



# Die Gesundheitsseite

## Kräutertees für den Winter



**Trockener oder nasser Husten, Halsschmerzen, Erkältung, Fieber, Ermüdung... in all diesen Fällen können Pflanzen helfen. Einzeln oder als Mischung gegen Erkältungen, wirkt ihr Aufguss wahre Wunder und vermittelt reiche Geschmackserlebnisse.**

### Wie der Körper reagiert

Kräutertee... Schon das Wort schafft Wohlbefinden, Freude, erinnert an Rituale, Düfte, Geschmäcke, Farben, Natur. Kalt oder warm getrunken, schenken uns die Kräuter- oder Früchtetees alle Wohltaten ihrer Pflanzen und Früchte. In der kalten Jahreszeit wärmt die tägliche Tasse Körper und Geist und hilft, Erkältungen vorzubeugen. Heutzutage investiert die wissenschaftliche Forschung erhebliche Mittel in die Phytotherapie, eine jahrtausendealte Medizin, die weltweit mehr denn je geschätzt wird.

Kräuter- oder Früchtetees nehmen in der Phytotherapie einen wichtigen Platz ein und sind für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet. Ihre Zubereitung ist einfach. Es genügt, das Kraut und/oder die Frucht mit heissem Wasser zu übergießen und einige Minuten ziehen zu lassen. Der Hals tut Ihnen weh? Gurgeln Sie mit Salbeitee. Salbei wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und antiviral. Er lindert den Schmerz. Sie werden von einem hartnäckigen Reizhusten geplagt? Holen Sie sich Thymian oder Malve. Um besser Abhusten zu können oder gegen die Symptome von Erkältungen anzukämpfen, können Sie auch zu Hibiskusblüten, Fenchel oder Rosmarin greifen. Fügen Sie etwas Thymian zu Salbei, Rosmarin, Sternanis, Fenchel oder zum Eibisch...

### Was Sie selbst tun können

- Wenn es draussen kälter wird, stärken Sie Ihr Immunsystem mit Vitamin C-reichen Früchtetees aus Sanddorn, Hagebutte oder schwarzer Johannisbeere.
- Trinken Sie schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung mehrmals täglich einen auf Ihren Bedarf abgestimmten, vom Fachmann empfohlenen Kräuter- oder Früchtetee.
- Die Natur ruht. Nutzen Sie diese Phase, um es sich gemütlich zu machen und zu relaxen. Nehmen Sie sich Zeit und geniessen Sie einen entspannenden Tee aus Zimt, Ingwer, Süssholz, grünem Tee, Melisse, Baldrian, Passiflora oder anderen feinen Mischungen!

### PlusTipp

Achtung, der Genuss von Pflanzen ist nicht unbedenklich! Die eine heilt, die andere kann sich als schädlich, kontraindiziert oder gar toxisch erweisen. Fragen Sie Ihren Apotheker um Rat: Er kennt sich bei Medikamenten und in der Pharmakognosie (Drogenkunde) aus. Um voll von der wohltuenden Wirkung der Pflanzen in Form von Tees, ätherischen Ölen, Sirup, Gel oder Dragees profitieren zu können, sollten Sie auch auf die Qualität und die Herkunft der Produkte achten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

