

---

## Heiltees

---

Stand: April 2021

Um seine Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern, benötigt der Mensch eine tägliche Flüssigkeitsmenge von mindestens 2 – 2,5 Liter (abhängig vom Körpergewicht und der Umgebungstemperatur). Ein Mehrbedarf entsteht durch sportliche Aktivitäten mit starkem Schwitzen, beim Saunieren, bei Erkrankungen mit Fieber über 38 Grad Celcius, aber auch unter Chemo- und Strahlentherapie. Ein Teil des Flüssigkeitsbedarfs kann und sollte zweckmäßigerweise durch so genannte „Heiltees“ gedeckt werden. Dabei ist Folgendes zu beachten: Grundsätzlich sind „bittere“ Teesorten zu bevorzugen, die im Organismus basisch verstoffwechselt werden. Bei Teesorten, die sauer verstoffwechselt werden, ist eher Zurückhaltung angezeigt. Dazu gehören: Früchtetees, Malve- und Hagebuttentee. Kamillentee ist ein Akuttee bei Magen- und Darmstörungen und für den Langzeitgebrauch nicht geeignet.

Beispiele für Heiltees:

- **Fertigtee-Mischungen**, die organfunktionsstärkend wirken, sollten intervallmäßig und im Wechsel eingesetzt werden wie z. B. Leber-Galle-Tee, Nieren-Blasen-Tee, Magen-Darm-Tee (Faustregel: jeweils 4 Tage mit 4 Tassen/Tag).
- Heiltees aus anderen Medizinkulturen bzw. Ländern können langfristig (über Monate) eingesetzt werden: Dazu zählen z. B. **Lapacho-Tee**, **Roibush-Tee**, **Grüner Tee**, **Flor Essence** bzw. **Essiac-Tee**. Dabei sind unbedingt Erzeugnisse aus kontrolliert biologischem Anbau zu erwerben. Im konventionellen Tee-Anbau werden eine Fülle gesundheitlich bedenklicher Stoffe wie Fungizide, Herbizide, Pestizide u. ä. verwendet.
- Eine speziell „entsäuernd“ wirkende Fertigtee-Mischung ist der **7x7-Kräutertee**. Bei der Zubereitung ist auf eine Siedezeit von maximal drei Minuten zu achten, damit kein Umschlagen in die saure Verstoffwechslung erfolgt (Bezugsquelle: Firma ORGON, Münster, Tel.: 02536-33100).
- **Jiaogulantee**: Jiaogulan ist ein Rankengewächs aus der Familie der Kürbisgewächse. Als Wildpflanze ist sie in Südostasien verbreitet und kommt in China, Japan und Thailand in freier Natur vor. In China wird sie auch „Kraut der Unsterblichkeit“ genannt, weil in bestimmten Regionen eine überdurchschnittlich hohe Lebenserwartung auf den Konsum der Pflanze zurückgeführt wird. Jiaogulan soll laut Forschern des DKFZ hohe Konzentrationen an Ginsenosiden und Gypenosiden enthalten, die positive Wirkungen auf Herz und Immunsystem haben und die Vitalität stärken. (Bezugsquelle des Tees und der Pflanze sowie Informationen: [www.jens-rusch.de](http://www.jens-rusch.de) und <http://kohlosseum.de>)
- Der **Eberrauten-Tee** wird traditionell angewandt zur Vorbeugung und Therapie von Infektionen. Klinische Studien haben die abwehrsteigernde Wirkung von Eberraute-Tee zeigen können. Durchführung einer Kuranwendung für 1-2 Monate: Wöchentlich drei Tage hintereinander jeweils morgens und abends eine Tasse. Eberrautentee ist in Apotheken erhältlich (PZN: 4088925).
- **Zitronengraste** wird in der asiatischen Medizin schon lange verwendet und soll auch bei Erschöpfung helfen. Außerdem aktiviert Zitronengraste die körpereigene Abwehr und ist bei grippalen Infekten wirksam. In Deutschland kann dieser Tee von dem Initiator des Projekts Überleben für Straßenkinder e. V gekauft werden (Bestellung über [godor@web.de](mailto:godor@web.de)) oder alternativ in Bioläden (hier auch bekannt als Lemongras).
- **Zistrosentee**: Die Graubehaarte Zistrose (Cistus), ist die polyphenolreichste Heilpflanze Europas und wird im Mittelmeerraum traditionell als Tee gegen Halsweh und bei grippalen Infekten eingesetzt. Die Zistrose soll mit ihrem hohem Gehalt an Polyphenolen Grüntee um das Dreifache und Rotwein sogar um das Vierfache übertreffen. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken u.a. entzündungshemmend und krebsvorbeugend. Zistrosen-Tee, der ein bisschen wie schwarzer Tee schmeckt, ist in Reformhäusern und Bioläden erhältlich.