



Tee-Labyrinth
**im Kräuter-Erlebnis-
Park**

Einleitung

„Gegen jedes Übel ist ein Kraut gewachsen“. Dieser Satz wird Paracelsus zugeschrieben. Das allgemeine Wissen um die wohltuende Heilkraft einzelner Kräuter und deren traditionelles sowie modernes Anwendungsspektrum geht aber zunehmend verloren. Umso wichtiger werden verlässliche Partner bei der Auswahl von Kräutertees, Tinkturen, Säften und anderen Mitteln, die auf Basis von Heilkräutern entstehen.

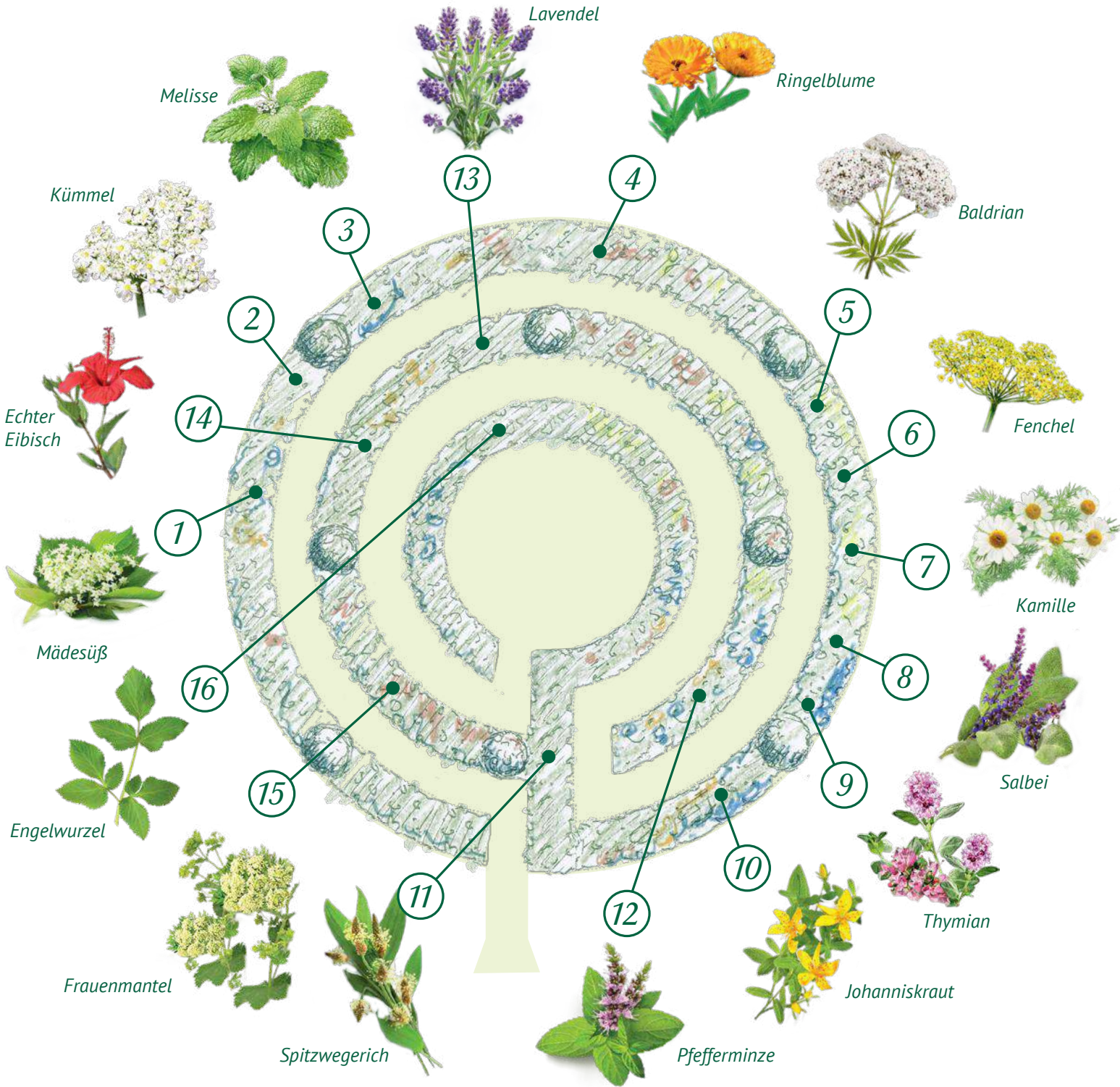
Der Heilpflanzen-Spezialist Bad Heilbrunner ist beheimatet inmitten einer artenreichen Naturlandschaft und schöpft sein Wissen aus dem seit 850 Jahren gelebten Heilpflanzenwissen der Region. Heutzutage fordern gesetzliche Vorschriften ausführliche wissenschaftliche Untersuchungen zu Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit beim Einsatz und der Verwendung von Heilkräutern, um jedem Verbraucher höchste Produktqualität zu garantieren. Dies ist auch unser Anspruch bei der Bad Heilbrunner Naturheilmittel GmbH & Co KG.

Ein großes Anliegen der Firma Bad Heilbrunner Naturheilmittel GmbH & Co KG ist, das gelebte Heilpflanzen-Wissen in Verbindung mit der modernen Phytotherapie den Menschen näher zu bringen. Dies hat zu der Kooperation zwischen Bad Heilbrunner und dem Kräuter-Erlebnis-Park in Bad Heilbrunn geführt. Deren Verantwortliche kümmern sich liebevoll um die etwa 400 verschiedene Pflanzen, Kräuter und Blumen und bringen in Führungen den Besuchern nicht nur die geheimnisvolle Welt und Geschichte der Kräuter näher, sondern erklären auch deren moderne Anwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss können Interessierte in der Kräuter-Erlebnis-Manufaktur die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten und Darreichungsvarianten der Kräuter selber kennenlernen und anwenden.

Diese Broschüre möchte neugierig machen und anregen, eigene Erfahrungen mit Pflanzen zu machen. Eine Möglichkeit ist das Betrachten und Kennenlernen der Kräuter im Kräutelerlebnispark. Eine andere wird dem Besucher beim Ausprobieren der Kräutertees und Kräuterprodukte im Kräuter-Erlebnis-Zentrum im Haus des Gastes angeboten.

Quellen:

Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow; Der Kosmos-Heilpflanzenführer, Peter und Ingrid Schönfelder; Lehrbuch der Phytotherapie, Volker Fintelmann und Rudolf Weiss; Die Blütenpflanzen Mitteleuropas, Dietmar Aichele und Heinz-Werner Schwegler; Aufbereitungsmonographie Kommission E (Phytopharmaka); Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen; Heilpflanzen - Herbal Remedies, Thomas Brendler



Mädesüß

(*Filipendula ulmaria*)



1

Pflanzenbeschreibung

Aufrechte Staude mit Blättern gefiedert mit bis zu fünf großen, gezähnten Fiederpaaren. Blüten gelblichweiß, zahlreich und in zusammengesetzten Blütenständen. Mädesüß findet man an feuchten Standorten wie Bächen oder Flüssen.

Indikation – Heilanzeigen

Mädesüß wird v. a. als harn- und schweißtreibendes Mittel verwendet, aber auch bei rheumatischen Erkrankungen und fiebrigen Erkältungen. In der Homöopathie wird Mädesüß bei Rheuma, Wasseransammlungen und akneartigen Hautausschlägen eingesetzt.

Anwendungen

Für einen Tee nimmt man 2 Teelöffel Mädesüßblüten und übergießt sie mit kochendem Wasser. Nach 10 Min. wird der Tee abgeseiht und möglichst heiß getrunken. Als schweißtreibender Tee kann zusätzlich jeweils die gleiche Menge an Holunder- und Lindenblüten hinzugegeben werden.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Erkältungs Tee



2

Kümmel

(*Carum carvi*)

Pflanzenbeschreibung

Hat einen aufrechten, gefurchten, verästelten Stengel mit doppel-fiederteiligen grasgrünen Blättern. Die Einzelblüten sind klein und weiß, teilweise auch rötlich bis rot.

Indikation – Heilanzeigen

Sehr beliebt als Magenmittel, als Mittel gegen Koliken, Galle- und Leberbeschwerden, aber auch als Hustenmittel sowie als Beruhigungsmittel für Kleinkinder aufgrund seiner wohltuenden Wirkung bei Blähungen. Zusätzlich soll Kümmel die Menstruationsbeschwerden junger Mädchen lindern.

Anwendungen

Für einen Tee nimmt man einen gehäuften Teelöffel zerdrückter Kümmelfrüchte und überbrüht sie mit 1/4 l kochendem Wasser und lässt ihn 10 Min. ziehen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Magen- und Darm Tee, Leber- und Galle Tee, Verdauungs Tee

Arzneitee im Pyramidenbeutel: Magen- und Darm Tee, Gesundheitstee im Pyramidenbeutel: Schwangerschafts Tee 2
Wohlfühltee: Magen Wohl

Melisse

(*Melissa officinalis*)



3

Pflanzenbeschreibung

Pflanze mit starkem Zitronengeruch, 30 bis 70 cm hoch, vierkantiger Stengel, Blüten zu 3 - 6 in den Blattachseln, etwa 1 cm groß, weißlich bis bläulich, Kelch zweilippig.

Indikation – Heilanzeigen

Krampflösende, leicht beruhigende, die Gallenabsonderung anregende, antibakterielle sowie virusstatische Wirkungen. Empfohlen bei Magen, Leber und Galleleiden, zur Beruhigung bei nervösen Herzbeschwerden, leichten Fällen von Schlaflosigkeit.

Anwendungen

Melissenblätter als Tee werden zur Nervenberuhigung und Schlafförderung verwendet. Gerade nervösen, reizüberfluteten Menschen, die am Abend nicht zur Ruhe kommen, kann durch eine Melissenkur geholfen werden: 3 Teelöffel geschnittene Melisse mit 1/4 l kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Melissen Tee, Anti-Stress Tee
Wohlfühltee: Entspannung, Gute Nacht
Kräutertespezialität: Guten Abend Kräuter Tee

Ringelblume

(*Calendula officinalis*)



4

Pflanzenbeschreibung

Als Zier- und Kulturpflanze ist die Ringelblume heimisch in Mittel-, Ost- und Südeuropa. Leuchtend gelbe Blüten. Sie erreichen einen Durchmesser von 4 cm und haben ihre Blütezeit von Juni bis Oktober.

Indikation – Heilanzeigen

Ringelblume eignet sich zur Behandlung von neuen oder schlecht heilenden Wunden: Entzündungen von Haut und Schleimhäuten werden ebenso gelindert wie Riss-, Quetsch- und Brandwunden. Zudem wird der Ringelblume eine leicht krampflösende Wirkung und die Beeinflussung der Gallenausscheidung zugesprochen.

Anwendungen

Die Ringelblume wird als Tee in Umschlägen oder in Salben verwendet.

Bad Heilbrunner® Tees

Gesundheitstee im Pyramidenbeutel: Schwangerschafts Tee 2

Baldrian

(*Valeriana officinalis*)



Pflanzenbeschreibung

Mit unpaarig gefiederten gegenständigen Blättern, Blütenstand oft verzweigt, rosa bis weiß, Pflanzenhöhe: ca. 1 m, Stengel kantig und hohl.

Indikation – Heilanzeigen

Mildes Beruhigungsmittel bei nervösen Erregungszuständen und Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, zur Linderung klimakterischer Beschwerden, auch bei nervösen Magen-Darmbeschwerden.

Anwendungen

Für die Teezubereitung 1 gehäuften Teelöffel zerkleinerte Wurzel mit 1/4 l Wasser kalt ansetzen, Ansatz aufkochen und anschließend 10 Min. ziehen lassen. Die Mischung mit Melisse und Hopfen ist sehr empfehlenswert als Schlaftee.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Schlaf- und Nerven Tee
Arzneitee iNTENS: Schlaf- und Nerven Tee iNTENS tassenfertig

Fenchel

(*Foeniculum vulgare*)



Pflanzenbeschreibung

Ein- bis mehrjähriger Doldenblütler, 1 - 2 m hoch, Blütendolde aus 12 - 25 kleinen Döldchen, Früchte: 5 - 10 mm lang.

Indikation – Heilanzeigen

Schleimlösender Bestandteil vieler Hustentees und -säfte. Das ätherische Öl hat krampflösende, beruhigende, blähungstreibende und antibakterielle Eigenschaften und soll milchbildend wirken. Einsatz u. a. bei Magenverstimmungen, Blähungen, Appetitlosigkeit, Verschleimung, Menstruationsbeschwerden, Augenentzündungen und zur Förderung der Galle-Lebersekretion.

Anwendungen

Allgemein gegen Augenkrankheiten empfiehlt sich eine Mischung aus Fenchel, Weinraute, Hauswurz, gemischt mit Wein und Honig als Augenaufgabe. Bei Husten soll ein wässriger Aufguss aus Fenchel, 9 Tage lang angewendet, helfen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arznei- und Gesundheitstee im Filterbeutel:
Nieren- und Blasen Tee, Harn Tee
Leber- und Galle Tee, Verdauungs Tee
Fenchel-Anis-Kümmel Tee

Echte Kamille

(*Marticaria chamomilla*)



Pflanzenbeschreibung

20 - 50 cm hoch, mit 2 - 3-fach gefiederten Blättern. Die Blütenstände stehen einzeln an verzweigten Sprossspitzen, von einem äußeren Kranz weißer Strahlenblüten umgeben.

Indikation – Heilanzeigen

Beruhigendes, entzündungshemmendes und krampflösendes Mittel bei Erkrankungen im Magen-Darmbereich und bei Menstruationsbeschwerden. Vielfältige Anwendung bei Entzündungen der Haut, Schleimhäute und eiternden Wunden, Frauenleiden.

Anwendungen

Bei Magenbeschwerden, 3 mal täglich auf leeren Magen 1 Tasse Kamillentee trinken. 2 - 3 Teelöffel Kamillenblüten mit 200 ml heißem Wasser überbrühen, nach 10 Min. abseihen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: u. a. Magen- und Darm Tee, Erkältungs Tee
Gesundheitstee im Pyramidenbeutel: Schwangerschafts Tee 2
Wohlfühltee: Magen Wohl

Salbei

(*Salvia officinalis*)



Pflanzenbeschreibung

Aromatischer, graufilzig behaarter, 20 - 60 cm hoher Halbstrauch, mit dicklich, runzelig, gestielten, weiß-filzigen Blättern, blau-violette Blüten.

Indikation – Heilanzeigen

Innerlich zur Einschränkung der Schweißsekretion und der Milchsekretion gegen Entzündungen der Atmungsorgane und Magen-Darmorgane sowie bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Anwendungen

Zum Mundspülen einen zehnmütigen Aufguss aus 2 Esslöffeln Salbei bereiten und evtl. 1 Teelöffel Kochsalz (Wirkungsverstärkung) mit 1/2 l kochendem Wasser zugeben. Zur Schweißhemmung 1 gehäuften Teelöffel Salbei mit 200 ml Wasser überbrühen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Salbei Tee
Kräuterteespezialität: Salbei-Honig Tee
Wohlfühltee: Magen Wohl

Thymian (*Thymus vulgaris*)



Pflanzenbeschreibung

Stark aromatisch duftender, reich verzweigter Zwergstrauch, 10 - 40 cm hoch, mit kleinen unterseits filzig behaarten, am Rand eingerollten Blättern, der nicht winterhart ist.

Indikation – Heilanzeigen

Der Pflanze kommt eine krampflösende und desinfizierende Wirkung zu. Sie ist häufig als schleimlösendes, auswurförderndes und krampflösendes Mittel bei Husten und Asthma gebraucht. Daneben wird sie auch in der Volksheilkunde gegen Magen- und Darmstörungen eingesetzt.

Anwendungen

Die Heilpflanze in Form von Tee, Hustensäften und -tropfen kann akute Bronchitis, krampfartigen Husten und asthmaartige Anfälle lindern. Als Tee 1 Teelöffel Thymiankraut mit 1/4 l siedendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Das ätherische Öl wird wegen seiner keimtötenden und geruchshemmenden Eigenschaft in Gurgellösungen geschätzt.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Husten- und Bronchial Tee
Arzneitee iNTENS: Brust- und Husten Tee iNTENS tassenfertig
Arzneitee im Pyramidenbeutel: Husten- und Bronchial Tee

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)



Pflanzenbeschreibung

Mit hartkantigen Stängeln von bis zu 90 cm Höhe. Die Blätter sind länglich, eiförmig, durchscheinend getüpfelt mit kleinen Ölkammern; goldgelbe Blüten stehen in rispigen Blütenständen.

Indikation – Heilanzeigen

Zur kurmäßigen Behandlung von Depressionen und zur Nervenberuhigung.

Anwendungen

Johanniskrauttee: 2 Teelöffel Johanniskraut mit 1/4 l Wasser aufbrühen, wenige Minuten ziehen lassen. Zur Durchführung einer Kur täglich 2 - 3 Tassen trinken.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Johanniskraut Tee

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)



Pflanzenbeschreibung

Grundrosette aus parallelnervigen, 20 - 40 cm langen Blättern, Stiel der Blütenähre länger als die Blätter, Blüten bräunlich, in walzlicher bis eiförmiger Ähre.

Indikation – Heilanzeigen

Schleimlösend, reizmilderndes Mittel bei Katarrhen der Atemwege, blutstillende, wundheilende, gerinnungshemmende Eigenschaften des Pflanzensaftes, antibakterielle Wirkung.

Anwendungen

Auflegen von gequetschten Spitzwegerichblättern lindert Juckreiz und wirkt abschwellend bei Insektenstichen und Prellungen. Es wird auch als Heilmittel bei frischen oder schlecht heilenden Wunden angewendet. Für den Tee Spitzwegerichblätter mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Spitzwegerich Tee
Arzneitee im Pyramidenbeutel: Husten- und Bronchial Tee

Pfefferminze (*Mentha piperita*)



Pflanzenbeschreibung

Stark aromatisch duftende Pflanze, Blätter länglich-eiförmig, mit flachem Rand, rosarote Blüten in langen ährenartigen Blütenständen. Die Pflanze ist 30 - 80 cm hoch.

Indikation – Heilanzeigen

Bei Beschwerden im Magen-Darmbereich, Übelkeit und Durchfall und von Leber und Galle. Menthol hat krampflösende, blähungstreibende, appetitanregende, Gallensekretion anregende Eigenschaften.

Anwendungen

Verwendung der Pflanze für schmerzstillende Einreibungen, zur Inhalation, als Mund- und Zahnpflegemittel, Geruchs- und Geschmackskorrigens und Gewürz. Bei Kopfschmerz eine Lösung von 10 % Pfefferminzöl in 90 % Alkohol auf Stirn, Nacken und Schläfenbereich großflächig auftragen, alle 15 - 20 Min. wiederholen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Magen- und Darm Tee, Erkältungs Tee, Leber- und Galle Tee, Durchspülungs Tee, Harn Tee, Schlaf- und Nerven Tee, Herz- und Kreislauf Tee; Arznei- und Gesundheitstee im Pyramidenbeutel: Schwangerschafts Tee 1
Wohlfühltee: Magen Wohl, Figur Balance

Lavendel

(*Lavandula angustifolia*)



Pflanzenbeschreibung

Stark duftender Strauch, mit 2 - 4 cm langen, filzig behaarten Blättern. Blüten blauviolett mit breit-eiförmigen, zugespitzten Hochblättern.

Indikation – Heilanzeigen

Anregend und entspannend zugleich. Lavendel gilt als leicht nervenstärkendes Mittel und kann u. a. bei Migräne, Erschöpfung, inneren Unruhezuständen, verbunden mit Magenschwäche eingesetzt werden. In der Volksheilkunde als krampflösendes Mittel und gegen Durchfälle.

Anwendungen

Für ein Lavendelbad 50 - 60 g Lavendelblüten mit 1 l heißem Wasser übergießen, nach 10 Min. abseihen und dem Vollbad zusetzen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Anti-Stress Tee, Beruhigungs Tee
Wohlfühltee: Gute Nacht

Echter Eibisch

(*Althaea officinalis*)



Pflanzenbeschreibung

Zählt zu den Malvengewächsen und ist eine samtig behaarte Pflanze. Blätter eher länglich und unregelmäßig gezähnt. Die Blüten sind rosa bis weißlich mit 6 - 9 am Grund verwachsenen Außenkelchblättern. Den Echten Eibisch findet man v. a. an feuchten und besonders salzhaltigen Standorten.

Indikation – Heilanzeigen

Echter Eibisch wird zur Reizmilderung bei entzündlichen Erkrankungen des Mund- und Rachenraums und der oberen Luftwege, aber auch bei Schleimhautentzündungen im Magen-Darm-Bereich genutzt. Die Blätter werden zudem für Umschläge und Bäder verwendet.

Anwendungen

Für einen Tee 1 Teelöffel Eibischblätter mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Dann den Tee abseihen und möglichst heiß schluckweise trinken. Abgekühlt kann der Tee auch zum Gurgeln und Spülen verwendet werden.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Hals- und Rachen Tee

Frauenmantel

(*Alchemilla xanthochlora*)



Pflanzenbeschreibung

Der Frauenmantel ist ein Rosengewächs und wächst bevorzugt in lichten Wäldern, auf Wiesen, in trockenen Gräben und an Wegrändern. Die Blütezeit ist von Mai bis Oktober.

Indikation – Heilanzeigen

Aufgrund seiner zusammenziehenden Wirkung wird Frauenmantel v. a. zur Unterstützung der Therapie akuter, unspezifischer Durchfallerkrankungen, sowie Magen-Darmstörungen empfohlen.

Anwendungen

Als Tee wird Frauenmantel gegen Beschwerden in den Wechseljahren, gegen starke Monatsblutungen und bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Frauenmantel-Tee eignet sich zudem auch zur Blutreinigung. Äußerlich wird der Tee angewendet um eiternde Wunden, entzündete Augen und nässende Ekzeme zu waschen.

Engelwurz

(*Angelica archangelica*)



Pflanzenbeschreibung

Im blühenden Zustand wird der Engelwurz bis zu 2 m hoch. Wie andere Doldenblütler bestehen ihre Blüten aus Dolden, die beim Engelwurz eher rund als flach sind.

Indikation – Heilanzeigen

Engelwurz wirkt antiseptisch, abwehrsteigernd und kraftpendend und kann unter anderem bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Erkältungskrankheiten sowie Kreislaufbeschwerden angewendet werden. Für Frauen ist Engelwurz besonders geeignet bei Wechseljahres- oder Menstruationsbeschwerden.

Anwendungen

Für einen Tee einen halben Teelöffel trockene Wurzel auf eine Tasse Wasser geben. Der Tee wird kalt angesetzt, dann kurz aufgekocht und fünf Minuten ziehen gelassen. Davon trinkt man täglich bis zu zwei Tassen.

Bad Heilbrunner® Tees

Arzneitee im Filterbeutel: Verdauungs Tee, Herz- und Kreislauf Tee

Ausklang

Bad Heilbrunner® ist seit über 40 Jahren Spezialist für natürliche, wohltuende und wirksame Tees sowie ausgesuchte Naturheilmittel in höchster Qualität.

Als Deutschlands Nummer 1 im Markt der Arzneitees bieten wir hochwertige Produkte für über 30 Befindlichkeitsstörungen. Konsequenterweise entwickeln wir dabei unser wertvolles Heilpflanzenwissen weiter, um für aktuelle Bedürfnisse unserer Kunden immer neue, perfekt abgestimmte Tees anbieten zu können. Speziell für das moderne Leben haben wir die Wohlfühltees entwickelt. Denn entspannende, aber auch vitalisierende Momente werden immer wertvoller. Mit den Wohlfühltees von Bad Heilbrunner gelingen Tee-Auszeiten, bei denen ganz natürlich etwas Gutes für Gesundheit und Wohlbefinden getan werden kann.

Für den täglichen Teegenuss bietet Bad Heilbrunner® Kräuterteemischungen mit einer natürlichen Geschmacksvielfalt: einzigartige Kompositionen aus unverwechselbaren Aromen, Düften und ätherischen Ölen der jeweiligen Kräuter, Früchte und Gewürze. Besonders innovativ und sinnlich sind die Kräuterteemischungen im Pyramidenbeutel. Für jedes Bedürfnis bietet Bad Heilbrunner® somit den richtigen Tee – immer in höchster Qualität.

Besuchen Sie auch unseren Bad Heilbrunner® Online-Shop unter:
www.bad-heilbrunner.de/shop

Bad Heilbrunner Naturheilmittel GmbH & Co. KG

Am Krebsenbach 5-7 | 83670 Bad Heilbrunn

Tel. +49 8046 9199 -0 | Fax +49 8046 9199 -99

info@bad-heilbrunner.de | www.bad-heilbrunner.de