

Abwehrkräfte nach dem langen Winter nochmals stärken

BAD WALDSEE - Nicht selten plagt einen ausgerechnet im Frühjahr, wenn die ersten sonnigen Tage ins Freie locken, eine hartnäckige Erkältung. Der „Abwehrtee“ von Dr. Mansmann hilft vorbeugen.

Von unserer Mitarbeiterin
Dagmar Brauchle

Dieser Tee bewirkt eine Giftausleitung sowie eine Steigerung der körpereigenen Abwehr. Er soll allgemeine Infekte

ausleiten, die sowohl durch Bakterien als auch durch Viren oder Nervengifte entstanden sind. Kamille und Schafgarbenkraut wirken gegen Entzündungen, Haferstroh greift außerdem ins Immunsystem ein. Auch Linden- und Holunderblüten fördern eine Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte. Die Weidenrinde, die als Hauptwirkstoff Salicylsäureverbindungen (Aspirin-Wirkstoff) besitzt, steht für eine schweißtreibende, schmerzlindernde, antirheumatische und entwässernde Wirkung – zusammen mit Brennesselblättern, die spezifisch für eine Auslei-

tung über die Niere sorgen.

Zubereitung: Von der Mischung aus Schafgarbenkraut, Sonnenhutwurzel, Holunder- und Lindenblüten, Brombeerblättern, Weidenrinde, Kamillenblüten, Brennesselkraut und Haferstroh ein Esslöffel auf 1 Liter Wassergeben. Zwei bis drei Tassen werden täglich empfohlen. Der Tee ist für längere Anwendung geeignet, Nebenwirkungen sind bei bestimmungsgemäßem Gebrauch nicht zu erwarten.

Und wenn's einen doch erwischt hat, bei Husten und Bronchialkatarrh, zum Lösen von zähem Schleim und zur

Beruhigung bei starkem Reizhusten, empfiehlt sich der „Bronchialtee“ von Dr. Mansmann. Dieser Tee sollte so heiß wie möglich getrunken werden und darf mit Honig gesüßt werden.

Zubereitung: Spitzwegerichkraut, Schlüsselblumenwurzel, Melissenblätter, Weißdornblätter, Thymiankraut, Hagebuttenfrüchte, Fenchelfrüchte und Lindenblüten mischen lassen.

Einen Esslöffel Tee (für zwei Tassen) heiß übergießen, drei bis fünf Minuten ziehen lassen. Morgens und abends jeweils zwei Tassen so heiß wie möglich genießen.