



# Das kleine Tee ABC

Heilkräuter und ihre Wirkungen

VON CARINA TRAXLER





# Willkommen

Hallo!

Ich freue mich, dass du dich für *"Das kleine Tee ABC - Heilkräuter und ihre Wirkungen"* entschieden hast.

Auf den folgenden Seiten erfährst du, welche Wirkung die verschiedenen Heilkräuter haben und wie dir diese bei bestimmten Problemen weiterhelfen können.

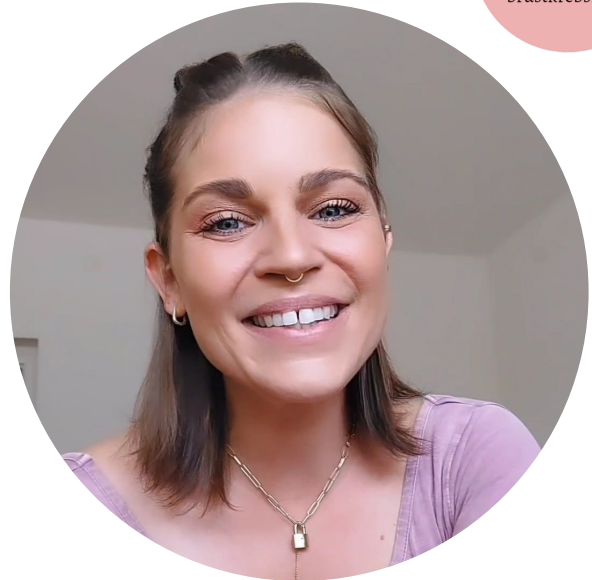
Ein guter Tee ist nicht nur ein leckeres Getränk sondern kann deinen Körper auf verschiedene Weise unterstützen und Beschwerden lindern.

Ich wünsche dir, dass sich deine Beschwerden bald bessern und dir *"Das kleine Tee ABC"* dabei ein wenig weiterhelfen kann!

*Alles Liebe,  
deine Carina*

# Über mich

---



## Hallo zusammen!

Oder wie ich so gerne sage: „Hallo ihr Lieben!“  
Wahrscheinlich kennst du mich aus den Sozialen Medien.  
Ich möchte mich trotzdem noch einmal kurz bei dir vorstellen.

Mein Name ist Carina.

Im Februar 1987 wurde ich in Oberösterreich geboren, wo ich derzeit auch lebe. 2009 habe ich meine Ausbildung zur diplomierten Krankenschwester abgeschlossen und arbeite seitdem in einem gynäkologischen und geburtshilflichen OP.  
2019 entschloss ich mich für einen zusätzlichen Bildungsweg und startete mein Studium zur Sozialarbeiterin.

Schön, dass du dich für *"Das kleine Tee ABC -Heilkräuter und ihre Wirkung"* entschieden hast!

Ich hoffe die Informationen zu den Heilkräutern helfen dir weiter!

*Ich danke dir für dein Vertrauen!*



*Deine Carina* 

Besuch mich auch gerne auf Instagram ([@brustkrebsreise](https://www.instagram.com/brustkrebsreise))  
oder auf meiner Website ([www.brustkrebsreise.com](http://www.brustkrebsreise.com)).



# Meine Geschichte

---

Am 12.1.2021 bekam ich völlig unerwartet die Diagnose Brustkrebs. Überforderung, Sorgen, aber vor allem Ängste bestimmten plötzlich meinen Alltag. Das Leben änderte sich schlagartig. Von einem auf den anderen Moment ist nichts mehr wie es einst war. Alle Gedanken kreisten nur noch um meine Erkrankung und darum, ob ich jemals wieder gesund sein werde. Dinge die ich zuvor als wichtig wahrgenommen habe, waren plötzlich total nebensächlich.

Nachdem der erste Schock etwas verdaut war, beschloss ich dem Krebs den Kampf anzusagen. Meine erste Chemotherapie bekam ich am 11.2.2021, meinem 34ten Geburtstag. Es folgten 15 weitere Chemotherapien, 3 Operationen und unzählige Untersuchungen. Ich kämpfte gegen den Krebs. Ich kämpfte um mein Leben. Die Zeit war geprägt von Ängsten und Zweifel. Aber auch Glücksgefühle und Dankbarkeit begleiteten mich täglich. Die Diagnose zeigte mir auf, was wirklich Bedeutung im Leben hat und ließ mich meine Prioritäten erneut überdenken.

Heute kämpfe ich mit den Nebenwirkungen der Antihormontherapie, welche mich zehn Jahre lang, im Zuge meiner Nachsorge, in einen künstlichen Wechsel versetzt, um die Wahrscheinlichkeit eines Rezidives zu verringern.

Auf meinen Instagram Account [@brustkrebsreise](https://www.instagram.com/brustkrebsreise) nehme ich dich mit durch meinen Alltag nach der Krebserkrankung. Ich habe viele Tipps gesammelt, sowohl aus eigener Erfahrung aber auch medizinisches Fachwissen welches ich als langjährige Krankenschwester besitze, teile ich mit dir in der Hoffnung dir damit ein wenig weiterhelfen zu können.

 [@brustkrebsreise](https://www.instagram.com/brustkrebsreise)

# Inhaltsverzeichnis

---



## KAMILLE

6

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, wundheilungsfördernd und antibakteriell



## PFEFFERMINZE

8

Eigenschaften: entspannend, krampflösend, kühlend, antibakteriell



## INGWER

10

Eigenschaften: durchblutungsfördernd, verdauungsanregend, mindert Übelkeit



## KÜMMEL

12

Eigenschaften: antioxidativ, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, krampflösend



## JASMIN

14

Eigenschaften: entsäuernd, antioxidativ, fördert das Wohlbefinden, beruhigend

# Inhaltsverzeichnis

---



## KÄSEPAPPEL

**16**

Eigenschaften: reizlindernd, schmerzlindernd, schleimhautschützend, entzündungshemmend



## SALBEI

**18**

Eigenschaften: entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend, antibakteriell



## MELISSE

**20**

Eigenschaften: beruhigend, entspannend, konzentrationsfördernd



## ÜBERSICHT & NOTIZEN

**22**

# 1

## Kamille

*Eigenschaften:*  
entzündungshemmend  
krampflösend  
wundheilungsfördernd  
antibakteriell

# Kamille

Die Kamille wirkt entzündungshemmend, krampflösend, wundheilungsfördernd und antibakteriell.

Wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung ist sie oft Bestandteil von Wund- und Heilsalben.



## Achtung:

Die echte Kamille gehört zur Pflanzenfamilie der **Korbblütler**. Verwende bitte keine Kamille, wenn du eine Allergie gegen Korbblütler hast. Bei Menschen die unter einer starken **Pollenallergie** leiden, können Kamillenblüten **allergische Reaktionen** auslösen.

Kamille im Tee beruhigt gereizte Schleimhäute und bekämpft zudem Krankheitserreger. Du kannst Kamillentees auch zum Gurgeln, beispielsweise bei **Zahnfleischentzündungen**, verwenden.

Auch bei **Sodbrennen** und **Gastritis** kann dir Kamillentees helfen. Das Arzneikraut **fördert die Verdauung** und hat einen reizlindernden Effekt auf deine Schleimhäute in Magen und Darm. Außerdem entspannt es dort die verkrampfte Muskulatur.

Bei **Bauchweh**, **Übelkeit** sowie **Darmbeschwerden** hilft die beruhigende Wirkung von Kamille.

Die Kamille hat zudem besänftigende Eigenschaften. Sie kann bei **Nervosität**, **Unruhe** und **Schlafstörungen** eingesetzt werden.





# 2

## **Pfefferminze**

### *Eigenschaften:*

*entspannend  
krampflösend  
kühlend  
antibakteriell*

# Pfefferminze

Die in der Pfefferminze enthaltenen ätherischen Öle entspannen die Darmmuskeln und können somit **Bauchkrämpfe, Blähungen und Übelkeit lindern.**

Ihr Hauptinhaltsstoff Menthol stillt **Husten, tötet Bakterien** sowie **Viren** und hilft bei **Schleimhautentzündungen.**



## **Achtung:**

Bei **Sodbrennen** sollte kein Pfefferminztee getrunken werden, da dieser die **Produktion von Magensäure anregt.**

Pfefferminztee schmeckt nicht nur erfrischend, er verschafft auch **Kühlung.** Dieses Kältegefühl wird durch das Menthol hervorgerufen, welches die Kälterezeptoren in der Haut aktiviert.

Die im Tee enthaltenen ätherischen Öle können beruhigend auf die Nerven wirken und haben deshalb eine **entspannende Wirkung** auf Körper und Geist.

Pfefferminztee enthält kein Koffein. Eine Tasse Tee vor dem Schlafengehen kann somit gut tun.

Der Pfefferminztee kann pur oder auch in Kombination mit anderen Heilkräutern, wie zum Beispiel Kamille oder Fenchel aufgegossen werden.

# 3

## Ingwer

*Eigenschaften:  
durchblutungsfördernd  
verdauungsanregend  
mindert Übelkeit*

# Ingwer

Die Inhaltsstoffe von Ingwer mindern **Übelkeit** und **Brechreiz**.

Die Gingerole wirken auf bestimmte Rezeptoren. Diese triggern Übelkeit und befinden sich unter anderem im Magen, in der Magenschleimhaut. Wenn diese Rezeptoren von den Gingerolen besetzt oder blockiert werden, wirkt das gegen Übelkeit.



Auch gegen **Bauchschmerzen** und **Verdauungsbeschwerden** kann Ingwertee helfen.

Die Gingerole und ätherischen Öle regen die Speichelproduktion an. Dadurch kommt es zu einer **Verbesserung der Verdauung**. In dessen Folge wird auch die **Fettverbrennung** angeregt.

Zudem können schmerzhafte **Blähungen** verhindert werden.

Ingwer regt außerdem die **Durchblutung** und somit das Herz-Kreislauf-System an.

Die Wirkung von Ingwertee ist wissenschaftlich belegt. Die Zusammensetzung der organischen Verbindungen in der Knolle ist ähnlich die der Acetylsalicylsäure (=Wirkstoff des Medikamentes Aspirin). Ingwer ist jedoch wesentlich gesünder, da es sich um ein natürliches Produkt handelt.

## **Achtung:**

Ingwertee sollte zwischen 5 und 10 Minuten ziehen. Je nachdem wieviel Schärfe du verträgst. Zieht der Tee zu lange wird er zu scharf und ungenießbar.

# 4

## Kümmel

### *Eigenschaften:*

antioxidativ  
verdauungsfördernd  
entzündungshemmend  
krampflösend

# Kümmel

Die Heilwirkung von Kümmeltee ist sehr vielfältig.

Kümmel wirkt antioxidativ, verdauungsfördernd, appetitanregend, entzündungshemmend, beruhigend und krampflösend.

Seine ätherischen Öle verstärken die antioxidative Wirkung zusätzlich.

Kümmel soll, beispielsweise in Form von Tee, entzündungshemmend und antioxidativ wirken und ist damit eine gute **Unterstützung für dein Immunsystem.**

Es gibt Studien, die zeigen, dass Kümmelöl oder -lösung die Muskulatur des Verdauungstraktes entspannt und somit eine förderliche Wirkung bei **Verdauungsbeschwerden** wie beispielsweise **Blähungen** hat.

Er wirkt krampflösend auf den Darm und **hilft deiner Verdauung** wieder auf die Sprünge.



## Mein Tipp:

Anis-Fenchel-Kümmel-Tee verhindert Blähungen und lindert krampfartige Schmerzen im Magen- und Darmbereich. Er regt die Verdauung an und hilft bei Obstipation. Mir persönlich hat dieser Tee sehr gut geholfen.



**5**

## **Jasmin**

*Eigenschaften:*

*entsäuernd*

*antioxidativ*

*fördert das Wohlbefinden*

*beruhigend*

# Jasmin

Jasmin-Tee **unterstützt** dein **Immunsystem** aufgrund seiner antioxidativen Wirkeigenschaften.



Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Jasmin-Tee eine Fülle an antioxidativ wirkenden Stoffen enthält, die das Immunsystem in der Schutzfunktion des Körpers gegen freie Radikale unterstützt.

Zudem **beruhigt** Jasmin-Tee den **Magen**, er weist einen basischen pH-Wert auf und wirkt dadurch entsäuernd.

Den enthaltenen ätherischen Ölen wird eine positive Wirkung auf das psychische und seelische **Wohlbefinden** nachgesagt.

## Achtung:

Bei Jasmin-Tee handelt es sich nicht um eine eigene Tee Sorte, sondern um eine Teemischung. Die Basis von diesem Tee ist in den meisten Fällen grüner Tee. Dieser enthält, ebenso wie schwarzer Tee, jede Menge **Koffein**. Daher ist Jasmin-Tee am Abend nicht geeignet.





# 6

## **Käsepappel**

*Eigenschaften:*

*reizlindernd*

*schmerzlindernd*

*schleimhautschützend*

*entzündungshemmend*

# Käsepappel

Käsepappel wird auch als wilde Malve oder Wegmalve bezeichnet.

Käsepappeltee ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei **Schleimhautreizungen** im Mund- und Rachenraum sowie im Magen-Darm-Trakt.



Insbesondere bei **Durchfallerkrankung** sorgen die Wirkstoffe der Malven für ein Zusammenziehen der Schleimhäute im Darm, wodurch der Durchfall gelindert wird.

Die Heilpflanze enthält unter anderem Schleimstoffe, ätherische Öle und Flavonoide.

Dieses Zusammenspiel der Inhaltsstoffe hat eine reizlindernde, einhüllende und schleimhautschützende Wirkung.

Dank den enthaltenen Schleim- und Gerbstoffen findet die Käsepappel Anwendung bei **trockenem Mund, Heiserkeit oder Husten**.

Wenn man **Verdauungsprobleme, Sodbrennen oder Magenprobleme** hat, hilft ein Tee aus der schleimstoffhaltigen Käsepappel ebenfalls.

Die Schleimstoffe in der Pflanze bilden eine Schutzschicht auf der körpereigenen Schleimhaut und können so helfen, Entzündungen und auch Schmerzen, beispielsweise auch bei **Zahnfleisch- oder Mundschleimhautentzündung** zu lindern.

# 7

## Salbei

### *Eigenschaften:*

*entzündungshemmend*

*krampflösend*

*beruhigend*

*antibakteriell*

# Salbei

Die Heilwirkung des Salbeis steckt in den Blättern, die reich an ätherischen Ölen und Bitterstoffen sind. Ebenso sind Flavonoide darin enthalten.

Seine Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, desinfizierend, beruhigend und krampflösend.



## Achtung:

Salbei enthält **Phytoöstrogene!**

Wie genau diese auf den Körper wirken und ob sie Einfluss auf die Antihormontherapie haben ist bisher nicht aussagekräftig erforscht!

Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe.

Sie sind keine Östrogene im chemischen Sinne, sie besitzen jedoch eine strukturelle Ähnlichkeit mit diesen.

Ihre Wirkung ist wesentlich geringer als die von Östrogenen.

Salbeitee lässt sich hervorragend zum Gurgeln zur Linderung von **Rachen- und Halsentzündungen** anwenden.

Außerdem soll Salbeitee den **Schweißfluss hemmen**. Wenn sich unter dem Einsatz von Salbei die Schweißdrüsen verengen, reduziert sich die Schweißproduktion.

Insbesondere während der Menopause kann Salbei zur Linderung eingesetzt werden. Es können jedoch einige Wochen vergehen bis die Wirkung erlebt wird.

In einer Studie wurde die Wirkungsweise von Salbei auf die Gedächtnisleistung untersucht. Mit dem Ergebnis, dass Salbei sich **positiv** auf die **Gedächtnisleistung** auswirkt.

# 8

## Melisse

*Eigenschaften:*

*beruhigend  
entspannend  
konzentrationsfördernd*

# Melisse

Als Heilpflanze hat die Melisse eine lange Tradition. Bereits vor vielen Jahren wurde die Pflanze gegen **Herzbeschwerden** angewandt.

Medizinisch wirksam ist vor allem das ätherische Öl der Melisse, das bei innerlicher Anwendung eine Reihe von positiven Effekten im Körper auslöst.



Heute werden die frischen oder getrockneten Blätter vor allem zur **Beruhigung des Nervensystems** eingesetzt.

Als Tee lindert die Melisse nervöse **Unruhe** und **fördert den Schlaf**, da die Pflanze Flavonoide, einige Bitterstoffe sowie Gerbstoffe enthält.

Die in den Melissenblätter enthaltenen ätherischen Öle haben zusammen mit der enthaltenen Rosmarinsäure einen Einfluss auf bestimmte Rezeptoren des zentralen Nervensystems.

Damit beruhigt Melisse z.B. überreizte Nerven, wodurch das **Einschlafen erleichtert** wird oder sie entspannt den Magen-Darm-Trakt, sodass **Blähungen** und **Völlegefühle gelindert** werden.

Wissenschaftler haben ebenso herausgefunden, dass Zitronenmelisse die Aktivität des Botenstoffs Acetylcholin im Gehirn stärkt.

Die **Konzentration** und das **Gedächtnis** werden dadurch **gefördert**.

A wooden tray filled with tea bags in various colors: green, blue, red, and white. The tea bags are arranged in rows, and the tray is made of light-colored wood. The background is slightly blurred, focusing attention on the tea bags.

# 9

## Überblick & Notizen

# ÜBERBLICK

In der folgenden Tabelle habe ich dir nochmal übersichtlich zusammengefasst welche Kräuter du gegen bestimmte Beschwerden einsetzen kannst.

	ÜBELKEIT	VERSTOPFUNG BLÄHBAUCH	DURCH- FALL	MAGEN- SCHMERZEN	SCHLEIMHAUT- REIZUNGEN	UNRUHE
KAMILLE	✓	✓		✓	✓	✓
PFEFFER- MINZE	✓	✓			✓	✓
INGWER	✓	✓				
KÜMMEL		✓		✓		
JASMIN				✓		✓
KÄSE- PAPPEL			✓	✓	✓	
SALBEI				✓	✓	✓
MELISSE		✓				✓



# Was mir hilft!

---

Hier hast du Platz für deine ganz persönlichen Notizen.

1. Bei Übelkeit

2. Bei Durchfall

3. Bei Verstopfung

4. Bei Blähbauch

5. Bei Magenschmerzen

6. Bei Schleimhautreizungen

# Was mir hilft!

---

Hier hast du Platz für deine ganz persönlichen Notizen.

## 7. Bei Unruhe/Schlafproblemen

## Empfehlung

---

Ich kann dir den *Teekoher von Emerio* sehr empfehlen.  
Ich benütze ihn selbst beinahe täglich und bin absolut zufrieden damit.

Er verfügt unter anderem über eine Absenkautomatik.  
Sobald die ideale Temperatur für die Teesorte erreicht ist, senkt sich das Sieb mit den Kräutern ins Wasser ab und steigt auch automatisch nach der entsprechenden Brühzeit wieder auf.

Du kannst die Intensität die dein Tee haben soll beliebig einstellen und der Tee kann zudem warmgehalten werden.



[ZUM TEEKOCHER](#)

[Es handelt sich hierbei um einen Affiliate Link]

# Mehr im Shop

ZUM SHOP

Ich hoffe ich konnte dir mit dem kleinen Tee ABC einen Überblick über die Heilkräfte einiger Kräuter geben! Folgende Produkte zur Unterstützung findest du unter anderem ebenfalls in meinem Shop.

## PLANTastisch - Überliste deine Vergesslichkeit



Bist du es ebenfalls Leid ständig etwas zu vergessen und völlig planlos in den Tag zu starten?

Mit den PLANTastisch Planern wird es dir leicht fallen deinen Tag, deine Woche und auch dein gesamtes Jahr zu strukturieren. Bye bye Chemobrain!

ZU DEN PLANERN

## Digitale Bilder



In meinem Shop findest du tolle digitale Bilder! Du kannst dir diese ganz einfach ausdrucken und einrahmen!

Sei stolz auf dich und zeige es!

ZU DEN BILDERN

# Copyright Hinweis

---

*"Das kleine Tee ABC - Heilkräuter und ihre Wirkungen"* wurde von mir, Traxler Carina, für deinen privaten Gebrauch verfasst.

Eine gewerbliche Nutzung oder Verbreitung ist untersagt und strafbar!

Danke, dass du dich daran hältst.

*Alle verwendeten Bilder sind lizenzfrei via Pixabay und Pexels.*