

Mundpflegetee

OTTO WAGNER-SPIITAL



UND PFLIEGECENTRUM



**Bewahren Sie Medikamente sicher und für andere,
vor allem für Kinder, unzugänglich auf!**

**Mundpflegetee zur Vorbeugung/Verbesserung von
Mundschleimhautschäden und Entzündungen**

Rezeptur:

Salbeiblatt 20g
Rosmarinblatt 20g
Bohnenkraut 20g
Majorankraut 20g
Thymian 20 g
Zimtstangen
Gewürznelken

TEEA
Zimt

Mischung kann fertig abgepackt werden. Zimt und
Nelken werden nach Geschmack zugegeben.

Impressum:
Wiener Krankenanstaltenverband
Sozialmedizinisches Zentrum
Baumgartner Höhe, Otto-Wagner-Spital
Baumgartner Höhe 1
A-1145 Wien

Stadt + Wien
WIEN IST ANDERS.

Alternative: 1 Teelöffel von jedem Heilkraut, 1
Zimtstange und 2-3 Gewürznelken pro Liter Tee

© Anstaltsapotheke OWS, Dr. Irene Lagoja 2017.

Zubereitung:

4 Gewürznelken für 5 Teelöffel Kräutermischung / 1 Liter Wasser; 1 Stück Zimtstange in 1 l kaltes Wasser geben, aufkochen (Menge Zimtstange und Nelken nach dem eigenen Geschmack variieren)

Zum „Zimtwasser“ 5 Teelöffel Kräutermischung und Gewürznelken zugeben und 5-10 min ziehen lassen
Mehrere Male täglich damit den Mund ausspülen und bei Rachenproblemen gurgeln und in kleinen Schlucken trinken (der Tee schmeckt wie „Bratapfel“).

Was bewirken diese Heilpflanzen? Die für diese Anwendung wichtigen Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen.

Salbei: Echter Salbei

(*Salvia officinalis*) enthält Thujon, Gerbstoffe und Bitterstoffe. Nachgewiesen sind seine antiseptischen Kräfte gegen Bakterien, Viren und Pilze sowie seine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung. Eingesetzt wird Salbei bei Entzündungen im Mund-Rachenraum, Zahnfleischbluten sowie bei Verdauungsbeschwerden und übermäßigem Schwitzen.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

enthält ätherische Öle, Rosmarinsäure, Glycolsäure, Saponine, Flavonoide, Bitterstoffe, Harz und Vitamin C. Er wirkt anregend auf Kreislauf und Stoffwechsel, und hilft so Leber und Galle zu entgiften. Auch bei leichten Infekten und Kopfschmerzen kann der Tee Linderung verschaffen. Er wirkt gegen Konzentrations- und



Gedächtnisstörungen, Pilzbefall innerer Organe und der Schleimhäute und Harnwegsinfekte. Risikogruppen wie Epileptiker oder Menschen mit Bluthochdruck sollten eine zu hohe Dosierung von Rosmarintee vermeiden, da er Krämpfe auslösen und den Blutdruck zusätzlich steigern kann. Rosmarintee wirkt nicht nur stimulierend, sondern gleichzeitig ausgleichend bei psychischen Problemen wie Stress und Angstgefühlen, nervöser Depression und nervöser Müdigkeit.

Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)

hilft bei kratzigem Husten und Verschleimung der Atemwege: Es wirkt antiseptisch bei Verletzungen im Rachen- und Halsraum und fördert damit die Heilung. Carvacrol ist der Inhaltsstoff, der entzündungshemmend wirkt, die enthaltenen Terpene hingegen sind bekannt für ihre verdauungsfördernde Wirkung.

Majoran (*Origanum majorana*) wirkt antibakteriell, beruhigend, harn-treibend, krampflösend, schleim-lösend, schweißstreibend, und tonisierend. Verantwortlich für die Wirkung sind ätherische Öle und deren Bestandteile, Arbutin, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe (Gerbsäure), sowie Mineralstoffe (Kalzium, Kupfer, Zink)

Thymian (*Thymus vulgaris*)

ist antibakteriell, entzündungs-hemmend, lindernd bei Magen-Darm Problemen, blutstillend, desinfizierend, krampf-lösend und pilztötend. Außerdem wirkt der Tee auch schmerzstillend, schleimlösend, schweißstreibend und tonisierend. Einer der wichtigsten Bestandteile ist sein ätherisches Öl, das als Hauptbestandteile die Phenole Thymol und Carvacrol enthält. Außerdem findet man in den Blättern und Blüten dieser Heilpflanze Flavonoide



und Gerbstoffe. Thymian regt die Tätigkeit des Flimmerepithels der Lunge an, verflüssigt dort vorhandenen Schleim, wirkt krampflösend und fördert den Auswurf beim Husten.

Zimt (*Cinnamomum zeylanicum*)

Die Rinde enthält ätherisches Öl, welches zu 65 bis 75 Prozent aus Zimtaldehyd besteht und zu etwa fünf Prozent aus Eugenol. Daneben finden sich geringe Mengen an sogenannten Terpenen, Gerbstoffen sowie Phenolcarbonsäuren. Ihm wird eine desinfizierende und krampflösende, durchblutungsfördernde, beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Durch den Anteil an Eugenol wirkt er auch schmerzstillend und entzündungshemmend.

Gewürznelken (*Syzygium aromaticum*)

Das Aroma wird hauptsächlich durch den Inhaltsstoff Eugenol bestimmt, der unter anderem eine antiseptische (keimtötende) und schmerzstillende Wirkung hat. Aufgrund dieser stark desinfizierenden Wirkung können Gewürznelken bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und Mundgeruch eingesetzt werden. Weiters wirken Gewürznelken verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd sowie stimmungsaufhellend.



Achtung: Diese Teemischung enthält Heilkräuter mit stark wirksamen Inhaltsstoffen. Der Tee sollte nicht über Monate als „Dauergetränk“ konsumiert werden, sondern als „Teekur“ bei Bedarf (z.B. im Rahmen einer onkologischen Therapie) eingesetzt werden um Schleimhautschäden vorzubeugen bzw. zu verbessern.