



Kostenbeitrag

2€

# BEGLEITENDE NATURHEILKUNDLICHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI TUMORERKRANKUNGEN

Patientenratgeber  
2017

Von Heidi Knoppek und Martina Schmitt.



**KLINIKUM OBERBERG**

# INHALT

## 1. Mundpflege

- 1.1 Mundschleimhautentzündung
- 1.2 Pilzbefall (Mukositis)
- 1.3 Borken und Beläge
- 1.4 Aphten
- 1.5 Herpes
- 1.6 Trockener Mund/Lippen
- 1.7 Rhagaden

## 2. Übelkeit

- 2.1 Einsatz der Aromalampe
- 2.2 Teemischung bei Übelkeit
- 2.3 Fenchelöl-Auflage

## 3. Abwehrstärkung

- 3.1 Aloe Vera Saft
- 3.2 Ledum Hydrolat
- 3.3 Lapachotee

## 4. Behandlung bei Strahlentherapie

- 4.1 Einreibung mit Aloe Vera Gel
- 4.2 Aloe Vera + Jojoba Körperemulsion
- 4.3 Prophylaxe gegen Strahlenreaktionen/Bestrahlungsreaktionen

## 5. Juckreiz & Schweißsekretion

- 5.1 Waschung mit Stiefmütterchente
- 5.2 Waschung mit Basensalz
- 5.3 Waschung mit Salbeitee

## 6. Schmerzen

- 6.1 Einreibung mit Solumöl
- 6.2 Einreibung mit Aconitöl
- 6.3 Einreibung mit Johanniskrautöl
- 6.4 Auflage mit Arnikatinktur

## 7. Wickel & Auflagen

- 7.1 Bauchwickel mit Kamillente
- 7.2 Bauchwickel mit Schafgarbente
- 7.3 Quarkauflage

## 8. Entspannung & Beruhigung

- 8.1 Lavendelkompress
- 8.2 Aromaöle
- 8.3 Aromalampe

## 9. Heilpflanzen-Teemischungen

- 9.1 Schlaffördernder Tee (für alle Altersstufen)
- 9.2 Orangenblütente
- 9.3 Pfefferminztee
- 9.4 Fencheltee
- 9.5 Erkältungste
- 9.6 Allgemeine Informationen
- 9.7 Heilpflanzente-Zubereitung
- 9.8 Teearten

# VORWORT

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

bei Ihnen wurde eine Tumorerkrankung festgestellt. Diese Broschüre soll Ihnen die Möglichkeit bieten, nachschauen zu können, welche naturheilkundlichen Behandlungen begleitend zu Ihrer Therapie helfen können, einige Beschwerden oder Begleiterscheinungen Ihrer Krankheit zu lindern.

Dieser Ratgeber wurde allgemein verfasst. Er richtet sich an Patienten die in der Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, in der Strahlentherapie, in der Frauenheilkunde und der Allgemeinchirurgie behandelt werden sowie an Patienten während der Chemotherapie.

Als Pflegepersonal möchten wir Ihnen während Ihres Krankenhausaufenthaltes zur Seite stehen. Wir wollen Sie aber auch danach nicht mit Ihren Problemen und Beschwerden alleine lassen. Auch dann, von zuhause aus, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen (siehe Kontaktdaten auf der Rückseite).

Die nun vor Ihnen liegende Behandlung stellt die zurzeit bestmögliche Therapie dar, um Ihre Krankheit zu lindern und nach Möglichkeit zu heilen. Sie birgt jedoch häufig auch Nebenwirkungen, wie sie auch bei der Einnahme von hochdosierten Wirkstoffen nicht zu vermeiden sind. Die in diesem Ratgeber aufgeführten Maßnahmen stellen begleitende Behandlungen dar, die auf natürlichen Wirkstoffen basieren und Nebenwirkungen lindern können. Sie sind als Ergänzungen gedacht und können keineswegs die von den behandelnden Ärzten verordneten Maßnahmen ersetzen, sondern sollen Ihnen helfen sich besser zu fühlen und Ihrem Körper in dieser Zeit der besonderen Belastung nebenwirkungsfrei Linderung und Kraft zu verleihen.

Die nachfolgenden Seiten beschreiben Nebenwirkungen und Beschwerden, die bei Ihnen auftreten können, aber nicht auftreten müssen. Zu den geschilderten Beschwerden sind jeweils die naturheilkundlichen Stoffe und Behandlungsmöglichkeiten beschrieben. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie von der einen oder anderen beschriebenen Form der Beschwerden betroffen sind, wenden Sie sich bitte an Ihr Pflegepersonal, damit wir Ihnen in der bestmöglichen Weise helfen können.

**Heidi Knoppek & Martina Schmitt**

# 1. MUNDPFLEGE

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Besonders jetzt ist bei Ihnen eine regelmäßige Mundpflege wichtig. Regelmäßige Mundreinigung sorgt für eine intakte Schleimhaut. Achten Sie bei der Mundpflege auf folgende allgemeine Regeln:

- Mundpflege nach jeder Mahlzeit und zur Nacht
- Weiche Zahnbürste verwenden
- Milde Zahnpasta verwenden
- Regelmäßige Mundspülung
- Verzicht auf Zahnseide
- Tägliche Inspektion der Mundschleimhaut
- Lippenpflege



## 1.1 MUNDSCHEIMHAUTENTZÜNDUNG

### a) Bei starken Entzündungen:

hilft eine Mundspülung mit Kamillentee.

**Wirkung:** wundheilungsfördernd, desinfizierend.

**Zubereitung:** Aufguss 3 Minuten ziehen lassen.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei homöopathischer Behandlung!

### b) Bei Mundschleimhautentzündung mit Bakterien und Pilzbefall:

hilft eine Mundspülung mit Salbeitee.

**Wirkung:** desinfizierend, austrocknend, antimykotisch.

**Zubereitung:** Aufguss 3-5 Minuten ziehen lassen.

(gut geeignet bei Patienten mit starkem Speichelfluss)

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei Epilepsie!

### c) Bei starker Entzündung mit bakterieller Infektion und Belägen:

hilft eine Mundspülung mit Kamille-Salbeitee.

**Wirkung:** entzündungshemmend, antibakteriell, antimykotisch.

**Zubereitung:** Aufguss 3-5 Minuten ziehen lassen.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei Epilepsie und homöopathischer Behandlung!

Calendula (Ringelblume)



**d) Bei starker Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündung:**

hilft eine Mundspülung mit Ringelblumentee.

**Wirkung:** desinfizierend, antibakteriell, antimykotisch, antiphlogistisch, wundheilend.

**Zubereitung:** Aufguss 5-10 Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** hilft auch vorbeugend.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf Ringelblumen!

---

**e) Bei starker Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündung:**

hilft eine Mundspülung mit Thymiantee.

**Wirkung:** antibakteriell, antimykotisch, antiviral.

**Zubereitung:** Aufguss 5-10 Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** hilft auch vorbeugend.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf Thymian!

---

**f) Bei starker Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündung:**

hilft eine Mundspülung mit Teebaumöl.

**Wirkung:** antibakteriell, antimykotisch, schmerzstillend, entzündungshemmend.

**Dosierung:** 1-3 Tropfen Teebaumöl auf ein Glas lauwarmes Wasser.

**Tipp:** hilft auch vorbeugend.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf Teebaumöl!

**g) Bei starker Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündung:**

hilft eine Mundspülung mit Rizol Neu Öl.

**Wirkung:** entzündungshemmend, betäubend, kühlend.

**Dosierung:** 3-5 mal täglich 1 Tropfen auf ein Glas Wasser geben und den Mund damit spülen. Bei akuten Entzündungen und Schmerzen im Mundbereich bis zu 10 mal täglich spülen.

**Tipp:** hilft auch vorbeugend.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf die Inhaltsstoffe – gegebenenfalls Test mit einem Tropfen an der Innenseite des Unterarmes durchführen und Hautreaktionen beachten. Das Öl darf nicht am Auge sowie am Augenlid angewandt werden.

**Rezeptur - Rizol Neu Öl:**

33,0 g Rizol Rohstoff,  
11,5 g Minzöl,  
5,5 g Geraniumöl

**Bezugsquelle:**

Apotheke im Alten Rathaus  
Deutzer Freiheit 103  
50679 Köln

**Das Öl bitte kühl aufbewahren!**

**1.2 PILZBEFALL (MUKOSITIS)****a) Propolis-Tinktur**

Propolis ist das Kittharz der Bienen. Dazu sammeln die Bienen harzhaltige Substanzen von Bäumen und Sträuchern und reichern diese mit körpereigenen Stoffen an.

**Indikation:** bei beginnender Grippe und Halsentzündung, Heiserkeit und Pilzbefall

**Anwendung:** mehrfach täglich 3-5 Tropfen auf ein Glas Wasser geben und den Mund damit spülen. Alternativ kann man einen Teelöffel Honig mit Propolis betropfen und im Mund zergehen lassen.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf Bienengift und Propolis!

## b) Sanddornfruchtfleischöl

**Inhaltsstoffe:** 15-30 % Palmitoleinsäure, 30 % Linolsäure, 30 % Linolensäure, Vitamin B und Vitamin E.

**Indikation:** während der Chemotherapie, bei starken Schmerzen durch Pilzbefall, Ulcera (oberflächliche Wunden) und Aphten.

**Wirkung:** Die Inhaltsstoffe des Sanddornfruchtfleischöles lassen die Mundschleimhaut sehr schnell regenerieren. Das Öl brennt nicht und ist gut verträglich.

**Dosierung:** 3-5 mal täglich 3-5 Tropfen pur oder mit etwas Wasser auf einem Teelöffel in den Mund geben, etwas im Mund lassen, mit der Zunge verteilen und ausspucken.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei Pankreatitis, Hepatitis und Gallensteinen!



## 1.3 BORKEN UND BELÄGE

### a) Kamille-Salbeitee

**Anwendung:** mehrmals täglich den Mund mit Kamille-Salbeitee spülen.

---

### b) Myrrhetinktur

**Anwendung:** 20 Tropfen der Myrrhetinktur auf 150 ml warmes Wasser geben und den Mund damit spülen.

## 1.4 APHTEN

### a) Myrrhetinktur

**Anwendung:** Die Myrrhetinktur gezielt mit einem Wattetupfer auf die betroffenen Stellen auftragen. Wenn die Tinktur gut vertragen wird, kann sie auch pur angewandt werden (Achtung dies kann etwas brennen). Mehrfaches Auftragen am Tag bewirkt eine schnelle Abheilung.

---

### b) Kamillentee

**Anwendung:** 2-3 mal täglich den Mund mit Kamillentee spülen.

---

### c) Ringelblumentee

**Anwendung:** 3 mal täglich den Mund mit Ringelblumentee spülen.

---

### d) Sanddornfruchtfleischöl

**Inhaltsstoffe:** 15-30 % Palmitoleinsäure, 30 % Linolsäure, 30 % Linolensäure, Vitamin B und Vitamin E.

**Indikation:** während der Chemotherapie, Pilzbefall, Ulcera und Aphten.

**Wirkung:** Die Inhaltsstoffe des Sanddornfruchtfleischöles regenerieren die Mundschleimhaut sehr schnell. Das Öl brennt nicht und ist gut verträglich.

**Dosierung:** 3 mal täglich 3-5 Tropfen pur oder mit etwas Wasser auf einem Teelöffel in den Mund geben, etwas im Mund lassen, mit der Zunge verteilen und ausspucken.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei Pankreatitis, Hepatitis und Gallensteinen!



Propolis



### e) Propolis

**Anwendung:** Das Propolis pur mit einem Wattestäbchen auftragen (Achtung dies kann etwas brennen) oder 3-5 Tropfen Propolis auf ein Glas Wasser geben und mehrmals täglich damit spülen.

---

## 1.5 HERPES

Herpes sind schmerzhafte Blasen an der Lippe. Herpes entsteht oft als Folge von Stress und bei Immunschwäche.

### a) Melissenöl

**Anwendung:** einen Tropfen des Melissenöls (10 % oder 30 %) pur auftragen.

---

### b) Propolistinktur

**Anwendung:** Propolistinktur pur auftragen.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf Bienengift und Propolis!

---

### c) Teebaumöl

**Anwendung:** Das Teebaumöl pur auftragen oder in ein wenig Basiscreme (z.B. „Bepanthen“) gemischt auftragen.

Malve



## 1.6 TROCKENER MUND/LIPPEN

**Kennzeichen:** trockene Schleimhaut, Zunge, Mund.

- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Fruchtsäurehaltige Säfte trinken.
- Fruchtstücke (z.B. Ananas) einfrieren und lutschen.

### a) Malvenblütentee

**Anwendung:** Den Mund mit Malvenblütentee spülen.

**Kontraindikation:** Nicht während einer Chemotherapie anwenden!

---

### b) Eiswürfel

**Anwendung:** Eiswürfel mit Tee und Saft im Mund lutschen.

## 1.7 RHAGADEN

Rhagaden sind kleine schmerzhafte Schründen am Mundwinkel. Sie tauchen oft bei Vitamin-/Eisenmangel, chronisch zehrenden Erkrankungen und Diabetes mellitus auf.

- Auf eine vitamin- und vitalstoffreiche Ernährung achten.
- Sanddornsaft trinken. (Er ist sehr Vitamin C haltig.)
- Sesamkraft trinken (z.B. von „Pharmos“).
- Lippenpflege mit Everon-Stift (z.B. von „Weleda“) oder mit Sheabutter (z.B. naturstoffe.de).

## 2. ÜBELKEIT

### 2.1 EINSATZ DER AROMALAMPE

**Allgemeines:** Der Duft der Öle hat therapeutische Eigenschaften, die auf das limbische System wirken und Spannung und Stress abbauen können. Verwendbare Öle bei Übelkeit sind Zitrone, Orange, Mandarine, Grapefruit, Bergamotte, Limette, Ingwer, Fichtennadel, Pfefferminze und Riesentanne.

**Wirkung:** Förderung des Wohlbefindens, Schmerzlinderung, Übelkeitsprophylaxe.

**Indikation:** bei Übelkeit durch Chemotherapie werden dem Patienten neben der schulmedizinischen Behandlung ätherische Öle angeboten. Hier haben sich die Zitrusöle bewährt. Die Patienten dürfen riechen und ihr persönliches Öl herausfinden.

#### a) Pfefferminzöl

**Anwendung:** Einen Tropfen Pfefferminzöl auf ein Taschentuch geben und daran riechen (für Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren geeignet).

#### b) „Antischlechtsmischung“

**Rezeptur der „Antischlechtsmischung“:**  
30 Tropfen Orange,  
30 Tropfen Neroli 10 %,  
8 Tropfen Sandelholz,  
8 Tropfen Rosmarin,  
8 Tropfen Zitrone

**Anwendung:** 2-3 Tropfen der „Antischlechtsmischung“, zusammen mit etwas Wasser, auf einen beheizbaren Duftstein geben. Die Anwendung der Öle findet durch Raumbeduftung statt. Hierzu nutzt man die beheizbaren Duftsteine. Nach Gebrauch werden die Steine gereinigt. Die „Antischlechtsmischung“ ist für Kinder ab sechs Jahren geeignet. Eine andere Möglichkeit ist es, jeweils einen Tropfen des entsprechenden Öles auf ein Taschentuch zu geben und öfter daran zu riechen, bzw. das Tuch neben das Kopfkissen zu legen.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf die Inhaltsstoffe!  
Nicht anwenden, wenn der Patient den Duft nicht mag.

## 2.2 TEEMISCHUNGEN BEI ÜBELKEIT

### a) Pfefferminztee

**Indikation:** bei Übelkeit, Brechreiz, Völlegefühl, akutem Erbrechen, Blähungen, Krämpfen und Durchfall.

**Wirkung:** Pfefferminztee fördert den Gallenfluss, wirkt erfrischend und kühlend.

**Zubereitung:** Getrocknete Pfefferminze oder einen Büschel frischer Minze in eine Teekanne geben, kochendes Wasser darüber gießen und den Tee 3-5 Minuten ziehen lassen, absieben und trinken.

**Kontraindikation:** nicht anwenden in der Stillzeit, bei Abwehrschwäche und bei Kältezuständen!

---

### b) Ingwertee

**Indikation:** bei Beginn einer Erkältung, Schnupfen mit wässrigem Sekret, Gliederschmerzen, bei Übelkeit durch verdorbenes Essen und Übelkeit unter Chemotherapie.

**Wirkung:** Ingwertee wirkt wärmend, stärkt die Abwehrkraft des Körpers.

**Zubereitung:** Einen Teelöffel frischen Ingwer, geschält und in kleine Würfel oder dünne Scheiben geschnitten, in einen Kochtopf mit einem Liter kalten Wasser geben und 15-20 Minuten köcheln lassen, danach absieben und über den Tag verteilt trinken.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei Hitzewallungen, Fieber, Bluthochdruck, Schlafstörungen und akuten Erkrankungen!

---

### c) Kamillentee

**Indikation:** bei Magenschleimhautentzündung, Reizmagen, Speiseröhrentzündung und Durchfall.

**Zubereitung:** Einen Teelöffel Kamillenblüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen, absieben und langsam schluckweise trinken.

**Achtung:** Der Tee darf nicht gekocht werden!



Kamille



#### d) Heidelbeertee

**Indikation:** bei unspezifischen akuten Durchfallerkrankungen.

**Dosierung:** Erwachsene nehmen 30 g getrocknete Heidelbeeren pro Tag (Ein Esslöffel getrocknete Heidelbeeren entsprechen 10 g).

**Zubereitung:** Die getrockneten Heidelbeeren nach Dosierung in einen Kochtopf geben, 200 ml kaltes Wasser hinzugeben, Tee aufkochen lassen, Flamme zurückstellen und 5-10 Minuten köcheln lassen, absieben und lauwarm trinken.

**Hinweis:** Die getrockneten Heidelbeeren vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren!

**Dauer der Anwendung:** Sollten die Durchfälle länger als drei bis vier Tage anhalten, ist ein Arzt aufzusuchen!

**Kontraindikation:** nicht bekannt.

## 2.3 FENCHELÖL-AUFLAGE

**Indikation:** bei Verdauungs- und Darmstörungen, Blähungen, Krämpfen, Schluckauf, Übelkeit, Brechreiz, Stress und Verschleimung.

**Wirkung:** wärmend, krampflösend, entspannend, beruhigend, ausgleichend, schleimlösend.

**Dosierung:** Erwachsene nehmen 3-4 Tropfen auf 10 ml Basisöl (z.B. Olivenöl, Mandelöl).

**Ausführung:** (siehe Punkt 8.1 Lavendelkomresse).

**Dauer der Auflage:** 30 Minuten (darf danach entfernt werden, kann aber bei abendlicher Anwendung über Nacht belassen bleiben).

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf Fenchelöl!

Nicht anwenden, wenn der Patient den Duft nicht mag.

## 3. ABWEHRSTÄRKUNG

### 3.1 ALOE VERA SAFT

**Inhaltsstoffe:** Mit einer neuen Analyse wurden über 200 Inhaltsstoffe identifiziert. Die hohe Wirksamkeit der Aloe Vera Pflanze beruht wahrscheinlich auf dem Zusammenspiel dieser vielen Bestandteile und nicht so sehr auf einem einzigen Wirkstoff.

**Dosierung:** Die Menge des einzunehmenden Aloe Vera Saftes richtet sich nach Körpergewicht und Schwere der Erkrankung. Pro Kilo Körpergewicht sind 1-1,5 ml Aloe Vera Saft pro Tag einzunehmen.

**Beispiel:** Bei einem Körpergewicht von 60 kg sind 60-90 ml Aloe Vera Saft pro Tag einzunehmen, das ergibt eine Einzeldosierung von 3 mal täglich 20-30 ml Saft.

**Anwendung:** Den Saft im Mund verteilen und langsam herunterschlucken. Besteht eine Überempfindlichkeit gegen den Geschmack, darf der Saft mit Fruchtsaft verdünnt werden. Besser ist es jedoch, den Saft pur einzunehmen!

Wichtig ist die Einnahme eines 100 % reinen Aloe Vera Safts der frei von Konservierungsstoffen ist (z.B. „Aloe Vera Bio-Ursaft“ von „Pharmos“).

**Haltbarkeit:** Es ist wichtig sich vor der Einnahme des Aloe Vera Saftes die Hände zu waschen, da es sich um ein Naturprodukt ohne Konservierungsstoffe handelt!

Nach Anbruch der Flasche ist es empfehlenswert sie mit einem Datum zu versehen und sicher im Kühlschrank aufzubewahren.

**Achtung:** bei insulinpflichtigem Diabetes verringert sich der Insulinbedarf!



Aloe Vera



Aloe Vera

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

**Vorkommen:** Die Aloe Vera Pflanze ist in subtropischem Klima zu finden (z.B. in Mexiko, auf Kuba, in Südafrika und auf den Kanaren).

## WAS BEWIRKT ALOE VERA SAFT?

### Aloe Vera Saft ...

- ... stärkt die Abwehrkräfte.
- ... beugt Infektionserkrankungen vor.
- ... aktiviert den Stoffwechsel.
- ... bekämpft freie Radikale.
- ... hemmt Entzündungen.
- ... beruhigt den Magen-Darmtrakt (Reizungen klingen schneller ab).
- ... regt die Ausscheidung von Giftstoffen an (Entschlackung).  
(Die Darmflora wird dadurch funktionsfähiger.)
- ... unterstützt bei Schäden der Schleimhäute im Mund, der Speiseröhre, des Magens, im Zwölffingerdarm, Dünndarm, Dickdarm und Enddarm.
- ... unterstützt bei Darmproblemen, Verdauungsstörungen, Magenschleimhautentzündungen, Blähungen, Verstopfungen, Durchfall und gestörter Darmflora (z.B. durch häufige Antibiotikagabe oder Pilzbefall des Darms).
- ... unterstützt die Heilung von allen akuten und chronischen Entzündungen sowie von schwer heilenden Wunden.
- ... unterstützt bei Tumorerkrankungen.
- ... unterstützt bei Problemhaut z.B. bei toxischen Hautschäden durch Chemotherapie, bei Haarausfall, Kopfhautjucken, Neurodermitis und Schuppenflechte.
- ... stärkt das Immunsystem.
- ... beugt Infektionskrankheiten wie z.B. Grippe vor.



### 3.2 LEDUM HYDROLAT (LEDUM GRÖNLANDICUM)

**Herstellung:** Ledum Hydrolat ist das Pflanzenwasser, welches durch die Destillation des ätherischen Öls entsteht, dazu wird die ganze Pflanze destilliert.

**Wirkung:** Reinigung und Regeneration von Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse, zur Entgiftung des Organismus, wirkt ausgleichend auf die Verdauung, bewirkt eine gute Urinausscheidung.

**Indikation (innerlich):** bei Allergien, Venenentzündungen, Lymphknotenentzündungen, Lebererkrankungen, Hepatitis, Lebermetastasen, Nierenerkrankungen, Nierensteinen, Prostataentzündungen und Prostatahypertrophien, bei Stoffwechselstörungen, Diabetes, Völlegefühl, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Stress, zur Unterstützung des Körpers während der Chemotherapie und Strahlentherapie sowie bei Autoimmunerkrankungen.

**Zubereitung:** 5-10 ml Ledum Hydrolat auf 1-1,5 l stilles Wasser geben und über den Tag verteilt trinken. Eine Kur über drei bis vier Wochen ist sinnvoll.

**Kontraindikationen:** Nicht anwenden bei einer Allergie auf die Inhaltsstoffe!

#### Bezugsquelle:

Ronald Reike

Tel. 0 40.529 38 74

[www.naturrohstoffe.de](http://www.naturrohstoffe.de)

#### Literaturquellen:

„L'Hydrolattherapie“

von Lydia Bosson

Edition Amyris

„Das Wissen um die Heilkräfte  
der ätherischen Öle“

von Margit Enz

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

**Vorkommen:** Die Ledum Pflanze gehört zur Familie der Erikagewächse und ist in Kanada und Grönland beheimatet.





Lapacho-Rinde

### 3.3 LAPACHOTEE

**Indikation:** bei Infektanfälligkeit, Allergie, Mangelernährung, Mineralstoff-/Spurenelementemangel und Müdigkeitssyndrom zu Stärkung der Immunabwehr.

**Wirkung:** blutreinigend, antimykotisch, antibakteriell, fiebersenkend, entzündungshemmend, wundheilend, revitalisierend.

**Zubereitung:** Einen Liter Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen, zwei gestrichene Teelöffel Lapacho-Rinde hinzugeben, kurz kräftig aufkochen lassen, Hitze reduzieren und den Tee bei kleiner Flamme 5 Minuten köcheln lassen, anschließend noch 20 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken.

**Anwendung (Kur):** Über vier Wochen täglich einen Liter Lapacho-Tee trinken, am besten zwischen den Mahlzeiten, vier Wochen pausieren, dann weitere vier Wochen trinken.

## 4. BEHANDLUNG BEI STRAHLENTHERAPIE

### 4.1 EINREIBUNG MIT ALOE VERA GEL

**Inhaltstoffe:** reines Aloe Vera Gel, 99,9 %.

**Indikation:** bei starkem Juckreiz, Hitze, Rötungen, Stauungen, Verbrennungen, Bestrahlungsschäden, bei ulzerierenden Tumorwunden, Fuß-Hand-Syndrom.

**Mögliche Reaktionen:** Etwa eine Minute nach dem Auftragen des Aloe Vera Gels verspürt man ein Brennen auf der Haut, dieses lässt jedoch nach ein bis zwei Minuten nach.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf den Inhaltsstoff!

## 4.2 ALOE VERA + JOJOBA KÖRPEREMULSION

**Inhaltsstoffe:** Aloe Vera Gel 60-70 %, reines Jojobaöl, pflanzliches Glycerin, ein Extrakt aus Kokosöl, das als Emulgator dient, ein kleiner Anteil von echtem ätherischen Rosenöl, Natriumbenzoat und Phenoxyethanol.

**Indikationen:** bei toxischen Hautreaktionen durch Chemotherapie, bei Juckreiz durch extrem trockene Haut, stressbedingten entzündlichen Hautirritationen, Juckreiz durch psychischen Stress und Neurodermitis.

**Kontraindikationen:** nicht anwenden bei einer Allergie auf die Inhaltsstoffe!  
Nicht an Tagen der Bestrahlung anwenden!

## 4.3 PROPHYLAXE GEGEN STRAHLENREAKTIONEN/ BESTRAHLUNGSREAKTIONEN

### a) Allgemeine Richtlinien

- Direkte Sonnenbestrahlung vermeiden (Schutz vor direkter Sonnenbestrahlung durch schützende Kleidung).
- Temperaturextreme vermeiden (z. B. durch Haarfön, Heizkissen, Rotlicht, Wärmeanwendungen in der physikalischen Therapie, Eispackungen, kalte Außentemperaturen – insbesondere bei windigem Wetter).
- Keine Pflasterverbände im bestrahlten Hautareal anwenden.
- Keine therapeutischen Pflaster anwenden.
- Schwimmen in chloriertem Wasser oder Salzwasser sollte während des Bestrahlungszyklus vermieden werden.

### b) Waschen während der Bestrahlung:

**Körperhaut:** lauwarmes Wasser nutzen, keinen harten Wasserstrahl auf die Haut, Feuchtigkeit vorsichtig abtupfen, Haut nicht frottieren oder reiben.

**Information:** Zahlreiche Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass vorsichtiges Waschen und Eincremen die Haut nicht stärker reizt als Pudern.

### c) Kamille-Salbei-Frauenmanteltee

**Indikation:** bei Bestrahlung von Tumoren im Genital- und Analbereich.

**Zubereitung:** Jeweils 1 EL Kamille, Salbei und Frauenmantel auf 500 ml kochendes Wasser geben, 5 Minuten ziehen lassen und absieben.

**Anwendung:** Den Kamille-Salbei-Frauenmanteltee mit 500 ml lauwarmen Wassers verdünnen, Genital-/Analbereich nach jeder Ausscheidung und bei Bedarf damit spülen.

## d) Kleidung

Weite, leichte, atmungsaktive und hautfreundliche Kleidung, möglichst aus Naturfasern über der bestrahlten Hautfläche tragen.

---

## e) Prophylaxeöl

**Anwendung:** Eine Woche vor Beginn der Strahlentherapie das Prophylaxeöl 2 mal täglich großflächig auf den zu bestrahlenden Körperbereich auftragen und sanft einreiben. Das Öl täglich nach der Bestrahlung sowie am Abend nach der Bestrahlung auftragen.

**Achtung:** Während der Bestrahlung Kennzeichnungen und Folien nicht mit Öl einreiben, sondern das Öl nur außen herum auftragen. Das Prophylaxeöl nicht unmittelbar vor der Bestrahlung auftragen.

**Tipp:** Wenn sich die Haut trotz der Einreibung mit dem Prophylaxeöl sehr heiß anfühlt, empfiehlt es sich die Haut zusätzlich täglich mit Aloe Vera Blatt Gel oder Revital Gel (Pharmos) einzureiben, dies kühlt und nimmt die Verbrennungshitze aus dem Gewebe.

### Rezeptur:

95 ml Aloe Vera Öl  
(Basis Öl: Aloe Vera Mazerat,  
Auszugsmittel Canola Öl).  
2 ml Niaouli Öl 100 %ig  
1 ml Sanddornfruchtfleischöl  
2 ml Lavendel extra Öl 100 %ig

### Bezugsquelle:

Merlin Apotheke, Bonn  
Telefonnummer 02 28.90 81 200  
L'Arôme, Karlsruhe  
Telefonnummer 07 21.35 75 21

## f) Unterstützung der Haut durch Nahrungsergänzungsmittel (Aloe Vera Saft)

**Anwendung:** Ab dem ersten Bestrahlungstag ist es empfehlenswert zusätzlich 2 mal täglich 25 ml Aloe Vera Bio Ursaft (Pharmos) einzunehmen. (Siehe Punkt 3.1 Aloe Vera Saft)

**Wirkung:** hilft gegen die unspezifischen Folgen der Bestrahlung.

Stiefmütterchen



## 5. JUCKREIZ & SCHWEISSSEKRETION

### 5.1 GANZKÖRPERWASCHUNG MIT STIEFMÜTTERCHENTEE

**Indikation:** bei Allergien, Juckreiz durch Leber-/Nierenerkrankungen, bei Ekzemen.

**Durchführung:** Wassertemperatur 30-35 Grad, für Erwachsene 3 Esslöffel Tee mit 500 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, absieben und 3-4 Liter kaltes Wasser dazugeben.

**Achtung:** vom Körperstamm zur Peripherie ausleitend waschen!

**Wirkung:** Linderung des Juckreizes, Beruhigung des Patienten (Wirkung kann noch verstärkt werden durch orale Einnahme von täglich dreimal einer Tasse als Tee).

**Häufigkeit:** 1-3 mal täglich je nach Stärke der Beschwerden.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf Stiefmütterchen!

Literaturquelle:  
„Lehrbuch der Phytotherapie“  
Weiss und Fintelmann

## 5.2 WASCHUNG MIT BASENSALZ

**Inhaltsstoffe:** Natriumbikarbonat, Meersalz, Mineralstoffe.

**Indikation:** bei Allergien, Juckreiz durch Opiatgabe, toxischen Hautreaktionen durch Chemotherapie, Pilzprophylaxe bei Chemotherapie, Fuß-Hand-Syndrom, Juckreiz bei Leber-/Nierenerkrankungen.

**Dosierung:** einen Teelöffel für 2-3 Liter Waschwasser.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf die Inhaltsstoffe!

## 5.3 WASCHUNG MIT SALBEITEE

**Wirkstoffe:** Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide.

**Indikation:** bei Schweißausbrüchen durch Fieber, Schweißausbrüchen bei Morbus Hodgkin, Schweißausbrüchen bei Schmerzmittelgabe und Klimakterium.

**Durchführung:** (Erwachsene) 3 Esslöffel Salbeitee mit 500 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, absieben und mit 3-4 Litern Wasser verdünnen. Die Wassertemperatur sollte zur Waschung 32-35 Grad betragen.

**Häufigkeit:** bis zu zweimal täglich.

**Achtung:** Bei längerer Anwendung kann die Haut austrocknen, nach der Wäsche die Haut rückfetten!

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei Epilepsie!

© Gisela Blaser



Salbeitee

## 6. SCHMERZEN

„Schmerz ist das, was der Betroffene über die Schmerzen mitteilt, sie sind vorhanden, wenn der Patient mit Schmerzen sagt, dass er Schmerzen hat.“

McCaffery et al. (1997)

### 6.1 EINREIBUNG MIT SOLUMÖL

**Inhaltsstoffe:** Moorextrakt, Lavendel, Ackerschachtelhalm, Roßkastaniensamen in Olivenöl und Wollwachssalbe, weißes Vaseline.

**Indikationen:** bei Schmerzen des Bewegungsapparates, Muskelverspannungen, Prellungen, Tumorschmerzen, Metastasenschmerzen, unspezifische Bauchschmerzen sowie Weichteilrheumatismus.

**Anwendung:** Das Öl in die Hände geben und erwärmen, danach auf den schmerzenden Bereich auftragen und einreiben.

**Häufigkeit:** Bei Bedarf, bei akuten Schmerzen sowie bei chronischen Schmerzen 2-3 mal täglich einreiben.

**Kontraindikationen:** nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile, bei Fieber, entzündlichen Erkrankungen sowie Entzündungen und Verletzungen der Haut! Nicht anwenden, wenn der Patient den Duft nicht mag.

Produkt der Firma „Wala“  
erhältlich in der Apotheke.

### 6.2 EINREIBUNG MIT ACONITÖL

**Inhaltsstoffe:** Eisenhut, Campher, Lavendel in Erdnussöl.

**Indikation:** bei Akutschmerz, Neuralgien, rheumatischen Gelenkerkrankungen, Wirbelsäulenerkrankungen, Polyneuropathie, Herpes Zoster sowie Trigeminusneuralgie.



**Anwendung:** Das Öl in die Hände geben und erwärmen, danach auf den schmerzenden Bereich auftragen und einreiben.

**Häufigkeit:** bei akutem Schmerz nach Bedarf sowie bei chronischen Schmerzen 2 mal täglich einreiben.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie gegen die Inhaltsstoffe, bei Fieber, entzündlichen Erkrankungen sowie bei Einnahme von Homöopatika!

Nicht anwenden, wenn der Patient den Duft nicht mag.

Nicht bei Kindern unter sechs Jahren anwenden!

Produkt der Firma „Wala“  
erhältlich in der Apotheke.

### 6.3 EINREIBUNG MIT JOHANNISKRAUTÖL

**Indikation:** bei Muskelverspannung, bei Ischialgie, Sonnenbrand, zur Wundpflege bei oberflächlichen Wunden, beim Wundsein und zum Wärmen bei Kältezuständen.

**Anwendung:** Das Öl in die Hände geben und erwärmen, danach auf den schmerzenden Bereich auftragen und einreiben.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie auf die Inhaltsstoffe, bei Neurodermitis sowie bei der Einnahme von Virustatika! Nicht vor dem Sonnenbaden anwenden!

Arnikatinktur



## 6.4 AUFLAGE MIT ARNIKATINKTUR

**Indikation:** bei Hämatomen, Gelenkschmerzen, Quetschungen und Prellungen.

**Wirkung:** schmerzstillend, fördert die Resorption von Blutergüssen, wundheilungsfördernd, desinfizierend.

**Kontraindikationen:** nicht anwenden bei Kontaktallergie, bei Rötung der Auflagestelle sowie bei offenen Wunden und Ekzemen!

**Achtung:** Arnika stets verdünnt einsetzen! Bei Überdosierung kann es zu Rötung und Blasenbildung kommen.

**Anwendung:** Einen Teelöffel Arnika-Tinktur mit 150 ml kaltem Wasser verdünnen. Dazu beides in eine kleine Schüssel geben, vermischen und die Kompresse eintauchen. Die Menge der Flüssigkeit richtet sich nach der Größe der Entzündung bzw. der Schwere der Erkrankung. Eingetauchte Kompresse ausdrücken und auflegen.

**Dauer:** Die Mindestauflagezeit beträgt 30 Minuten, die Auflage darf aber auch länger liegen bleiben. Sie muss dann allerdings zwischendurch neu befeuchtet werden. Besondere Aufmerksamkeit auf Hautrötungen legen.

Bei chronischen Gelenksbeschwerden empfiehlt sich die Anwendung morgens und abends für jeweils 30 Minuten.

**Bei überwärmten Gelenken:** Wassertemperatur kalt.

**Bei kalten Gelenken:** Wassertemperatur ca. 60-70° C.

# 7. WICKEL & AUFLAGEN

## 7.1 BAUCHWICKEL MIT KAMILLENTÉE

**Indikation:** bei Magen-Darm-Krämpfen, Blähungen, Verstopfungen, bei angespanntem Bauch, Schlafstörungen, Nervosität, kalten Füßen sowie bei Narbenschmerzen nach einer Operation.

**Wirkung:** krampflösend, entspannend, durchwärmend, schmerzlindernd.



**Durchführung:** Einen Esslöffel Kamillentee in einen Messbecher geben und mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, absieben, das Tuch zusammenlegen, in den heißen Teeaufguss eintauchen, gut durchziehen lassen und auswringen (je trockener das Tuch desto verträglicher ist der heiße Wickel auf der Haut).

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei Fieber, unklaren akuten Bauchschmerzen, schweren Herzinsuffizienzen, Gerinnungsstörungen, Thrombozytopenien, instabilem Kreislauf, Sensibilitätsstörungen sowie bei akuten Nieren- und Gallenkoliken!

## 7.2 BAUCHWICKEL MIT SCHAFGARBENTEE

**Indikation:** bei Lebererkrankungen, Stoffwechselstörungen, zur Anregung der Lebertätigkeit, zur Aktivierung der Verdauung, zur Anregung der Entgiftungsfunktion, nach schweren Infektionskrankheiten mit Antibiotikagaben, nach Narkosen sowie nach der Chemotherapie.

**Durchführung:** Einen Esslöffel Schafgarbentee mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und absieben, das Tuch in den heißen Teeaufguss eintauchen, gut ziehen lassen und auswringen.

**Wirkung:** krampflösend, entspannend, verdauungsfördernd.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei einer Allergie gegen Schafgarbe!

Nicht anwenden bei instabilem Kreislauf, akuten Entzündungen und Fieber!

**Achtung:** Bei homöopathischer Behandlung Rücksprache mit dem Arzt halten!



Schafgarbe

## 7.3 QUARKAUFLAGE

**Indikation:** bei Hämatomen, Insektenstichen, Sonnenbrand, Juckreiz, Prellungen und Verstauchungen.

**Wirkung:** schmerzlindernd, kühlend, entzündungshemmend, abschwellend. Eiweißstoffe ziehen die Entzündungsstoffe aus dem Gewebe heraus.

**Durchführung:** Den Quark 30 Minuten vor Anwendung aus dem Kühlschrank nehmen, pro Auflage ca. 100 g Quark. Den Quark 1 cm dick auf ein dünnes Tuch streichen, die Ränder des Tuches einschlagen und das Quarkpäckchen auf den entzündeten Bereich auflegen (evtl. mit einer elastischen Binde locker fixieren).

**Dauer der Auflage:** 20-30 Minuten.

**Achtung:** bei allen akuten Entzündungen muss die Auflage nach 20-30 Minuten entfernt werden! Kleine Hautverletzungen mit einem Pflaster verschließen, damit keine Bakterien von der Hautoberfläche in die Tiefe gelangen können!

**Häufigkeit:** 1-3 mal täglich.

**Kontraindikation:** nicht anwenden bei Milcheiweißallergie!

# 8. ENTSPANNUNG & BERUHIGUNG

## 8.1 LAVENDELKOMPRESSE

**Indikation:** bei Nervosität und Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen, Husten, Bronchitis, Unterstützung der Entspannung bei Schmerzen.

**Wirkung:** beruhigend, ausgleichend, krampflösend, antibakteriell.

**Dosierung bei Erwachsenen:** 4-5 Tropfen auf 10 ml Olivenöl.



Lavendel

**Vorbereitung:** Eine kleine Plastiktüte/Gefrierbeutel öffnen, eine Kompresse (ca. 10 x 10 cm) in die Plastiktüte geben, einen Esslöffel Olivenöl und vier bis fünf Tropfen Lavendelöl darauf geben, Tüte verschließen und den Stoff darin zusammendrücken. Der Stoff soll mit Öl getränkt sein, aber beim Herausnehmen nicht tropfen. Wärmflasche mit 60° C heißem Wasser füllen und Ölkompresse in der verschlossenen Tüte anwärmen.

**Durchführung am Patienten:** Die erwärmte Kompresse auf die Brust legen, mit einer Windel oder einem kleinem Handtuch zudecken, Nachthemd oder Oberteil darüber ziehen und zudecken. Bei kalten Füßen Wärmflasche an die Füße legen (Wärme entspannt) und die Schultern warm halten.

**Dauer der Auflage:** 30 Minuten, darf danach entfernt werden, kann aber, wenn die Kompresse abends aufgelegt wird und der Patient darüber einschläft, über Nacht bleiben.

**Kontraindikationen:** nicht anwenden bei einer Allergie auf Lavendel!  
Nicht anwenden, wenn der Patient den Duft nicht mag.

## 8.2 AROMAÖLE

**Lavendelöl:** beruhigend, ausgleichend.

**Bergamotte:** stimmungsaufhellend.

**Muskatellersalbei:** stark entspannend, entkrampfend.

**Neroli:** angst- und stressabbauend.

**Vanilleextrakt:** angst- und stressabbauend (auch für Kinder).

## 8.3 AROMALAMPE

(Siehe obenstehende Öle, Anwendung wie zuvor beschrieben.)



Aromalampe



Orangenblütentee

## 9. HEILPFLANZEN – TEEMISCHUNGEN

### 9.1 SCHLAFFÖRDERNDER TEE (für alle Altersstufen geeignet, auch für Kinder)

**Zusammensetzung:** 10 g Melissenblätter, 10 g Baldrianwurzel, 10 g Lavendelblüten, 5 g Malvenblüten, 5 g Orangenblüten.

**Zubereitung:** pro Tasse einen Teelöffel der Mischung mit der Hälfte des Wassers kalt ansetzen, 6-8 Stunden stehen lassen, absieben. Die im Sieb übrig gebliebenen Kräuter mit der zweiten Hälfte des Wassers kochend übergießen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, absieben und langsam trinken.

### 9.2 ORANGENBLÜTENTEE

**Indikation:** beruhigend; bei Leber- und Gallenbeschwerden, innerer Anspannung, guter Durstlöcher, für unruhige Babys, idealer Abendtee.

**Zubereitung:** einen Teelöffel Orangenblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen, dann warm trinken.

### 9.3 PFEFFERMINZTEE

**Indikation:** wirkt erfrischend und kühlend, bei Übelkeit, Brechreiz, Völlegefühl, akutem Erbrechen, Blähungen, Krämpfen, Durchfall, fördert den Gallenfluss.

**Kontraindikation:** nicht verabreichen an stillende Mütter oder bei Abwehrschwäche und Kältezuständen!

## 9.4 FENCHELTEE

**Indikation:** bei Blähungen, mangelndem Appetit, Durchfall, bei Schmerzen im Unterbauch, geeignet für stillende Mütter, beugt Blähungen der Babys vor.

**Anwendung:** Den Fencheltee mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und schluckweise trinken.

## 9.5 ERKÄLTUNGSTEE

**Zusammensetzung:** Saft von einer Zitrone (einen halben Teelöffel), frischer Ingwer (geschält und in kleine Würfel geschnitten), eine Messerspitze Curcuma, 300-500 ml kochendes Wasser.

**Indikation:** bei Erkältung (kein oder wenig Fieber), Frösteln bis starkes Kälteempfinden, Halsschmerzen, Schnupfen, Husten mit dünnflüssigem Sekret, Gliederschmerzen.

**Zubereitung:** Alle Zutaten in eine Teekanne geben, 5-8 Minuten ziehen lassen und absieben, nach Geschmack mit Honig süßen.

**Dosierung:** zweimal täglich 500 ml trinken, nicht abends, da das Getränk sehr anregend wirken kann.

**Achtung:** nur trinken wenn man erkältet ist. Es ist nicht als Dauergetränk geeignet!

**Tipp:** Am besten warm eingepackt ins Bett oder auf die Couch legen und den Tee trinken, sodass man dabei zum Schwitzen kommt.

**Kontraindikation:** nicht trinken bei Fieber, Bluthochdruck, Schwangerschaft, Nachtschweiß, Schlafstörung, Hitzewallung, Schnupfen mit eitrigem Sekret, Husten mit gelbem Auswurf, roten, juckenden Augen!

### Achtung! Wichtiger Hinweis:

Bitte sammeln Sie keine Pflanzen und verwenden diese eigenmächtig, denn es besteht teilweise große Verwechslungsgefahr mit anderen ähnlich aussehenden Pflanzen, die sehr gesundheitsschädlich sein können!



Pfefferminz

## 9.6 ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Heilpflanzentee:

Tee, der eine arzneiliche Wirkung hat (Teedroge)

### Haustee:

Getränk zum Frühstück, Teebeutel aus dem Supermarkt

## 9.7 HEILPFLANZENTEE-ZUBEREITUNG

**Heilpflanzentees sollten immer in der Apotheke oder im Reformhaus besorgt werden.**

**Aufbewahrung:** trocken, lichtgeschützt in Dosen oder dunklen Schraubgläsern. Mit Verfalldatum versehen.

**Haltbarkeit:** 1 Jahr; es empfiehlt sich, nur kleine Mengen zu kaufen und bei Bedarf durch frische Ware zu ersetzen.

**Achtung:** keine Metallgefäße zur Teezubereitung verwenden!

### Dosierung:

**Erwachsene:** 1 TL Teedroge auf 150 ml Wasser.

**Kinder bis 10 Jahre:** 1 TL auf 250 ml Wasser.

**Kinder bis 1 Jahr:** ½ TL auf 250 ml Wasser.

### Zubereitungsarten:

- **Der Aufguss** (Blätter, Blüten, Samen): 1 TL der Teedroge pro Tasse (150 ml) mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten leicht kochen lassen, dann abseihen.
- **Aufkochung** (Rinden, Wurzeln, Hölzer): 1 TL der Teedroge pro Tasse (150 ml) mit kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, zugedeckt 10 Minuten leicht kochen lassen, Herdplatte abschalten, abseihen.
- **Kaltauszug** (spez. Heilpflanzen mit hohem Schleimgehalt): 1 TL der Teedroge pro Tasse (150 ml) mit kaltem Wasser ansetzen, 5-8 Std. zugedeckt stehen lassen, abseihen, evtl. trinkwarm erwärmen.

- **Kombinationsform:** Bei Teemischungen, die Heilpflanzen enthalten, deren Wirkstoff einen Kaltauszug erfordern und andere, die aufgebriht werden müssen; pro Tasse nimmt man 1 TL der Mischung. Die gesamte benötigte Kräutermenge mit einer Hälfte der benötigten Wassermenge kalt ansetzen. 5-8 Std. stehen lassen, abseihen. Die im Sieb zurückgebliebenen Kräuter mit der 2. Hälfte kochenden Wassers übergießen und mit dem Kaltansatz mischen.

### Süßen:

**Ja:** Husten und Erkältungstee mit Honig (Diabetiker süßen mit Süßstoff).

**Nein:** Magen-, Darm-, Leber-, und Gallentee.

**Haltbarkeit:** wichtig ist die Teekanne mit kochendem Wasser ausspülen, dann die Teedroge in die Kanne geben, kochendes Wasser darüber gießen. Teekanne mit Deckel versehen, da die ätherischen Öle sonst verdampfen und der Tee verkeimen kann. Den Tee die entsprechende Zeit ziehen lassen, absieben und in geschlossene Behälter gießen. Ein Tee, der so zubereitet wurde, darf 10-12 Stunden benutzt werden.

**Tagesdosis:** 3 Tassen schluckweise über den Tag verteilt trinken.

**Anwendungsdauer:** 4 Wochen, danach eine Pause von 4 Wochen einlegen bzw. eine ähnlich wirkende Heilpflanze auswählen.

**Ausnahme:** Johanniskrauttee und Weißdornblütentee müssen mindestens 3 Monate getrunken werden, um eine gute Wirkung zu zeigen.

## 9.8 TEEARTEN

Es gibt Einzeldrogen und Teemischungen. Teemischungen sollten nicht mehr als 4-7 verschiedene Heilpflanzen enthalten. Bei Mischungen mit 20-30 Heilpflanzen kann keine gezielte Wirkung mehr erreicht werden. Bei Überdosierung von Heilpflanzentees kann es zu Umkehrwirkungen bzw. Übelkeit und Kopfschmerzen kommen.

© Gisela Blaser



Honig



## KONTAKT

### Kreiskrankenhaus Gummersbach

Wilhelm-Breckow-Allee 20

51643 Gummersbach

[www.klinikum-oberberg.de](http://www.klinikum-oberberg.de)



### HEIDI KNOPPEK

Fachkrankenschwester  
(Intensiv- & Anästhesiepflege),  
Algesiologische Fachassistentin  
zertifiziert gem. DGS,  
Qualifizierung  
Naturheilkundliche Pflege

**Telefon:** 0 22 61.17-4257



### MARTINA SCHMITT

Krankenschwester  
(Kopf-Hals-Tumorzentrum),  
Qualifizierung Naturheilkundliche Pflege

**Telefon:** 0 22 61.17-1690  
[naturheilkunde.martina.schmitt@gmail.com](mailto:naturheilkunde.martina.schmitt@gmail.com)

#### Literaturquellen:

„Phytotherapie“, K. Kraft, Thieme Verlag  
„Praxis Aromatherapie“, M. Werner/Ruth von Braunschweig, Haug Verlag  
„Gesundheitsprophylaxe mit Heilpflanzentees“, Gisela Blaser  
„Heilpflanzenöle und Ölmischungen für die Pflege“, Gisela Blaser

#### Bezugsquellen der angegebenen Produkte:

**Propolis:** Fa. Remmele, Leopoldstr. 1, 94032 Passau, Telefon: 08 51.78 80  
**Basensalz:** Fa. Orgon, Dülmener Str. 33, 48163 Münster, Telefon: 0 25 36.331 00  
**Naturreine ätherische Öle, Ledum Hydrolat:**  
Ronald Reike, Kielort 21a, 22850 Norderstedt, Telefon: 0 40.529 38 74,  
[info@naturrohstoffe.de](mailto:info@naturrohstoffe.de), [www.naturrohstoffe.de](http://www.naturrohstoffe.de)

**Bildnachweis:** [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com), eigene Bilder.

Facharbeit im Rahmen der Ausbildung „Qualifizierung Naturheilkunde“ bei Gisela Blaser.

**Hinweis:** Der Kostenbeitrag von 2 Euro kommt der Aromatherapie zugute.