

Die Kultur des Heilkräuter-Teetrinkens – bei allergischen Reaktionen und Histamin-Unverträglichkeit

von Sonja-Maria Czerkus-Yavuz †

Heilpflanzen aus der Apotheke



Brennnesselblätter-Tee

- wirkt abschwellend und entzündungshemmend bei allergischen Reaktionen, da Brennnesselblätter die Produktion von Histamin reduzieren und Juckreiz sowie Nasenverstopfung lindern. Heute wird die Brennnessel zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels genutzt. Die Blätter befinden sich in Teemischungen für die Frühjahr- und die Herbstkur. (Foto: cc0 pxhere)



Kamillenblüten-Tee

- beruhigt gereizte Haut und Schleimhäute und wirkt entzündungshemmend, bei innerlichen und äußerlichen entzündlichen Geschehen. Erwachsene können auch Kamillenblüten als heißes Gesichtsdampfbad nutzen, bei Entzündungen der Gesichtshaut, der Augenbindehaut und der Nasennebenhöhlen. (Foto: cc0 pxhere)

Achtung: Bei einer Allergie auf Korbblütler, dazu zählen unter anderem Kamillenblüten, können alternativ Hölunderblüten die lindernden Fähigkeiten übernehmen.



Spitzwegerich-Blätter

- wirken antihistaminisch und rasch abschwellend auf die Schleimhäute, ein Fließschnupfen lässt nach. Sie sind gleichermaßen wirksam gegen Bakterien, Viren, Pilze und werden als Tee getrunken. Häufig sind Spitzwegerichblätter auch in Tee-Mischungen bei Atemwegsinfektionen enthalten. (Foto: cc3.0 Rillke/wikimedia)

Zistrosen-Tee



- enthält Gerbstoffe, die im Darm Histamin binden und ausscheiden. Die enthaltenen Polyphenole der Graubehaar-Zistrose, *Cistus incanus*, wirken zellschützend. Seit der Antike wird die Pflanze regional als balsamisch schmeckender Haustee verwendet. (Foto: cc0 pxhere)

Hagebutten

- sind vitaminreich, vor allem ist ihr hoher Vitamin C-Gehalt bedeutsam und kann bei allergischen Reaktionen unterstützen. Allgemein wirken



Hagebutten (Foto: cc0 pxhere)

sie gegen Entzündungen und können regelmäßig angewendet, als Tee aus Hagebuttenschalen, bei vielerlei Alltagsbeschwerden helfen. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe können sie die Ausscheidung von Schadstoffen stärken und die Psyche günstig beeinflussen. (Foto: cc0 pxhere)



Kräutertees aus schleimhaltigen Pflanzen, wie Malve (Foto: cc0 pxhere), Linde und Eibisch

- können vorbeugend gegen Heuschnupfen und Pollenallergie getrunken werden. Der Schleim legt sich als feine Schicht um die Schleimhäute und schützt sie vor örtlich reizenden Stoffen, wirken reizmildernd und bringt Entzündungen an den Schleimhäuten zum abklingen.



Flohkraut (*Plantago psyllium*)

- ist ein süßschmeckendes, kühlendes Kraut, das die Schleimhäute feucht hält. Die Samen und deren Schalen, die Flohsamen, (Foto: cc0 pxhere) wirken sich vorteilhaft auf das Darmmilieu aus, um den nötigen Abbau von Histamin zu verbessern. Sie lindern Reizungen und nehmen Verdauungsgifte auf. In der Ayurvedischen Medizin werden sie mit Buttermilch bei Durchfall und warmer Milch bei Verstopfung angewendet.

Heilpflanzen

Heilmittel aus dem Lebensmittelhandel



Traditionell aufbereiteter Imker-Honig aus der Region

(Foto: cc0 pxhere)

- kann bei Heuschnupfen nützlich sein, indem der Körper vorher an die Pollen gewöhnt wird. Die Erforschung steht erst am Anfang. Eine geglückte Besserung trat ein, wenn bereits vor der Pollensaison, über die Winterzeit hinweg, einmal täglich ein Teelöffel des Honigs eingenommen wurde. Zudem bildet Honig eine Barriere und erschwert Viren das Eindringen in die Körperzellen.
- In vielen Kulturen gilt der Honig als Wundheilmittel. Die Deutsche Gesellschaft für Lungenheilkunde und Beatmungsmedizin empfiehlt den Honig bei trockenen Schleimhäuten und Reizhusten. Die gesundheitlichen Vorzüge des Honigs, in kleiner Menge, jedoch regelmäßig verzehrt, werden seinen zellschützenden Antioxidanzien, den Phenolsäuren und Flavonoiden zugeschrieben.



Frische Ingwerwurzel

- enthält ätherische Öle und Scharfstoffe, die das Histamin senken und deshalb als pflanzliches Antihistaminikum gelten. (Foto: cc0 pxhere) Seit alter Zeit wird in Indien und China der Ingwerwurzelstock in der Küche verwendet. Ebenso wird er bis heute vielseitig medizinisch genutzt. *Zingiber officinale*

nale befindet sich als Bestandteil in vielen Arzneimitteln oder einzeln, als Pulver, Tinktur und Extrakt.



Schwarze Johannisbeeren

- enthalten Flavonoide und Vitalstoffe, die entzündungshemmend, immunstimulierend und antihistaminisch wirken, ähnlich wie pflanzliches Kortison. Der Vitamin C-Gehalt ist dreimal höher wie der einer Zitrone. Zudem liefern die Früchte Ballaststoffe, die wiederum günstig die Gesundheit des Darms beeinflussen und den Abbau von Histamin fördern. Sie werden als frische Beerenfrüchte und Gelee verzehrt, auch als Saft getrunken. (Foto: cc0 pxhere)



Kurkuma (Foto: cc0 pxhere)

- wirkt aufgrund des enthaltenen Curcumins stark entzündungshemmend. In Kombination mit Pfeffer wird die Bioverfügbarkeit erhöht. Die regelmäßige Verwendung als Gewürzmischung in der Küche kann beitragen, von den gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

Pflanzen, die in Verbindung mit dem Wort „Heil“ ausgewiesen sind, deuten auf ihren medizinischen Nutzen hin. Etymologisch stammt das Wort vom althochdeutschen „Haila“ ab und steht für „gesund“, „ganz“, „unversehrt“ und „vollkommen“. Heilpflanzen sind ein wesentlicher Teil der biologischen Vielfalt und des menschlichen Kulturerbes. Sie bieten eine ganzheitliche und umweltfreundliche Gelegenheit, Wohlbefinden zu fördern.

Dieser Beitrag ist ein Auszug aus dem Referat, das *Sonja-Maria Czerkus-Yavuz* anlässlich der AVE-Jahrestagung am 15. November 2025 in Berlin gehalten hat.

Frau *Czerkus-Yavuz* ist plötzlich und unerwartet im Februar 2026 verstorben. Wir trauern um unsere liebenswerte und fachkundige Freundin.

Ihre Sparte „Heilpflanzen“ ist seit 2002 fester Bestandteil der Zeitschrift *UMWELT & GESUNDHEIT*. Hierbei betonte sie sowohl die botanischen Besonderheiten, als auch die historische Verwendung und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse als therapeutische Ergänzung im Rahmen der Heilkunde.

Sonja engagierte sich darüber hinaus seit 2017 ehrenamtlich im Vorstand des Allergievereins in Europa e.V. - AVE.

Der AVE-Vorstand



Foto: ©DW Weinstock