

Spitex Tipp 2025 - Januar

Heiltee

Über den Ursprung von Tee wird viel spekuliert. Als sicher gilt jedoch, dass Tee seinen Ursprung in China hat, wo man ihn schon vor 5000 Jahren genoss und als Heilmittel verwendete. Erst viel später wurde der Tee als Handelsgut entdeckt. Von England ausgehend fand er immer mehr Anhänger, und um 1760 stand der Tee bereits auf dem dritten Platz der importierten Handelsgüter.

Heutzutage ist Tee das populärste Getränk der Erde mit einer jährlichen Weltproduktion von 2,9 Millionen Tonnen. Die Auswahl ist riesig, und wir können beinahe überall auf der Welt die verschiedensten Sorten geniessen. Nebst dem klassischen Grün- und Schwarztee gibt es unzählige landestypische Spezialitäten.



Heiltee, oft auch als Kräutertee bekannt, ist ein Aufguss aus getrockneten Kräutern, Blüten, Wurzeln und Rinden. Im Gegensatz zu schwarzem oder grünem Tee, enthalten die meisten Heiltees kein Koffein und sind bekannt für ihre beruhigenden, entzündungshemmenden und heilenden Eigenschaften.

Jede Pflanze bringt ihre eigenen Vorteile mit sich. Um einen gezielten Einfluss auf die Gesundheit zu nehmen, kann Ihnen die folgende Zusammenstellung helfen.

Brennnessel	entwässernd, fördert die Harnsäureausscheidung, blutreinigend
Birkenblätter	entwässernd, bei Harnwegsinfektionen, Hautproblemen, Erkältungen
Fenchel	entkrampfend, gut für Kleinkinder, bei Bauchschmerzen
Goldrute	bei Entzündungen der Harnwege, Rheuma, Prostataleiden
Holunderblüten	schweisstreibend vermischt mit Lindenblüten
Hopfen	beruhigend
Ingwer	bei Übelkeit, Schwindel, Appetitlosigkeit, Erkältungen vorbeugend, entzündungshemmend
Kamille	beruhigend, ideal zur Entspannung oder vor dem Schlafengehen
Löwenzahn	entwässernd, entgiftend, fördert das geschwächte Immunsystem, Fastentee, blutreinigend
Melissen	beruhigend, entspannend, bei Schlafstörungen, verdauungsfördernd
Pfefferminze	erfrischend, lindert Verdauungsstörungen
Salbei	bei Halsentzündungen, Heiserkeit, Husten, gegen übermässiges Schwitzen
Thymian	entzündungshemmend, antibiotisch, krampflösend, schleimlösend
Weissdorn	herzstärkend, bei Herzproblemen

Tun Sie sich und ihrem Körper etwas Gutes und geniessen Sie gerade in den Wintermonaten regelmässig eine Tasse Tee - Ihr Spitex-Team