

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 12: Vom Weihnachtskaktus bis zur Königin der Nacht : die stachlig-schöne Welt der Kakteen

**Artikel:** Nicht abwarten : Tee trinken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554941>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Nicht abwarten – Tee trinken

«In der Phytotherapie, unserer modernen Pflanzenheilkunde, zieht man allgemein Frischpflanzenpräparate vor; aber gleichwohl nimmt der Kräutertee nach alter Väter Sitte (aus getrockneten Pflanzen) seinen wohlverdienten Platz ein, und zwar vor allem als Helfer im vorbeugenden Sinne.»

A. Vogel

### Tee für alle Tage

Viele schmackhafte Kräutertees (z.B. aus Lindenblüten, Pfefferminze und Kamillen) sind Medizinal-Tees und sollten daher von Gesunden nicht ständig getrunken werden, damit die Wirkung im Falle einer Erkrankung nicht durch Gewöhnung geschmälert wird. Als Haustee, so nennt man eine Mischung, die häufig getrunken werden kann, sollte Früchte-tee, Jasmintee und Grüner Tee bevorzugt werden – oder wie wäre es mit besonders gehaltvollem und gesundem

### Hagebuttentee:

Pro Tasse 1 TL Hagebutten (Fruchtfleisch und Kerne) mit 150 ml Wasser einige Stunden oder über Nacht kalt ansetzen. Dann die Hagebutten abseihen und das abgegossene Wasser zum Kochen bringen. Das Fruchtfleisch und die Kerne mit dem kochenden Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen.

### Wärmend und schützend: Brust-Tee

«Wenn Kinder durchnässt oder frierend nach Hause kommen, kann sie 1 Tasse Brusttee mit Honig gesüßt vor viel Unheil bewahren. Wenn Erwachsene dem heißen Tee ein wenig Rum oder Cognac beigegeben und ihn auf diese Weise als Punsch trinken, wird dadurch der ganze Körper von einer Wärmewelle durchflutet, und die gefürchtete Erkältung ist abgewendet. Brusttee kann uns sehr viel Unangenehmes ersparen, und zwar vor allem Erkältungen der Atmungsorgane.»

(Aus dem vergriffenen «Familien-Tee-Lexikon» von Dr. med. R.F. Weiss und A. Vogel)

Brusttee ist als fertige Mischung in einer Standardzulassung gemäß Arzneimittelgesetz zu kaufen und enthält Blüten von Malve und Königskerze, Blätter von Thymian und Eibisch, Wurzel von Eibisch und Süßholz und zerstossenen Anis.

### Schnupfentee

25 g Augentrost, 25 g Leinsamen, 25 g Anis, 20 g Veilchen, 20 g Wermut mischen. 1 EL der Mischung mit heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, 3–4 mal täglich eine Tasse warm trinken.



## Dem Husten was husten:

1 TL Anisfrüchte mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zudecken, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2-3mal täglich eine Tasse Anistee wirkt krampflösend, antimikrobiell und auswurffördernd.

Falls Sie den Anisgeschmack nicht mögen, probieren Sie mal

## Malventee

2 TL Malvenblätter und -blüten mit 1 Tasse kaltem Wasser aufsetzen, kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Bei Katarrhen der oberen Luftwege, Angina, Hals- und Rachenentzündung täglich 3 bis 4 Tassen lauwarm trinken. Bei Heiserkeit und Husten wirkt auch

## Bibernellen-/Holunderblütentee

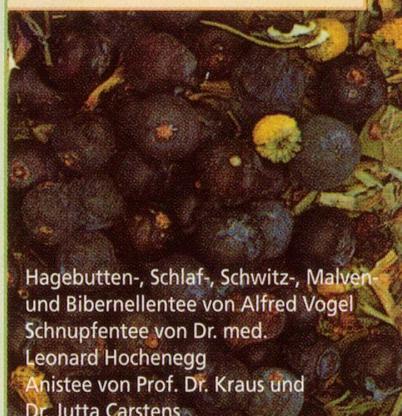
Je 1/2 TL zerhackte, getrocknete Bibernellwurzeln und Holunderblüten mit 1 Tasse Wasser 5 Minuten leicht kochen und 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen, mit 1 TL Honig süßen. 3mal täglich eine Tasse trinken.

## Tee zum Aufmuntern ...

Wenn Sie mal zu nichts Lust haben und sich müde fühlen, hilft Ihnen dieser leicht stimulierende Tee, geistig wieder rege zu werden. 1,5 Tassen Wasser zum Kochen bringen, 1/2 TL zerstossene Fenchelsamen zugeben und bei verringelter Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den heißen Sud über 1 TL getrocknete Rosmarinblätter gießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen und nach Wunsch mit Honig süßen. Etwas abkühlen lassen und langsam trinken.

## Gut geschwitzt ist halb genesen

Je 1 TL getrocknete Holunder- und Lindenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Bei Fieber und Erkältungen 3-4mal täglich 1 Tasse trinken – das treibt den Schweiß aus den Poren! Bei Angina mit dem Tee gurgeln.



Hagebutten-, Schlaf-, Schwitz-, Malven- und Bibernellentee von Alfred Vogel  
Schnupfenteer von Dr. med. Leonard Hohenegg  
Anistee von Prof. Dr. Kraus und Dr. Jutta Carstens  
Muntermacher-Tee von Mindy Toomay

## ... und Einschlafen

30 g Blüten und Blätter der Schlüsselblume, 30 g Johanniskraut, 30 g Melisse, 10 g Hopfen mischen. Für 1 Tasse 1 bis 1 1/2 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten absieben. Am besten eine halbe Stunde vor dem Abendessen und vor dem Zubettgehen 1 Tasse in kleinen Schlucken trinken.

