

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Kühlende Pflanzen  
**Autor:** Willaredt, Annette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-914216>

### **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:** 02.05.2026

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



# Kühlende Pflanzen

Sommerliche Hitze kann schön sein, aber auch belasten. Welche Kühleffekte aus der Natur wir uns zunutze machen können.

**Text: Annette Willaredt**

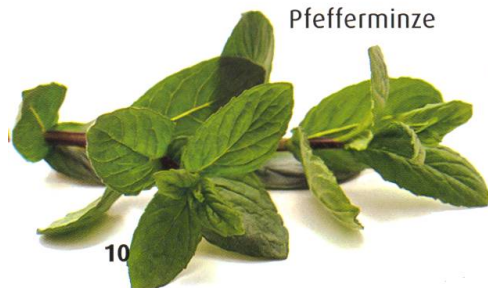
## **Pfefferminze**

Die Nummer eins unter den kühlenden Pflanzen ist wohl die Pfefferminze. Viele Wüstenvölker machen es uns vor. Sie trinken den Tee daraus den ganzen Tag über und zu jeder Gelegenheit. Er kühlt dank seiner ätherischen Öle und weitet die Gefäße ein bisschen. Dadurch ist Hitze sehr viel leichter zu ertragen. In Nordafrika wird der Pfefferminztee übrigens nicht kalt getrunken. Was zuerst paradox klingt, lässt sich leicht erklären. Kalte Getränke müssen im Körper zuerst erwärmt werden. Das liefert dem Organismus ein ganz falsches Signal. Er meint jetzt, zusätzliche Wärme produzieren zu müssen, und uns wird noch wärmer. Sehr heiße Getränke bringen uns ebenfalls

ins Schwitzen. Deshalb wird Pfefferminztee am besten lauwarm und in kleinen Schlucken getrunken. So wird nur ein ganz leichtes Schwitzen erzeugt. Und der hauchfeine Schweißfilm auf der Haut sorgt dann für eine wunderbare Abkühlung.

**Anwendung:** Für eine Tasse Tee werden vier bis fünf frische Blätter mit 300 ml kochendem Wasser übergossen. 10 Minuten ziehen lassen. Etwas abkühlen lassen und nach Geschmack mit Honig süßen. In Marokko wird der Tee übrigens nicht abgeseiht. Man lässt die Blätter in der Tasse und giesst immer wieder Wasser dazu. Nach längerem Stehen wird der Tee jedoch etwas bitter. Wer keine frischen Blätter zur Verfügung hat, kann auch 1-2 TL getrocknete Minze

Pfefferminze



Salbei



Zitronenmelisse



mit 300 ml Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Noch ein Trick gegen leichte Kopfschmerzen, wenn man etwas zu lange in der Sonne war: Einen etwas stärkeren Aufguss aus rund 10 Pfefferminzblättern und 300 ml kochendem Wasser machen. 10-15 Minuten ziehen lassen, abseihen und kühl stellen. Dann ein Baumwolltuch in den Tee tauchen, damit die Schläfen und den Nacken mehrfach abtupfen und es dann auf die Stirn legen. Diese Methode lindert auch leichte Spannungskopfschmerzen.

### Salbei

Zu den «Coolen» gehört auf jeden Fall auch der Salbei. Salbei ist aber nicht nur lecker, er ist auch eine potente Heilpflanze und wird bereits seit dem Mittelalter bei verschiedensten gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt. Sehr wirksam sind die Blätter vor allem gegen übermässiges Schwitzen. Der genaue Mechanismus ist zwar noch nicht bekannt, doch man geht davon aus, dass die Inhaltsstoffe des Salbeis die Schweißproduktion an den Nervenenden der Schweißdrüsen bremsen. Der Effekt wird vor allem den enthaltenen ätherischen Ölen und Gerbstoffen zugeschrieben. Zusätzlich wirkt Salbei leicht antibakteriell. Das hilft auch gegen eventuell sich bildende Gerüche. Wichtig für den Anti-Schwitz-Effekt ist allerdings, dass man nicht eine der zahlreichen Zuchtformen des Salbeis benutzt, sondern die medizinische, *Salvia officinalis*.

**Anwendung:** Eingesetzt werden kann Salbei äusserlich und innerlich. Bevorzugt man Tee, trinkt man über den Tag verteilt 2-3 Tassen. Zu empfehlen ist, die letzte Tasse kurz vor dem Zubettgehen zu trinken. Das Rezept: Ein bis zwei frische Salbeiblätter werden zerkleinert und mit 250 ml kochendem Wasser übergossen. Rund 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Hat man nur getrocknete Blätter zur Verfügung,

nimmt man drei bis vier. In beiden Fällen gilt: Bei Hitze sollte der Tee eher lauwarm getrunken werden, um optimal zu wirken. Wer den Geschmack von Salbei nicht mag, kann auch auf entsprechende Tabletten aus der Apotheke zurückgreifen.

Äusserlich lässt sich Salbei gut für Waschungen einsetzen. Dazu 2 EL des Krauts mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und die Flüssigkeit abkühlen lassen. Damit werden dann z.B. die Achselhöhlen direkt nach dem Duschen oder Baden abgewaschen. Nicht nachspülen. Auch bei Schweißfüssen oder ständig feuchten Händen ist ein Salbeisud genau richtig. Dazu 4-5 EL Kraut mit 1 l Wasser überbrühen. Nach 10 Minuten in eine kleine Wanne abseihen, etwas abkühlen lassen und darin die Füsse oder Hände rund 15 Minuten baden.

Ein Vollbad mit Salbei ist an heissen Tagen empfehlenswert. Am besten nimmt man es abends, denn es wirkt gleichzeitig beruhigend. Schöner Nebeneffekt: Es strafft auch die Haut. Für den Badezusatz 250 g Salbei in 4 l Wasser aufkochen, auf kleiner Flamme 20 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und in das Badewasser geben.

### Zitronenmelisse

Ebenfalls sehr bewährt ist die Zitronenmelisse. Sie gleicht den Temperaturhaushalt des Körpers und balanciert das vegetative Nervensystem aus. Beide Effekte gemeinsam sorgen dafür, dass der erhitzte Körper etwas herunterkühlt; darum wird die Zitronenmelisse in der Naturheilkunde auch gegen Fieber eingesetzt. Im Sommer bietet sich Tee aus dem Kraut als köstliche Alternative zum Mineralwasser an. **Anwendung:** Dazu 2 Handvoll frische oder getrocknete Zitronenmelisseblätter mit 1 l heissem (nicht kochendem) Wasser übergiesen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Abseihen, kühl stellen. Vor dem

Rosmarin



Sauerampfer



Brennnessel



Trinken den Saft einer halben Zitrone zugeben. Melissentee wirkt übrigens auch äusserlich kühlend und damit schmerzstillend, z.B. bei Insektenstichen. Dazu ein Baumwolltuch in den kalten Tee tauchen und die Stelle damit mehrfach betupfen.

Zitronenmelisse ist ausserdem ein tolles Kraut für Frauen in den Wechseljahren, die gerade in der warmen Jahreszeit doppelt unter Hitzewallungen leiden. Die Pflanze beruhigt und hilft auch gegen die in dieser Lebensphase oft auftretenden Schlafstörungen.

Wer sich nicht jeden Tag einen Tee kochen möchte, kann sich auch eine Tinktur anfertigen. Dazu ein Schraubglas mit Melissenblättern füllen, Doppelkorn oder Wodka einfüllen, bis alle Blätter komplett bedeckt sind. Nun wird das Glas verschlossen und für mindestens 14 Tage an einen sonnigen, warmen Platz gestellt. Danach alles durch einen Kaffeefilter abgessen und die Flüssigkeit in einer dunklen Flasche aufbewahren. Von der Tinktur jeweils am Abend 20-50 Tropfen einnehmen.

### Rosmarin

An heissen Tagen schwächelt manchmal der Kreislauf. Man schwitzt nicht nur, sondern fühlt sich dazu auch noch schlapp. Dann ist ein Rosmarinbad eine prima Erfrischung. Dazu rund 50 g Rosmarinnadeln in 1 l Wasser 15 Minuten kochen. Derweil das Badewasser einlaufen lassen. Das Wasser soll aber nicht kalt, sondern gut lauwarm sein. Der Rosmarin wird dann ins Badewasser abgeseiht. Im Anschluss höchstens 15 Minuten baden. Ein Bad ist übrigens bei hohen Temperaturen deutlich wirksamer als eine Dusche. Der Grund: In der Wanne öffnen sich die Poren, der Körper kann sich deshalb danach viel besser Kühlung verschaffen als nach einer Dusche, die die Poren verschliesst. Wichtig: Bei Bluthochdruck und für Schwangere ist ein Rosmarinbad nicht zu empfehlen.

### Sauerampfer

Man kennt ihn aus Kindertagen: Beim Spielen auf der Wiese hat man mit einem Blättchen Sauerampfer seinen Durst vertrieben. Zusätzlich wirkt die Säure dieser Pflanze leicht zusammenziehend und hilft dem Körper so dabei, sich vor Austrocknung zu schützen.

**Anwendung:** Sauerampferblätter können einfach roh in einen Salat gegeben werden. Sie liefern auch eine gute Portion Vitamin C und Eisen. Zu viel von der Pflanze darf man allerdings nicht verzehren, denn sie enthält wie auch Rhabarber Oxalsäure und diese führt in grösserer Dosis zu Durchfall.

Einen direkt kühlenden Effekt hat der Sauerampfer äusserlich. Bei geschwollenen Knien nach einer Wanderung, bei Sonnenbrand oder kleinen Verbrennungen kann man aus den Blättern einen Umschlag machen und ihn auflegen. Aber bitte nicht auf offene Wunden geben.

### Brennnessel

Bei der Brennnessel denkt man zuerst an das Gegenteil von Kühlung. Aber genau dieser Effekt des Krautes hat eine lange Tradition. Schon im Mittelalter wurde in Europa das Auspeitschen mit Brennnesseln zur Behandlung von brennenden Schmerzen wie z.B. bei Rheuma eingesetzt. Interessanterweise gilt die Pflanze auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin als kühlende Pflanze. Sie wird dort bei sogenannten Hitzeerkrankungen verordnet. Neben Fieber zählen dazu vor allem entzündliche Prozesse.

**Anwendung:** Um Brennnesseln zu geniessen, eignet sich ein Kaltauszug. Dazu noch kleine, frische Blätter sammeln, in einen Krug geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Für mindestens 8 Stunden ziehen lassen, abseihen und trinken. Das Getränk schmeckt leicht nussig, ganz anders als der Tee. Und es stärkt mit seinen Vitalstoffen zusätzlich den Stoffwechsel.

Hopfen



Holunderblüten



Aloe Vera



### Hopfen

Ein wunderbares Getränk für schwüle Abende ist der Hopfenblütentee. Er beruhigt ähnlich wie ein Bier, ist also ein prima Schlummertrunk. Doch er erhitzt den Körper nicht wie alkoholische Getränke, sondern wirkt im Gegensatz kühlend. Die dafür verantwortlichen Inhaltsstoffe sind Humulon, Humulen, ätherische Öle und Gerbsäure.

**Anwendung:** Für den Tee 1-2 TL Hopfenblüten (auch Hopfenzapfen genannt) mit 250 ml kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

### Holunderblüten

Ein Tee aus Holunderblüten ist ein bewährtes Hausmittel bei Erkältungen. Er wirkt fiebersenkend und leicht schweisstreibend. Das kann man sich auch im Sommer zunutze machen. Die Temperatursenkung und dazu ein leichter Schweißfilm auf der Haut – das kühlt bestens.

**Anwendung:** 2 gehäufte TL Holunderblüten werden mit 250 ml kochendem Wasser übergossen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Dieser Tee eignet sich übrigens auch für ein Fussbad, wenn sich die Beine nach einem langen Tag geschwollen anfühlen. Dazu die vierfache Menge Tee kochen, abkühlen lassen und die Füße für rund 15 Minuten in die lauwarme Flüssigkeit tauchen.

### Aloe Vera

Der pflanzliche Klassiker für die Erste Hilfe bei einem Sonnenbrand ist die Aloe Vera. Frische Blätter zu verwenden ist nach neuesten Erkenntnissen aber nicht ratsam. Denn es ist schwierig, das enthaltene Gel ganz pur herauszulösen. Das müsste man aber, um die Aloe Vera gefahrlos nutzen zu können. Der Grund: In den äusseren Blattschichten befinden sich Substanzen (Hydroxyanthracen-Derivate), die im Verdacht ste-

hen, das Erbgut zu schädigen. Eine gute Alternative sind entsprechende Produkte aus der Apotheke, die nur aus dem Aloe-Vera-Gel und nicht aus ganzen Blättern hergestellt sind.

**Anwendung:** Das Gel auf die Haut auftragen, dann antrocknen lassen. Die Wirkung setzt sofort ein. Das Brennen hört auf, die Haut entspannt sich. Kleine Hitzebläschen bilden sich über Nacht zurück. Ausserdem wirkt die Aloe Vera entzündungshemmend und spendet der Haut viel Feuchtigkeit. Die Behandlung je nach Bedarf im Abstand von 30 Minuten bis zu einer Stunde mehrmals wiederholen.

### Hauswurz

Die unscheinbare Pflanze Hauswurz ist die heimische Schwester der Wüstenpflanze Aloe Vera. Auch ihr Gel hilft bei einem Sonnenbrand, wenn es auf die Haut aufgetragen wird. Der Hauswurz kühlt auch innerlich.

**Anwendung:** Für einen sommerlichen Drink nimmt man eine ganze Hauswurz und zerkleinert sie im Mixer. Dann Mandelmilch zugeben, damit sich die Inhaltsstoffe der Pflanze gut lösen. Nach Geschmack mit etwas Kardamom würzen und kühl geniessen. Der Kardamom gilt in der indischen Gesundheitslehre Ayurveda als körperkühlend. Der Drink ist ideal, wenn sich der Körper nach einem langen Sonnentag wie ausgetrocknet anfühlt.

Übrigens: In der Naturheilkunde gilt die Hauswurz auch als Sonnenschutz von innen!

### Basilikum

Basilikum ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Aber das aromatische Kraut kann mehr. Mit seinen ätherischen Ölen, zu denen z.B. Cineol und Kampfer gehören, sowie entzündungshemmenden Enzymen kann Basilikum dem Körper auch Hitze entziehen.



Hauswurz



Basilikum



Schafgarbe

**Anwendung:** Am besten gibt man einige frische Blättchen Basilikum ins Wasser. Auch ein aufgebrühter Basilikumtee hat eine gute Wirkung. Dazu 2 TL frische Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und lauwarm trinken.

### Schafgarbe

Das Kraut wird meist zur Wundheilung oder bei Menstruationsproblemen empfohlen. Sein kühlender Effekt ist hingegen wenig bekannt. Ein Tee wirkt ausserdem belebend.

**Anwendung:** Dazu 1-2 TL des Krauts mit 150 ml Wasser überbrühen, zugedeckt 10-15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Am besten lauwarm trinken. Nach Belieben kann man den Tee auch mit etwas kohlenstoffhaltigem Mineralwasser zum Prickeln bringen oder mit Zitronensaft verfeinern. Wichtig: Schwangere sollten die Schafgarbe meiden, denn sie kann vorzeitige Wehen fördern.

### Spitzwegerich

Äusserlich angewandt ist der Spitzwegerich ein wahrer Feuerlöscher. Zerreibt man ein paar Blätter zwischen den Fingern und trägt den austretenden Saft auf Insektenstiche oder leichte Verbrennungen auf, spürt man die kühlende Wirkung sofort. Die Haut wird mit einer leicht schleimigen Schicht überzogen, die nicht nur befeuchtet, sondern auch den Heilungsprozess fördert. Ausserdem wird ein eventuell vorhandener Juckreiz gestillt.

Heilsam und kühlend wirkt der Spitzwegerich übrigens auch auf die Atemwege.

**Anwendung:** Für den Tee 2 TL kleingeschnittene Blätter mit 150 ml kaltem Wasser ansetzen und 2 Stunden ziehen lassen. Dadurch lösen können sich die Schleimstoffe lösen. Im Anschluss kurz aufkochen las-

Spitzwegerich



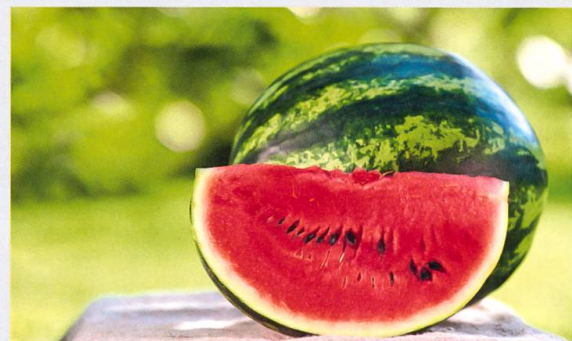
Ahorn



## Essbar erfrischt!



Kühlend auf den Organismus wirken vor allem wasserhaltige Gemüsesorten wie Gurken, Zucchini, Spargel, Blattsalate oder Spinat. Beim Obst führt die Wassermelone die Hitliste an. Ebenfalls zu empfehlen sind Ananas, Äpfel, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren oder Mangos.



sen und täglich drei Tassen trinken oder mehrmals täglich damit gurgeln.

### Ahorn

Fast unbekannt, aber ebenfalls zu den kühlenden Pflanzen zählen die Blätter des Ahornbaumes. In der Naturheilkunde gelten sie ausserdem als abschwellend. Hildegard von Bingen hat die Blätter sogar gegen Fieber eingesetzt.

**Anwendung:** Die ganz jungen Ahornblätter können roh direkt vom Baum genascht, einem Salat oder einer Suppe zugegeben und sogar zu einem spinatähnlichen Gemüse gekocht werden. Ältere Blätter verwendet man aber besser nicht, sie sind zäh und schmecken bitter.