

## Vollständige Heilkräuter-Tabelle für Entgiftungstees als PDF

Diese detaillierte Tabelle stellt eine wertvolle Übersicht der bedeutendsten Heilkräuter dar, die traditionell für Entgiftungstees und Detox-Anwendungen verwendet werden. Die Liste umfasst sowohl klassische europäische Heilpflanzen als auch moderne Superfood-Kräuter, die alle eine lange Tradition in der Naturheilkunde haben.

Jedes in der Tabelle aufgeführte Kraut besitzt spezifische Wirkungsweisen, die den natürlichen Entgiftungsprozess des Körpers unterstützen können. Von der harntreibenden Wirkung der Brennnessel bis hin zu den leberschützenden Eigenschaften der Mariendistel - diese Übersicht bietet Ihnen das nötige Wissen für eine fundierte Auswahl Ihrer Detox-Kräuter.

## Tabelle Heilkräuter-Tees mit Wirkungsweise Anwendung Inhaltsstoffen Zubereitung Ziehzeit als PDF zum kostenlosen Download

Kraut/Heilkraut	Wirkungsweise	Anwendungsgebiet	Vorsicht	Zubereitung	Ziehzeit
<b>Brennnessel</b>	Harntreibend, entwässernd, blutreinigend	Wassereinlagerungen, Gicht, Rheuma	Bei Herzinsuffizienz nicht verwenden	2 TL mit 250ml kochendem Wasser	10-15 Minuten
<b>Löwenzahn</b>	Leberstärkend, galletreibend, blutreinigend	Leberschwäche, Verdauungsprobleme	Vorsicht bei Gallensteinen	1-2 TL mit 250ml kochendem Wasser	10-20 Minuten

Kraut/Heilkraut	Wirkungsweise	Anwendungsgebiet	Vorsicht	Zubereitung	Ziehzeit
<b>Mariendistel</b>	Leberschützend, entgiftend, regenerierend	Leberschäden, Vergiftungen	Nicht bei Hypertonie	1 TL Früchte mit 250ml kochendem Wasser	10-15 Minuten
<b>Birkenblätter</b>	Harntreibend, entwässernd, entgiftend	Rheuma, Gicht, Stoffwechselerkrankungen	Nicht bei Herzinsuffizienz	1-2 TL mit 250ml kochendem Wasser	10-15 Minuten
<b>Schafgarbe</b>	Verdauungsfördernd, leberstärkend	Appetitlosigkeit, Verdauungskrämpfe	Vorsicht in Schwangerschaft	2 TL mit 150ml kochendem Wasser	10-15 Minuten
<b>Ingwer</b>	Stoffwechselanregend, entgiftend	Verdauungsschwäche, träger Stoffwechsel	Kann Magen reizen	1 TL mit 250ml kochendem Wasser	5-10 Minuten

Kraut/Heilkraut	Wirkungsweise	Anwendungsgebiet	Vorsicht	Zubereitung	Ziehzeit
<b>Pfefferminze</b>	Verdauungsfördernd, schweißtreibend	Verdauungsprobleme, Blähungen	Kann Sodbrennen verstärken	1-2 TL mit 250ml heißem Wasser (80°C)	5-8 Minuten
<b>Melisse</b>	Beruhigend, entspannend, verdauungsfördernd	Nervosität, Schlaflosigkeit, Stress	Generell gut verträglich	1-2 TL mit 250ml kochendem Wasser	5-10 Minuten
<b>Chaga</b>	Antioxidativ, immunstärkend	Schwaches Immunsystem, oxidativer Stress	Vorsicht bei Diabetikern	1 TL Pulver mit 250ml heißem Wasser (80°C)	5-8 Minuten
<b>Goldrute</b>	Harntreibend, entzündungshemmend	Harnwegsinfekte, Blasenentzündung	Nicht mit Diuretika kombinieren	1-2 TL mit 250ml kochendem Wasser	10-15 Minuten

Kraut/Heilkraut	Wirkungsweise	Anwendungsgebiet	Vorsicht	Zubereitung	Ziehzeit
<b>Hauhechelwurzel</b>	Harntreibend, entwässernd	Harnwegsbeschwerden, Blasenentzündung	Nicht bei eingeschränkter Herz-/Nierenfunktion	1 TL Wurzel mit 250ml kochendem Wasser	15-20 Minuten
<b>Fenchel</b>	Verdauungsfördernd, entblähend	Blähungen, Völlegefühl, Verdauungskrämpfe	Allergien gegen Doldenblütler möglich	1 TL Samen mit 250ml kochendem Wasser	10-15 Minuten
<b>Koriander</b>	Entblähend, verdauungsfördernd	Blähungen, Verdauungsprobleme	Allergien gegen Doldenblütler möglich	1 TL Samen mit 250ml kochendem Wasser	10-15 Minuten
<b>Anis</b>	Verdauungsfördernd, entblähend	Blähungen, Husten, Verdauungsprobleme	Allergien gegen Doldenblütler möglich	1 TL Samen mit 250ml kochend	10-15 Minuten

Kraut/Heilkraut	Wirkungsweise	Anwendungsgebiet	Vorsicht	Zubereitung	Ziehzeit
				em Wasser	
<b>Klettenwurzel</b>	Blutreinigend, hautpflegend, entgiftend	Hautprobleme, Ekzeme, Haarprobleme	Generell gut verträglich	1 TL Wurzel mit 250ml kochendem Wasser	10-15 Minuten
<b>Malvenblüten</b>	Reizlindernd, schleimhautschützend	Reizhusten, Halsschmerzen	Kann Eisenaufnahme hemmen	1 TL Blüten mit 150ml kaltem Wasser, kurz aufkochen	10 Minuten
<b>Lindenblüten</b>	Beruhigend, schweißtreibend	Nervosität, Schlaflosigkeit, Erkältungen	Generell sehr mild	1 TL Blüten mit 250ml kochendem Wasser	5-10 Minuten

Kraut/Heilkraut	Wirkungsweise	Anwendungsgebiet	Vorsicht	Zubereitung	Ziehzeit
<b>Kurkuma</b>	Entzündungshemmend, stoffwechselanregend	Entzündungen, Verdauungsprobleme	Vorsicht bei Antikoagulantien	1 TL Pulver mit 250ml heißem Wasser (80°C)	5-8 Minuten
<b>Mate</b>	Harntreibend, entgiftend, stoffwechselanregend	Müdigkeit, träger Stoffwechsel	Enthält Koffein, nicht abends trinken	1 TL Mate mit 250ml heißem Wasser (70-80°C)	3-5 Minuten
<b>Grüner Tee</b>	Antioxidativ, stoffwechselanregend	Müdigkeit, träger Stoffwechsel	Enthält Koffein, nicht abends trinken	1 TL Tee mit 250ml heißem Wasser (70-80°C)	2-3 Minuten

Quelle: <https://www.gesundheitsjournal.de/4554/entgiftungstee-wirkung-inhaltsstoffe-zubereitung>