Anhang.....185

Danksagung..... 186
Über die Autorin..... 187
Register nach Beschwerden..... 188
Literaturverzeichnis und Quellen 191







Vorwort

*Wann ist es ratsam, Kamillentee zu trinken?
Haben alle Hustenkräuter dieselbe Wirkung?
Kann der Genuss von zu viel Tee auch zu
unerwünschten Nebenwirkungen führen?
Und wie schmeckt eigentlich ein Pilztee?*

Vielleicht ergeht es Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, genauso, wie es mir noch vor einigen Jahren ergangen ist. Die Zubereitung eines Tees ist kinderleicht, doch welches Kraut ist bei welchen Beschwerden am besten geeignet?

Die Natur präsentiert uns eine riesige Apotheke, die uns eine unglaubliche Vielfalt an Heilmitteln anbietet. Diese Schätze, die unsere Vorfahren seit vielen Hunderten, wenn nicht sogar Tausenden Jahren, ganz selbstverständlich und intuitiv verwendet haben, helfen uns bei sämtlichen Beschwerden und unterstützen uns beim Gesundbleiben. Mich fasziniert, wie sich diese jahrtausendalte Volksmedizin mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Schulmedizin verbindet. Es scheint wahrhaftig so, dass gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist.

Bei meinen Recherchen stellte ich bewundernd fest, dass der Großteil der beschriebenen Pflanzen und Pilze tatsächlich in unserer unmittelbaren Umgebung gedeiht. Oft spazieren wir daran unachtsam vorbei und übersehen die Kostbarkeiten, doch wer mit offenen Augen die Natur wahrnimmt, wird viele Schätze und Heilmittel entdecken können.

Unsere Teekräuter, Wurzeln und Pilze wachsen fast überall und kosten nichts. Trotz dieses Reichtums ist mir ein behutsamer Umgang mit den Pflanzenseelen wichtig. Es erscheint mir wesentlich, dass der Natur nur so viel entnommen wird, wie auch gebraucht wird. Ein achtsames Ernten und maßvolles Pflücken der Bestände verbunden mit Dankbarkeit sind für mich selbstverständlich. Besonders beim Ausgraben von Wurzeln ist Vorsicht geboten, denn schließlich wollen wir ja im nächsten Pflanzenjahr auch wieder Kraft aus der Natur schöpfen.

Dieses Nachschlagewerk, nach Krankheiten und Beschwerden gegliedert, soll Sie schnell und übersichtlich zu den Heilmitteln führen, die Sie interessieren und benötigen.

Tauchen Sie ein in die Welt der Teekräuter, Wurzeln und Pilze und erleben Sie viel Genuss und Experimentierfreude beim Mischen Ihrer gesammelten Kostbarkeiten! Mögen die Schätze aus Wald und Wiese auch Ihnen Gesundheit und Wohlbefinden bescheren, das wünsche ich Ihnen von Herzen!

IHRE SANDRA REICHÖR





Teezubereitung mit Vitalpilzen

Bestimmt war es damals ein beschwerlicher Weg von Italien über die Alpen nach Österreich. Der als Gletschermumie bekannt gewordene Ötzi, der sich vor über 5000 Jahren auf Wanderschaft begab, hatte nur eine spärliche Ausrüstung bei sich. Und die beiden Pilze, die der Steinzeitmensch an seinem Körper trug, gaben den Wissenschaftlern vorerst Rätsel auf. Inzwischen vermutet man, dass Ötzi den Birkenporling medizinisch nutzte und mit dem Zunderschwamm Blutungen stoppen konnte.

Bei uns in Europa ist die Heilkraft von Pilzen schon fast in Vergessenheit geraten, erst in den letzten Jahren gewinnt dieses Wissen wieder an Bedeutung und die zunehmende Anzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien zeigt das große Potential von Heilpilzen.

Im asiatischen Raum dagegen hat die Einnahme von Vitalpilzen für medizinische Zwecke eine lange Tradition. Sie gehören nachweislich zu den ältesten verwendeten Heilmitteln.

Bei uns in Europa ist die Heilkraft von Pilzen schon fast in Vergessenheit geraten.

Viele Heilpilze enthalten Stoffe,

- die das Wachstum von Krebszellen hemmen,
- die Enzyme bilden, die Giftstoffe spalten und umwandeln,
- die das körpereigene Immunsystem stärken und stimulieren,
- die antioxidativ wirken und
- die die Ausschüttung von Stresshormonen regulieren.

Pilze enthalten eine hohe Konzentration an komplexen Wirkstoffen wie Terpene, Triterpene und Sterole, Polyphenole, Polysaccharide, Chitin, Enzyme und viele mehr. All diese Inhaltsstoffe nehmen Einfluss auf den menschlichen Körper, regen bestimmte Prozesse an und verfügen somit über ein unglaubliches medizinisches Potential.

Eine ihrer Besonderheiten ist die Wirkung von Adaptogenen. Dies bedeutet, dass sie sich dem Organismus anpassen, ein Zuviel oder Zuwenig entsprechend ausgleichen können und auf das reagieren, was unser Körper gerade braucht. Adaptogene bringen den Körper ins Gleichgewicht. So hat zum Beispiel ein und derselbe Pilz die Fähigkeit, auf das Nervensystem anregend oder beruhigend zu wirken. Er kann ein schwaches Immunsystem stärken, aber auch ein zu aktives körpereigenes Abwehrsystem (Allergien, Autoimmunerkrankungen) drosseln.

Adaptogene bringen den Körper ins Gleichgewicht. So hat zum Beispiel ein und derselbe Pilz die Fähigkeit, auf das Nervensystem anregend oder beruhigend zu wirken.

Besonders bei der Behandlung von Krebserkrankungen schüren Vitalpilze Hoffnung, wenngleich Pilze keine Allheilmittel gegen Krebs sind. Aber sie sind auch nicht wirkungslos und deshalb als komplementäre Medizin begleitend zur konventionellen Krebstherapie sinnvoll.

Obwohl bei uns noch relativ ungebräuchlich, kennt die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) zahlreiche Beispiele für Heißwasseraufgüsse und Tees aus Vitalpilzen. Sehr erfolgreich werden sie zur Behandlung von Erkrankungen und zur Aufrechterhaltung der Gesundheit eingesetzt. Durch die Hitze werden die Zellwände der getrockneten Fruchtkörper aufgebrochen und so viele wertvolle Inhaltsstoffe dem menschlichen Körper verfügbar gemacht. Bei dieser Art der Zubereitung werden besonders die wasserlöslichen Bestandteile wie Polysaccharide, B-Vitamine oder Mineralstoffe des Pilzes extrahiert.



Bei der Wildsammlung entnimmt man die möglichst frischen Vitalpilze meist von Bäumen und Totholz. Nur Pilze nehmen, die man genau kennt! Bitte keine Pilze von bereits stark vermoderten Stämmen entnehmen, da deren Wirkstoffgehalt wahrscheinlich schon stark abgenommen hat! Außerdem sammelt man in unbelasteten Gebieten.

Die heilkräftigen Funde schneidet man in möglichst kleine Stücke und trocknet sie im Backofen oder Dörrapparat. Die Pilzstücke müssen vollständig trocken sein, da sie sonst leicht schimmeln. Eine weitere Zerkleinerung kann in einer Kaffeemühle erfolgen. Je kleiner die Pilzstücke sind, umso besser können sich die Wirkstoffe im Teewasser entfalten.

Für den Fall, dass Sie bei Ihrer Pilzwanderung erfolglos waren oder in der Pilzbestimmung unsicher sind, rate ich Ihnen, die Vitalpilze über den Fachhandel zu beziehen. Mittlerweile gibt es in Mitteleuropa zahlreiche Unternehmen, die sich auf den Anbau und den Vertrieb von Pilzen spezialisiert haben und auch kompetente Beratung anbieten. Achten Sie beim Kauf auf kontrollierten Anbau mit Biozertifizierung! Weiters haben Sie die Möglichkeit, Vitalpilze in sogenannten „Growkits“ oder beimpften Baumstämmen zu erwerben, so dass diese direkt in ihrem Garten wachsen und geerntet werden können.

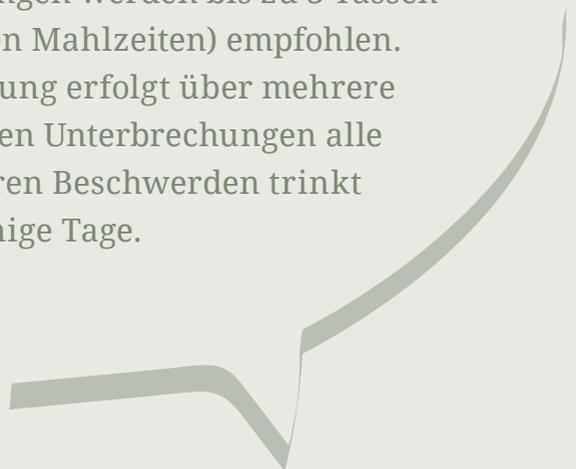
Nur Pilze nehmen, die man genau kennt!

Für die Zubereitung sind zwei Möglichkeiten gebräuchlich:

1. Beim **Kaltwasserauszug** lässt man einen Teelöffel Pilze oder Pilzpulver pro Tasse Wasser über Nacht ziehen. Am nächsten Morgen noch 15–20 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Bei der zweiten Variante der Zubereitung **köchelt** man den Pilz mindestens 60 Minuten lang im Wasser, bevor man ihn abseiht und trinkt.

Pilze lassen sich gut mit anderen Kräutern und Wurzeln wie zum Beispiel Pfefferminze oder Ingwer mischen, vor allem wenn man den Geschmack verbessern möchte.

Bei schweren Erkrankungen werden bis zu 3 Tassen täglich (am besten zu den Mahlzeiten) empfohlen. Die kurmäßige Anwendung erfolgt über mehrere Monate mit zweiwöchigen Unterbrechungen alle drei Monate. Bei leichteren Beschwerden trinkt man den Tee nur für einige Tage.



Vitalpilze sind im Allgemeinen frei von schädlichen Nebenwirkungen, allerdings kann es in Einzelfällen zu allergischen Reaktionen kommen. Verwendet man einen Pilz zum ersten Mal, sollte man daher zunächst mit einer kleinen Menge die Verträglichkeit und Wirkung testen (Dies gilt im Übrigen auch für neue Kräuter und Nahrungsmittel).

Aufgrund fehlender Daten wird in der Schwangerschaft und Stillzeit von der Einnahme von Heilpilzen abgeraten.

In der Schwangerschaft und Stillzeit wird von der Einnahme von Heilpilzen abgeraten.

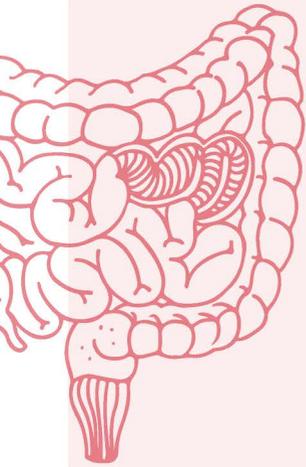
Diese heimischen Pilze eignen sich für die Teezubereitung:

- Austernseitling (*Pleurotus ostreatus*)
- Birkenporling (*Fomitopsis betulina*)
- Glänzender Lackporling (*Reishi, Ganoderma lucidum*)
- Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*)
- Judasohr (*Auricularia auricula judae*)
- Klapperschwamm (*Maitake*)
- Lärchenschwamm (*Laricifomes officinalis*)
- Schiefer Schillerporling („Chaga“, *Inonotus obliquus*)
- Schmetterlingstramete (*Trametes versicolor*)
- Shiitake (*Lentinula edodes*)
- Echter Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*)

Die Pilze sind in ihrer Heilwirkung sehr vielseitig, wurden jedoch im Buch nur einem Beschwerdebild zugeordnet. Nichtsdestotrotz sind sie bei allen angeführten Beschwerden wirksam.

Kombucha, auch unter „Teepilz“ bekannt, gilt als Elixier der Unsterblichkeit. Das Getränk, das im asiatischen Raum seit über 2000 Jahren getrunken wird, steckt nicht nur voller Teekräuter, sondern auch voller Geheimnisse. Wissenschaftliche Studien konnten bislang keine gesundheitsvorbeugende Wirkung nachweisen, wengleich Kombucha-Anhänger auf seine wohltuenden, verdauungsfördernden und hautverbessernden Wirkungen schwören. Auch er wird nachfolgend als „Teepilz“ beschrieben.

Kombucha gilt als Elixier der Unsterblichkeit.



Beschwerden des Verdauungstraktes

Die Verdauungsorgane Magen und Darm gehören ebenso zu einem funktionierenden Verdauungssystem wie Mundhöhle, Zähne, Speiseröhre und die Verdauungsdrüsen Speicheldrüsen, Leber mit Galle und Gallenblase sowie Bauchspeicheldrüse. Alle zusammen sorgen für eine mechanische und chemische Verarbeitung der durch den Mund aufgenommenen Nahrung, damit ihre Inhaltsstoffe ins Blut gelangen können.

Die häufigsten Beschwerden des Verdauungstraktes sind:

- **Zahnfleischentzündung:** wird häufig durch Bakterien und Zahnbelag ausgelöst. Manchmal sind auch Medikamente oder hormonelle Ursachen der Grund für Entzündungen im Mund. Selten sind Zahnfleischentzündungen genetisch bedingt oder durch Erkrankungen wie Diabetes ausgelöst.
- **Übelkeit:** Virale Infekte oder Störungen der Magen-Darmbewegung können genauso eine Übelkeit auslösen wie psychische Belastungen, Medikamente, Reisekrankheit, Schwangerschaft oder auch Sinneseindrücke.
- **Verstopfung:** Meist ist ein träger Darm die Ursache für Verstopfung. Bewegung, eine Umstellung der Ernährung und ausreichend trinken sollten die Verdauung wieder in Schwung bringen.
- **Durchfall:** Häufig wird Durchfall durch schädliche Bakterien (z. B. Salmonellen) oder Viren ausgelöst. Manchmal kann die Ursache auch in einer veränderten Darmflora (z. B. nach der Einnahme von Antibiotika) liegen. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Durchfall auslösen.

- **Reizmagen/Reizdarm:** Wenn alle organischen Ursachen ausgeschlossen werden können, aber Symptome wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, Druckgefühl oder Blähungen den Alltag erschweren, könnte ein Reizmagen bzw. Reizdarm dahinterstecken.
- **Magenschleimhautentzündung:** Eine akute Gastritis wird meist durch Medikamente oder Alkohol ausgelöst. Bei einer chronischen Gastritis sind verschiedene Ursachen möglich. Es könnte eine gestörte Immunfunktion dahinterstecken, das Bakterium *Helicobacter pylori* oder schädliche Substanzen wie bestimmte Schmerzmedikamente, Nikotin oder Alkohol. Symptome einer Gastritis sind Appetitlosigkeit, Völle- oder Druckgefühl, Blähungen und Aufstoßen.
- **Sodbrennen:** Treten saure Verdauungssäfte vom Magen in die Speiseröhre und greifen dort die Schleimhäute an, spricht man von Sodbrennen.
- **Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre:** Eine gutartige, entzündliche Erkrankung der Magen- oder Darmschleimhaut entwickelt sich meist aufgrund einer chronischen Gastritis.
- **Lebererkrankungen** und
- **Störungen in der Produktion der Verdauungssäfte** (Speichel, Magensäure, Bauchspeichel, Galle)

Sowohl in der Traditionellen Europäischen Medizin als auch in der TCM und der ayurvedischen Medizin kommt den an der Verdauung beteiligten Organen und deren Verdauungssäften eine zentrale Bedeutung zu.

Der Vorgang der Verdauung wird in der Humoralmedizin als „Kochung“, „Coctio“ oder Assimilation bezeichnet. Nur wenn bei der Kochung die Nahrung zu verwertbaren Substanzen umgewandelt werden kann, ist der gesamte Organismus ausgeglichen und gesund. Im Denkmodell der traditionellen Heilsysteme ist also die Ursache

jeder Krankheitssituation in einer falschen Ernährung und einer damit verbundenen unzureichenden Kochung zu suchen.

Unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich seit Beginn der industriellen Verarbeitung von Nahrungsmitteln so stark geändert, dass unser Organismus oft überfordert ist. Die Folge sind Unverträglichkeiten, Allergien und diverse Verdauungsprobleme, mit denen immer mehr Menschen zu kämpfen haben.

In der Traditionellen Europäische Medizin wie auch in der TCM wird versucht, die Assimilation und die Resorption der mit der Nahrung aufgenommenen Stoffe zu optimieren und die Verdauungskraft zu stärken. Dabei wird der Mensch immer ganzheitlich und individuell betrachtet.

Auch „psychische Belastungen“ können manchmal nur schwer verdaut werden („Das schlägt mir auf den Magen!“). Seelischer Stress, Trauer, Sorgen oder Ängste bringen das Verdauungssystem schnell aus dem Gleichgewicht und können zu Verdauungsbeschwerden führen.

Eine Ernährungsempfehlung kann daher immer nur bedarfsgerecht und auf den einzelnen Menschen bezogen sein, denn sie muss sich an die individuellen Verdauungskräfte und die Assimilationsfähigkeit des Essenden anpassen.

Mit Hilfe der Pflanzenheilkunde können zahlreiche Verdauungsbeschwerden zumindest gelindert und im besten Fall sogar dauerhaft geheilt werden.

Die „Verdauungshelfer“ des Pflanzenreichs enthalten oft Bitterstoffe und/ oder ätherische Öle als wichtige Inhaltsstoffe. Aus geschmacklichen Gründen werden diese Bitterstoffe aber in unseren kultivierten Salaten und Gemüsesorten vermehrt weggezüchtet, obwohl wir sie so dringend für unsere Verdauung bräuchten. Gut, dass wir in der Natur noch genügend Bitterstoffe in Pflanzen finden!

„Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund!“

Eine Aktivierung des Magens und der Verdauungssäfte gelingt mit folgenden bitter schmeckenden Heilpflanzen:

- **Amara tonica:** sind reine Bitterstoffdrogen. Sie fördern die Verdauung und stärken den Organismus: z. B. Gelber Enzian, Tausendgüldenkraut.
- **Amara aromatica:** sind Pflanzen, die Bitterstoffe und ätherische Öle enthalten. Sie wirken antibakteriell, krampflösend und entzündungshemmend: z. B. Schafgarbe, Engelwurz, Hopfen, Beifuß, Wermut.
- **Amara acria:** Pflanzen, die Bitterstoffe und Scharfstoffe enthalten, wirken verdauungsfördernd und fördern die Kreislauffunktionen: z. B. Ingwer, Galgant, Senf.
- **Amara adstringentia:** Pflanzen, die Bitterstoffe und Gerbstoffe enthalten, wirken zusammenziehend: z. B. Chinarinde, Andorn.
- **Amara mucilaginoso:** Pflanzen, die Bitterstoffe und Schleimstoffe enthalten: z. B. Isländisch Moos.



BIRKENPORLING

FOMITOPSIS BETULI

Anwendung:	Gastritis, Sodbrennen, Helicobacter pylori, Candida albicans, Blähungen, Darmparasiten, Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, auch Hauterkrankungen
Eigenschaften:	antibakteriell, antibiotisch, entzündungshemmend, hautschützend, wurmtreibend, gegen Darmparasiten
Inhaltsstoffe:	Agaricinsäure, Polyporensäuren, Piptamin, Betulinsäure, Bitterstoffe
Verwendete Teile:	ganzer Fruchtkörper
Vorkommen:	Birke
Verwechslung:	Da es sich um einen sehr charakteristischen Pilz handelt, ist eine Verwechslung praktisch ausgeschlossen.
Sammelzeit:	August bis Dezember
Nebenwirkungen:	derzeit keine bekannt
Anwendungsbeschränkungen:	derzeit keine bekannt



Teezubereitung:

1. Der Birkenporling wird in Würfel geschnitten und frisch oder getrocknet verwendet.
2. 1 EL mit 250 ml Wasser aufkochen und dann mindestens 30 Minuten köcheln lassen.

Bewährt hat sich auch eine Rollkur:

Nach Einnahme des Pilztees auf nüchternem Magen dreht und wendet man sich in kürzeren Zeitabständen auf Bauch, Rücken und in Seitenlage, um die Magenschleimhaut gleichmäßig zu benetzen.



Wissenswertes:

Birkenporling schmeckt bitter. Mit anderen Kräutern (z. B. Pfefferminze, Fenchel, Ingwer) gemischt, kann man den Geschmack verbessern.

Übrigens:

*Schon der Gletschermann Ötzi (3000 v. Chr.) trug den Birkenporling vermutlich als Antibiotikum in seiner Reiseapotheke bei sich!
Birkenporling wird momentan nur in der Volksmedizin angewandt, wissenschaftliche Untersuchungen laufen.*

IGELSTACHELBART

HERICIUM ERINACEUS



Anwendung:	nervöse und entzündliche Magen-Darm-Beschwerden, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Sodbrennen, Gastritis, dermatologische Leiden (Ekzeme, Neurodermitis ...), Allergien, Stress, Schlaflosigkeit, neurodegenerative Erkrankungen (Demenz, Parkinson ...), Nervenschwäche
Eigenschaften:	säureregulierend, entschlackend, immunstärkend, antimikrobiell, tumorhemmend, cholesterinsenkend, nervenstärkend, gedächtnisstärkend, haut- und schleimhautstärkend
Inhaltsstoffe:	Polysaccharide, Polypeptide, Phytosterine, Mineralstoffe (Kalium, Phosphor ...), Aminosäuren, Hericenone, Erinacine
Verwendete Teile:	Fruchtkörper
Vorkommen:	alte Laubbäume (Eiche, Buche, Apfel-, Nussbaum)
Verwechslung:	Hericium coralloides, Dorniger Stachelseitling
Sammelzeit:	September bis Winteranfang
Nebenwirkungen:	nicht bekannt
Anwendungsbeschränkungen:	nicht bekannt



Der Igelstachelbart oder Affenkopfpilz ist nicht nur ein ausgezeichnete Speisepilz, er eignet sich auch für die Teezubereitung:

Den ungewaschenen Pilz klein schneiden und im Backrohr trocknen.
1 TL mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.



Wissenswertes:

Wissenschaftlich nachgewiesen wurde bereits seine hemmende Wirkung auf Helicobacter-pylori-Bakterien.

„Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.“

(Jean-Baptiste Massieu)

Ich bin dankbar für unsere wunderbare Natur, die uns umgibt. Unsere Pflanzen dienen uns nicht nur als Nahrungsgrundlage, sondern beschenken uns auch tagtäglich mit ihren Heilkräften, ihrer Originalität und ihren Geheimnissen.



Die Arbeit an diesem Buch, verbunden mit Recherchieren und Fotografieren, Tee-Verkostungen und die vielen Stunden in der Natur haben mir große Freude bereitet und mir immer wieder bewusst gemacht, von welchem Reichtum wir umgeben sind.

Ich bedanke mich bei Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, dass Sie die Kraft der Natur nutzen wollen, und wünsche Ihnen von ganzem Herzen Gesundheit, Wohlbefinden und Segen!

Dankbar bin ich auch für meine wundervolle Familie, die mir den Rücken freigehalten und mir die notwendige Zeit und Ruhe für dieses Buch geschenkt hat.

Ein großes Dankeschön geht auch an jene, die mich beim Fotografieren unterstützt und mir ihre antiken und blühenden Schätze zur Verfügung gestellt haben.

Beim Freya-Verlag bedanke ich mich für die herzliche Begleitung, die professionelle Umsetzung und die Verwirklichung dieses Buchprojekts.

Ein besonderer Dank gilt all meinen Weggefährten und meinen lieben Freundinnen, die mich immer wieder inspirieren und ermutigen, mich mit Infos und Rezepten versorgen und mir auf Kräuter-Wanderungen wertvolle Begleiter sind.





Über die Autorin

Sandra Reichör, BEd und Dipl. TEM-Praktikerin unterrichtet Biologie und Umweltkunde, Ernährung und Haushalt sowie Englisch. In ihrer Heimat, im unteren Mühlviertel in Oberösterreich, erkundet sie gerne die Wunder der Natur und liebt es zudem, die Schätze aus Wald und Wiese zu verarbeiten.

Fasziniert von der Traditionellen Europäischen Medizin, der Phytotherapie und den naturheilkundlichen Methoden leitet sie Kurse und Workshops. Sie hält Vorträge, führt Kräuterwanderungen und gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen auf ihrem Blog www.naturlichgesund.at weiter.



Register nach Beschwerden:

A

Abgeschlagenheit 91
Abstillen 55, 82, 139
Abwehrkräfte 52
Allergien 34, 43, 45, 47, 51, 56, 66, 69, 77, 81, 168
allergische Hauterkrankungen 70, 165
allergische Reaktionen 79, 82, 146, 147, 149, 176
Alzheimer 25, 112
Anämie 25
Angina pectoris 107
Angst 107, 142, 145, 148
Anspannung 149, 150
Antriebslosigkeit 108, 122
Appetitlosigkeit 50, 65, 71, 77, 79, 85, 86, 87, 157, 168
Arteriosklerose 108, 110, 111, 112, 114
Arthritis 125, 155
Arthrose 100, 125
Asthma 51, 52, 57, 58, 59, 60, 114
Atemnot 107, 108
Atemwegserkrankungen 31, 42, 43, 45, 61, 71, 72, 155
Aufstoßen 65
Ausbleiben der Regelblutung 119
Autoimmunerkrankungen 34, 47

B

Bauchschmerzen 65, 76, 168
Beklemmungsgefühl 107, 108
Benommenheit 86
Bindegewebschwäche 100, 108
Blähungen 65, 68, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 82, 85, 86, 87, 88, 113, 139, 160, 161, 172
Blasenentzündung 47, 76, 90, 91, 93, 105
Blasenleiden 54, 92, 168
Blasensteine 91, 95, 96, 180
Blutarmut 25, 128, 165, 180
Blutdruck, niedriger 108, 157
Bluterbrechen 103
Bluthochdruck 84, 91, 107, 110, 111, 114, 116, 117, 124

Blutung, starke 130
Blutungen nach der Geburt 120, 130
Borreliose 100, 169
Bronchialleiden 73
Bronchialverschleimung 56, 58
Bronchitis 43, 44, 48, 50, 51, 56, 57, 58, 59, 72, 155, 156
Burn-out-Syndrom 142

C

Candida albicans 68
Chemo- und Strahlentherapie 45
Cholesterinwerte, erhöhte 102, 110, 125

D

Darmerkrankungen 69, 75, 83, 85, 176
Darmflora, veränderte 64
Darmparasiten 68
Darmstörungen 176
Darmträgheit 83, 161
Darmverschluss 79, 83
Demenz 69, 112
Depressionen 120, 142, 145, 146, 148, 151
Diabetes 64, 84, 87, 114, 124, 165
Durchblutungsstörungen 105, 110, 111, 112
Durchfall 64, 74, 75, 81, 83, 86, 87, 88, 102, 128, 129, 133, 166, 168, 169, 171, 173, 174, 175, 177, 178, 180

E

Eierstockentzündung 128
Einschlafprobleme 147, 148
Eisenmangel 165
Ekzeme 69, 158, 179
Endometriose 130
Engegefühl im Brustraum 107
Entgiftung 94, 133, 153, 154, 156, 162
Entschlackung 94, 153, 154, 156, 159, 162
Entzündungen 47, 91, 146, 156, 176
Entzündungen der Atemwege 159
Entzündungen der Magenschleimhaut 48, 50, 51
Entzündungen der Mund- und Rachen-
schleimhaut 48, 55, 64, 74, 80, 177

Erbrechen 65, 86, 91, 93, 113, 148
Erdbeerallergie 180
Erektionsstörungen 122
Erkältung 42, 43, 44, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 60, 75, 76, 80, 92, 125, 158, 167, 174, 177, 181
Ermüdungserscheinungen 178
Erschöpfung 85, 116, 142, 146, 157

F

Fehlgeburten 128
Fieber 42, 43, 49, 52, 54, 90, 91, 171
Flechten 94
Frauenleiden 31, 76, 118, 119, 128, 168
Frühjahrskur 155
Fußschweiß 94

G

Gallenwege, Verschluss der 78, 79, 82
Gallenbeschwerden 71, 78, 84, 85, 168, 176, 177
Gallenblasenentzündung 82
Gallensteine 78, 85
Gastritis 65, 68, 69, 80, 82, 84, 85, 88
Geburtseinleitung 136
Geburtseinleitung und nach der Geburt 127
Geburtsvorbereitung 135
Gelbsucht 165
Gelenkschmerzen 100, 165, 169
Gereiztheit 142
Geschwüre 128
gestörte Immunfunktion 65
gestörten Kalziumaufnahme 79
Gicht 39, 79, 97, 100, 104, 155, 165
Grippe 43, 54, 61, 166, 167, 169, 172

H

Haarausfall 104, 120
Halsschmerzen 42, 52, 55, 167, 177
Hals- und Brustschmerzen 53
Hals- und Rachenentzündung 169
Hämorrhoiden 110, 112, 130, 165
Harndrang 90, 91

Harnstottern 91
Harnwegsbeschwerden 103, 174
Harnwegsinfekt 90, 91, 93, 94, 95, 96, 97,
98, 131, 165, 166, 174
Hauterkrankungen 68, 76, 94, 104, 133,
156, 158, 161, 169, 179
Hautunreinheiten 155, 160
Heiserkeit 48, 50, 53
Helicobacter pylori 65, 68, 69, 84
Hepatitis 47, 81
Herzbeschwerden, nervöse 113, 116, 117,
146, 150, 157
Herzkrankungen 84, 107, 108
Herzgefäße, Verengung der 107
Herzinfarkt 107, 108
Herzinsuffizienz 106, 116
Herzklopfen 132, 147, 148
Herz-Kreislaufbeschwerden 31, 45, 84, 106,
107, 108, 125
Herz- und Nierentätigkeit, eingeschränkte
94, 95, 96, 103, 131
Herzrasen 114
Herzrhythmusstörungen 107, 112, 113,
116, 117, 120
Herzschwäche 106, 116
Herzstolpern 107, 108
Heuschnupfen 43
Hitzewallungen 120, 128, 132
Hormonschwankungen 118, 128
Husten 42, 43, 44, 46, 48, 49, 51, 52, 56, 57,
58, 59, 60, 62, 71, 73, 80, 84, 127, 143,
155, 167, 171, 172, 173, 177

I
Immunschwäche 34, 45, 166, 125
Infektionen 43, 47, 85

K
Kaliummangel 84
kardiovaskuläre, Erkrankungen 25
Kehlkopfentzündung 53, 55
Keuchhusten 44, 57, 59, 71
Kinderkrankheiten 138

Kinderwunsch 119, 127, 134
Koliken 76, 77, 87
Kopfschmerzen 42, 43, 49, 54, 60, 61, 108,
112, 115, 119, 132, 146, 148, 158, 160,
161, 168
Krampfadern 108, 111, 115, 128, 168
Krämpfe 44, 73, 76, 82, 86, 119, 129, 144
Krebserkrankung 25, 34, 47, 70, 92, 114,
124, 125, 132
Kreislaufbeschwerden 161

L
Lebererkrankungen 65, 79, 81, 82
Leber-, Nieren- und Blasenbeschwerden
155
Leiden, dermatologisch 69
Lungenentzündung 43, 44, 58, 73, 156
Lungenerkrankung 53, 60, 92, 108
Lymphschwellungen 176
Lymphstau 115

M
Magen-Darm-Beschwerden 55, 65, 68, 69,
70, 75, 78, 82, 85, 88, 78, 79, 82, 83, 92, 93,
112, 131, 133, 145, 146, 147, 149, 155,
157, 165, 166, 167, 168, 171, 176, 178
Magen-, Darm- und Galleerkrankungen 86
Magen-, Leber-, Milzbeschwerden 160
Magenschleimhautentzündung 65, 169
Magen- und Milzleiden 124
Magensaftbildung, mangelhafte 85
Magenstörungen, nervöse 77, 148
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
65, 80, 84
Magenverschleimung 75
Mandel- oder Rachenentzündung 42, 44
Männerleiden 118, 122
Masern 138
Melancholie 133, 143, 146
Menstruationsbeschwerden 72, 77, 119,
128, 129, 130, 131, 132, 148, 155, 168,
171, 173, 176, 177
Migräne 119, 131, 144, 167, 178

Milzleiden 79
Morbus Bechterew 100
Müdigkeit 108, 142, 146
Mundgeruch 59, 75, 77, 82
Mund- und Zahnfleiscentzündungen 43
Muskelschmerzen 102, 132

N
Nahrungsmittelunverträglichkeiten 64
Nasennebenhöhlenentzündung 56
Nervenleiden 147
Nervenschwäche 69
Nerven, strapazierte 150
nervöse Beschwerden 124
nervöse Erkrankungen 146
nervöse Erschöpfung 45, 147
Nervosität 114, 119, 135, 142, 145, 149,
151
neurodegenerative Erkrankungen 69
Neurodermitis 69, 158, 179
Nierenbeckenentzündung 93
Nierenentzündung 91, 96, 131
Nierenentzündungen 131
Nierenerkrankungen in der Schwanger-
schaft und Stillzeit 93
Nierengriß 91, 94, 95, 98, 103, 180
Niereninsuffizienz 84
Nierenleiden 97, 126
Nierensteine 91, 94, 95, 96, 166, 180
Nieren- und Blasenbeschwerden 103, 175
Nieren- und Blasensteine 91, 98
Nieren- und Harnwege, Erkrankungen der
31, 90

O
Ödeme 84, 94, 95, 96, 103, 104, 131
Ohrenschmerzen, 49
Osteoporose 100, 120, 124, 132

P
Panikattacken 142, 176
Parkinson 69
Pilzkrankungen 128

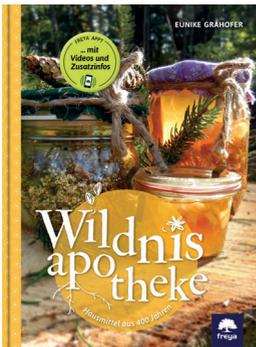


Bettina Louise Haase

Pflanzenkraft und Kräuterwunder Mit 12 bekannten Kräuterfrauen durch das Jahr

Im Voralpenraum gibt es sie noch: „Weise Frauen“ mit kostbarem, überliefertem Pflanzenwissen, das von ihren Großmüttern an sie weitergegeben wurde. Für jeden Monat im Jahreslauf steht eine dieser weit über die Grenzen ihrer Länder bekannten Kräuterfrauen, die sich durch ihre große Naturverbundenheit auszeichnen. Sie alle geben Einblicke in ihr profundes Kräuterwissen im Rhythmus der Jahreszeiten.

ISBN 978-3-99025-333-5



Eunike Grahofer

Wildnisapotheke Hausmittel aus 400 Jahren

Die Zutaten der Hausapotheke unserer Vorfahren, sind für jeden zugänglich – sie werden von Wald und Wiese zur Verfügung gestellt! Mit diesem Buch tauchen Sie in die Welt der oft viele Jahrhunderte alten Rezepte ein: Fichtennadelbäder bei Erkältung, Breitwegerich für die Gelenke, Vogelmierensalbe für die Haut, Kirschstängel für die Augen, Königskerzenblüten bei Schmerzen, Hagebuttenkerne für die Venen. Die Gliederung nach dem Rhythmus der Natur lässt die 12 Monate des Jahres chronologisch ablaufen.

ISBN 978-3-99025-332-8

WEITERES BILDMATERIAL: © Fotolia: marinam11 (S. 23, 41, 61, 62, 88, 105, 117, 134, 135, 136, 137, 141, 151, 161, 162, 182, 183), mrFox11 (S. 6, 142), karrina (S. 6, 152, 164, 170, 186), romalya (S. 6, 138), rashadaliyev (S. 5, 100), Fandorina Liza (S. 4, 5, 42, 64, 90, 106, 118), Марина Чаркина (S. 20), Lasa (S. 7), gilitukha (S. 114), natmat (S. 149), Ruckszio (S. 115 oben), Tarabalu (S. 45), Alexander Kurlovich (S. 124), Tarabalu (S. 102), LianeM (S. 48, S. 84 oben), biv17 (S. 63), photocrew (S. 75 unten), oxie99 (S. 72 unten), Syda Productions (S. 134), aleoks (S. 71 unten), Mykola (S. 180 oben), murasal (S. 169 unten), nikolaydonetsk (S. 81 unten), Wariatka (S. 78 unten), Raul (S. 74 unten), Pavel (S. 81 Mitte), okkijan2010 (S. 26), stefanie (S. 16), mirzamlk (S. 84 unten, 109), KIVI (S. 17 rechts), Dejan (S. 114 unten), Melica (S. 105, Umschlagrückseite), Picture Partners (S. 155 unten), AboutLife (S. 15), saumhuhn (S. 175 oben), chamillew (S. 174 unten), spline_x (S. 127 unten), svl861 (S. 3, Umschlagvorderseite), bennytrapp (S. 57), bit24 (S. 175 unten), jurgal (S. 112 unten), petrovval (S. 70), romantsubin (S. 176 unten), karandaev (S. 8, 9), terezqua (S. 71 oben), Ami (S. 10), ExQuisine (S. 95 unten, 181 unten), Henrik Larsson (S. 50), NewFabrika (S. 87 unten), Daisy Daisy (S. 35 rechts), Heike Rau (S. 173 unten, 98 unten), IrisArt (S. 131 unten), Joachim (S. 129 unten), Sonja Birkelbach (S. 171), unpict (S. 128 unten), Kathleen Rekowski (S. 173 oben), Dmytro Synelnychenko (S. 155 unten), greenpapillon (S. 178), Dagmar Gärtner (S. 114 oben), Successo images (S. 32) © Wikipedia: Sasata (S. 46), aka (S. 126)





Die Heiler in der Tasse



Welche Vielfalt an heilsamen Tees uns zur Verfügung steht, zeigt die TEM-Praktikerin Sandra Reichör in überschaubarer Weise auf.

- Ein Schatz von Heilkräutern und Heilpilzen wird
- mittels Steckbriefen erklärt, nach Krankheiten gereiht, Teezubereitung, Anwendung und Nebenwirkungen erläutert.



Genießen Sie Tee aus Shiitake-Pilz, Austernseitling, Süßholz, Löwenzahnwurzel, Wildem Veilchen, Schafgarbe und anderen Kräutern. Erfahren Sie außerdem, wie man Kombucha selber macht und welche Heilkräfte in unserer Natur stecken!



ISBN 978-3-99025-359-5



9 783990 253595

€ 19,90 (A.D.)

Der Umwelt zuliebe
UNVERPACKT



Sandra Reichör

[Heilsame Tees](#)

aus Pilzen, Kräutern und Wurzeln

180 Seiten, paperback
erschienen 2018



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de