

Die wichtigsten Heilkräuter und ihre Wirkung

Geschrieben von: Dr. med. Herbert Renz-Polster, Dr. med. Nicole Menche, Dr. med. Arne Schäffler

Bei Kindern häufig eingesetzte Heilpflanzen und ihre Wirkungen (TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, l = Liter)

Pflanze	Indikation	Wirkungsweise	Zubereitung und Anwendung
Anissamen	Blähungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes	Fördert das Abhusten von Schleim. In Magen und Darm krampflösend	Für Tee 1 TL etwas zerdrückte Früchte mit ½ l Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen (alternativ ungequetschte Früchte 20 Minuten ziehen lassen). Mehrmals täglich kleine Mengen Tee geben, möglichst vor den Mahlzeiten. Evtl. mit Honig süßen. Kann zur Wirkungsverstärkung mit Fencheltee abgewechselt werden
Baldrianwurzel	Erregungszustände, Einschlafstörungen, nervös bedingte Magen-Darm-Schmerzen	Beruhigend, das Nervensystem ausgleichend	Für Tee 1 TL Baldrianwurzel mit ½ l heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2-mal täglich und vor dem Schlafengehen ½-1 Tasse trinken

Pflanze	Indikation	Wirkungsweise	Zubereitung und Anwendung
Bärentraubenblätter	als Nieren- oder Blasentee bei Harnwegsinfekten	Mild desinfizierend	Für Tee 2 TL in ½ l kaltem Wasser 12 Stunden ziehen lassen, dann abseihen, evtl. mit Honig süßen. 2- bis 3-mal täglich eine Tasse angewärmten Tee trinken lassen. Kann anstatt mit Wasser zur Wirkungsverstärkung in kaltem Kamillentee angesetzt werden
Brennnessel	Menstruationsbeschwerden, Blutungsneigung, generelle »Stärkung«	Blutbildend und harntreibend	Für Tee 2 TL getrocknete Brennnesselblätter (oder einige frische Blätter) mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. Geschmacksverbesserung mit ½ TL Fenchelsamen
Brombeerblätter	Durchfall	Wirkt durch die enthaltenen Gerbstoffe abdichtend	Für Tee 2 TL Blätter mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Schluckweise trinken lassen
Calendula (Ringelblume)	Erkältungen, Halsweh, äußere Verletzungen	Entzündungshemmend, desinfizierend, schweißtreibend	Für Tee 1 TL getrocknete Blüten (oder eine Handvoll frische Blüten) mit ½ l Wasser übergießen, 10–15 Minuten ziehen lassen. Öl, Salbe und Essenz
Efeublätter	Infektionen der oberen Atemwege, Husten	Fördert das Abhusten von Schleim, krampflösend	Nicht zur Teezubereitung geeignet, als Auszug in der Apotheke erhältlich
Eibisch	Infektionen im Mund-Rachen-Raum, in den oberen Luftwegen und dem Magen-Darm-Trakt	Reizlindernd, stimuliert das Immunsystem	Aus einem TL Blättern und einer Tasse Wasser einen Kaltansatz bereiten, mehrmals täglich eine Tasse davon trinken

Pflanze	Indikation	Wirkungsweise	Zubereitung und Anwendung
Eukalyptusblätter	Bronchitis, Husten	Fördert den Sekrettransport und das Abhusten von Schleim	Für Tee ½ TL (ca. 2–3 g) Eukalyptusblätter mit einer Tasse heißen Wassers übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Über den Tag 2- bis 3-mal ½–1 Tasse Tee trinken
Fenchel	Blähungen, krampfartige Magen-Darm-Schmerzen	Fördert den Schleimtransport, entblähend	Für Tee 1 TL zerdrückte Früchte mit ½ l Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Evtl. mit Honig süßen. Evtl. auch mit Anistee abwechseln. Mehrmals täglich kleine Mengen, möglichst vor der Mahlzeit, zu trinken geben
Holunderblüten	Fieberhafte Erkältungskrankheiten	Schweißtreibend, fördert Schleimproduktion in den Luftwegen	Für Tee 2 TL Blüten mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Mehrmals ½–1 Tasse Tee so heiß wie möglich trinken. Kann mit Lindenblütentee gemischt werden
Hopfen	Schlafstörungen, Unruhe, Angstzustände	Beruhigend, schlaffördernd	Für Tee 2 TL mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, evtl. mit Honig süßen. Eine Stunde vor dem Schlafengehen warm trinken
Johanniskraut	Äußerlich bei geschlossenen Verletzungen, innerlich bei Nervosität und Depressionen, unterstützend bei Bettnässen	Wirkt ausgleichend auf das Nervensystem	Für Tee 1 TL mit ½ l kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen.

Pflanze	Indikation	Wirkungsweise	Zubereitung und Anwendung
Kamillenblüten	Entzündungen und Krämpfe im Magen-Darm-Bereich. Zahnfleisch- und Schleimhautentzündungen in der Mundhöhle (z. B. Aphthen), Nebenhöhlenentzündungen	Entzündungshemmend, krampflösend. Wundheilungsfördernd, mild desinfizierend	Für Tee ½ EL mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Bei Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich mehrmals täglich kleine Mengen warm vor und auch zwischen den Mahlzeiten trinken. Bei Entzündungen im Mund- und Rachen-Raum mit dem Tee mehrmals täglich spülen oder gurgeln. Bei Nebenhöhlenentzündungen mehrmals täglich inhalieren.
Koriander	Völlegefühl, Blähungen, leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen	Krampflösend, entblähend. Mild desinfizierend	Für Tee 2 TL gequetschte Früchte mit ½ l heißem Wasser übergießen, 10 Minuten stehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich ½–1 Tasse warm zwischen den Mahlzeiten trinken
Kümmel	Völlegefühl, Blähungen, leichte, krampfartige Magen-Darm-Störungen. Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen	Krampflösend. Mild desinfizierend	Für Tee je nach Alter des Kindes ¼ (Säuglinge) oder ½ (ältere Kinder) TL mit ½ l Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Mehrmals täglich kleine Mengen (z. B. 1 EL) zu trinken geben, möglichst vor der Mahlzeit
Lindenblüten	Fieberhafte Erkrankungen, Grippe	Lindert Hustenreiz. Schweißtreibend	Für Tee 2 TL Blüten mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, evtl. mit Honig süßen und mit Zitronensaft ansäuern. Mehrmals täglich ½–1 Tasse Tee so heiß wie möglich trinken lassen. Bei Husten auch mit Huflattich oder Thymian mischen

Pflanze	Indikation	Wirkungsweise	Zubereitung und Anwendung
Melissenblätter	Schlafstörungen, Übelkeit	Beruhigend, ausgleichend	Für Tee 1 TL Blätter mit 1/8 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Abends eine Tasse trinken lassen
Pfefferminzblätter	Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich	Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich	Für Tee 2 TL Blätter mit 1/8 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich 1/2–1 Tasse trinken
Rooibos (Rotbusch)	Nervosität, Schlafstörungen	Beruhigend	Für Tee 2 TL mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen, nach 3–5 Minuten abgießen. Eine Stunde vor dem Schlafengehen 1/2–1 Tasse (warm) trinken
Salbeiblätter	Halsweh, Rachenentzündungen	Reizlindernd, entzündungshemmend	Für Tee einige frische Blätter oder 1 TL getrockneter Blätter mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Lauwarm trinken lassen. Der Tee ist auch zum Gurgeln geeignet. Tee sollte nicht zu stark sein, da Kinder ihn sonst nicht mögen. Zur Geschmacksverbesserung evtl. mit Kamillente oder Pfefferminze mischen und mit Honig süßen
Schachtelhalmkraut (Ackerschachtelhalm)	Nieren- oder Blaseninfektionen	Harntreibend	Für Tee 2 TL in 1/2 l kaltem Wasser 12 Stunden ziehen lassen, dann abseihen, evtl. mit Honig süßen. 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse angewärmten Tee trinken lassen. Kann anstatt mit Wasser zur Wirkungsverstärkung in kaltem Kamillente angesetzt werden

Pflanze	Indikation	Wirkungsweise	Zubereitung und Anwendung
Spitzwegerichblätter	Infekte der oberen Atemwege, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut	Reizlindernd. Mild desinfizierend. Wundheilend, schmerzlindernd	Für Tee 2 TL Blätter mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, evtl. mit Honig süßen. Mehrmals täglich ½–1 Tasse Tee langsam trinken
Stiefmütterchenkraut	Hautentzündungen, nässendes Ekzem	Entzündungshemmend	Für eine Auflage 2 TL mit ½ l kochendem Wasser übergießen. Nicht abseihen. Mit dem warmen Aufguss ein Baumwoll- oder Leinentuch tränken, auf die erkrankten Hautstellen legen, mit Wolltuch bedecken. Häufig wechseln
Thymiankraut	Husten, Bronchitis	Krampflösend, sekretionsfördernd	Für Tee 1 gehäuften EL Kraut mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich ½–1 Tasse Tee langsam trinken