



Schlehenfrüchte



Zitronmelisse



Getrocknete Apfelfringe



Kamille

FOLGE 8: WOHLFÜHLTEES FÜR HERBST UND WINTER

Die Heilpflanzen-Schule

Kräuter- und Früchtetees sind gesund und schmecken besonders lecker, wenn die Zutaten aus dem Garten oder der Natur kommen. Zum richtigen Zeitpunkt geerntet, schonend getrocknet und konserviert kann man aus heilkräftigen Kräutern, Blüten und Früchten wohlschmeckende Teemischungen herstellen. Was dabei zu beachten ist, erklärt Rudi Beiser, Inhaber einer kleinen Teemanufaktur und Dozent an der Freiburger Heilpflanzenschule

Neben einer Fülle an Obst und Gemüse schenkt uns der Herbst köstliche Zutaten für Wohlfühl- und Gesundheitstees, die man ganz einfach selbst herstellen kann. Ein wenig Basiswissen gehört jedoch dazu. Rudi Beiser, der seit vielen Jahren in seiner kleinen Manufaktur in Südbaden Genusstees herstellt, verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz und verrät uns einige Geheimnisse, die entscheidend für die Qualität eigener Tee-Kreationen sind.

Herr Beiser, lohnt es sich denn, selbst Teemischungen herzustellen, wo doch die Regale in den Geschäften voll sind mit Teesorten in vielen Variationen?

RUDI BEISER: Durchaus, in den Teebeuteln sind die Kräuter so stark zerkleinert, dass sie nur mithilfe künstlicher Aromastoffe genügend Geschmack in die Tasse bringen.

Das Aroma bleibt besser erhalten, wenn die Kräuter von Hand geerntet werden

Bei der maschinellen Ernte werden die empfindlichen Ölzellen zerstört, und damit die Duftstoffe freigesetzt, die eigentlich den Tee aromatisieren sollten. Unzerkleinerte Blätter und Blüten sind dagegen wie kleine Konserven, in denen die Aromen erhalten bleiben, zumindest eine Zeitlang.

Teemischungen mit heimischen Wild- und Gartenkräutern kommen also ganz ohne künstliche Aromastoffe aus?

RUDI BEISER: Bei harmonischen Zusammenstellungen ist das der Fall. Eine gute Teemischung besteht in der Regel zur Hälfte aus ein bis zwei Basispflanzen. Die restlichen 50 % machen Füll-, Schmuck- und Aromapflanzen zu nahezu gleichen Teilen aus. Viele natürliche Duftstoffe besitzen zum Beispiel Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Pfefferminze, Fenchel, Thymian, Quendel, Salbei, Rosmarin, Dost und Lavendel.

Zunächst muss man sich aber im Klaren sein, welche Mischung man haben möchte. Soll es ein Heil- oder Genuss-tee werden, außerdem: Soll der Tee fruchtig schmecken oder eher nach Minze, Zitrone, Wildblumenwiese? Besonders beliebt sind in der Herbst- und Winterzeit Teemischungen mit einer Zimt- und Kardamom-Note oder ein Minze-Tee mit Duftrosen. Beim Heiltee kommt es darauf an,

Richtig trocknen Kräutersträuße sehen zwar wunderschön aus, wenn sie kopfüber an der Leine hängen, als Trocknungsmethode ist diese Variante aber weniger gut geeignet. Sonnenlicht und Helligkeit wirken sich nachteilig auf die Wirkstoffe der Pflanzen aus, und in Regenperioden kann hohe Luftfeuchtigkeit die Fäulnis begünstigen. Um eine bestmögliche Qualität seiner Teekräuter zu erzielen, entwickelte Rudi Beiser einen speziellen Trocknungsschrank, der bei Bedarf durch einen kleinen Heizlüfter Wärme zuführt. Die Blüten und Blätter der Kräuter liegen sorgsam verteilt auf Holzrahmen, die mit feinem Fliegengitter bespannt sind und trocknen innerhalb weniger Tage. „So bleiben Farbe und Aroma erhalten. Dies ist insbesondere bei Malven oder der Königskerze wichtig, deren Blüten die Luftfeuchtigkeit regelrecht anziehen“, erläutert der Kräuterexperte. Wie Sie zu Hause Kräuter am besten trocknen, verrät Rudi Beiser im Interview.



Fotos: Fotolia/Friedberg, MSU/Inne Lehmann, Hans Reihardt (2), Stockfood, Friedrich Strauß



Hilfe bei Erkältungen und Atemwegs-Erkrankungen

Holunderbeeren werden wegen ihrer immunstärkenden Vitamine und Pflanzenfarbstoffe geschätzt. Rohe Beeren sind jedoch leicht giftig und sollten daher nicht verzehrt werden. **Mädesüß** ist die Urmutter des bekannten Schmerzmittels Aspirin. Die Blüten enthalten Salicylsäure und gelten als entzündungshemmend, fiebersenkend und antirheumatisch. Die Blüten der **Sommerlinde** dienen als bewährtes Hausmittel bei fieberhaften Erkältungen, Husten und Nervosität. Die Blüten der Winterlinde, die etwas später blüht, enthalten dieselben Wirkstoffe. **Hagebutten** sind reich an Vitamin C, Pflanzenfarbstoffen, Fruchtsäuren und Mineralien. Sie lindern Schmerzen und Entzündungen, auch bei rheumatischen Beschwerden. Wie sein großer Bruder, der Echte Thymian, ist auch der wilde **Feld-Thymian** (Quendel) ein ausgezeichnetes Hustenkraut, das sich bei Keuchhusten, Asthma und starker Bronchitis bewährt. Ein Tee aus den Blüten der **Königskerze** löst zähen Schleim, er lindert Heiserkeit und Hustenreiz. **Schwarze Johannisbeeren** schützen das

Immunsystem und die Schleimhäute. Man sagt ihnen sogar eine tumorhemmende Wirkung nach. Wohltuend ist der **Garten-Salbei** bei Halsentzündungen, Verdauungsbeschwerden und Durchfall. Die in den Blüten der **Wilden Malve** reichlich vorhandenen Schleimstoffe schützen die Schleimhäute bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums, bei Magen- und Darmbeschwerden.

Sanfte Medizin, die stärkt und schützt

dass man Basispflanzen auswählt, deren Wirkstoffe bei Husten und Erkältung hilfreich sind oder zur Stärkung des Immunsystems dienen.

Bei **Gartenkräutern** ist das noch relativ einfach, aber wie weiß ich, welche Wildkräuter für Teemischungen geeignet sind?

Bei Wildkräutern wie bei Pilzen gilt: Nur sammeln, was man genau kennt

RUDI BEISER: Eine gewisse Grundkenntnis über Wildkräuter ist natürlich immer von Vorteil. Grundsätzlich sollte man auch nur das sammeln, was man genau kennt oder eindeutig identifizieren kann. Ein Bestimmungsbuch ist dabei ganz nützlich, aber darauf allein sollte man sich nicht verlassen. Gute Möglichkeiten, seine Arten-Kenntnisse zu erweitern, bieten zum Beispiel Kräuterwanderungen, die vom NABU oder der Volkshochschule angeboten werden.

Lohnt es sich, im Herbst noch Wildkräuter zu sammeln und Gartenkräuter zu trocknen?

RUDI BEISER: Für jede Pflanze gibt es einen optimalen Erntezeitpunkt, wo der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten ist. In vielen Fällen ist das vor der Blüte. Gartenkräuter werden aber ohnehin mehrmals geerntet. Sicherlich ist es sinnvoll, Wildkräuter im Frühjahr und Sommer

Magen und Darmprobleme

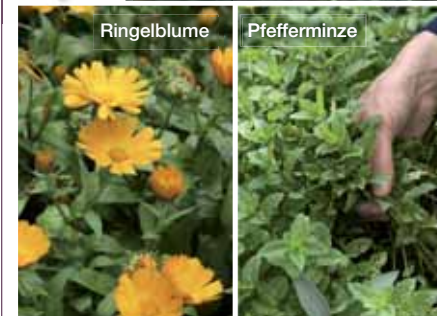
Echte Kamille, nicht zu verwechseln mit der Hundskamille, zählt zu unseren ältesten Heilpflanzen. Seit vielen Generationen wird sie bei Magenkrämpfen, Blähungen, Reizdarm und Übelkeit eingesetzt oder äußerlich bei Hauterkrankungen und zur Wundheilung. Neben ihrer beruhigenden Wirkung auf die Nerven und psychisch bedingte Herzbeschwerden fördert die **Melisse** (Zitronen-Melisse) die Verdauung und lindert Blähungen. Äußerlich angewandt wirken Extrakte der Heilpflanze antibakteriell und virenhemmend, zum Beispiel bei Lippenherpes. Die gerbstoffreichen Blätter der **Himbeere** mildern, als Tee aufgebriht, Magenschmerzen, Durchfall und Halsentzündungen. Getrocknete Himbeeren dienen zum Aromatisieren von Früchtetee. Die leuchtend orangefarbenen Blüten der **Ringelblume** sind weit mehr als schmückendes Beiwerk von Magen-Darm-Tees. Ihre entzündungshemmende Wirkung stellen sie unter anderem bei Wundheilsalben und Hautpflegecremes unter Beweis. Die **Pfefferminze** hat

krampflösende und gallenfördernde Eigenschaften und ist daher allererste Wahl bei Blähungen, Übelkeit, Magenkrämpfen und leichten Gallenbeschwerden.



Melisse

Himbeere



Ringelblume

Pfefferminze

ANZEIGE

Muskelkrämpfe? Muskelschmerzen?

Welche Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Muskelkrämpfe und die daraus entstehenden Muskelschmerzen haben oft die gleiche Ursache: Eine Störung der Reizübertragung von den Nerven auf die Muskelfasern, die der Muskel zunächst teilweise und dann ganz mit äußerster Schmerzhaftem Zusammenziehen beantwortet. Die Muskelkrämpfe können akut sein, aber auch chronisch werden. So kommen Muskelkrämpfe in den Beinen häufig z.B. auch beim Fibromyalgie-Syndrom (chronische Muskelschmerzen) oder bei unruhigen Beinen vor. Besonders intensiv sind die Schmerzen bei nächtlichen Wadenkrämpfen. Ausgelöst werden Krämpfe häufig auch durch mangelnde Durchblutung, Stoffwechselstörungen oder orthopädische Fehlstellungen.



fat in Limptar^{®N} direkt am Ort des Geschehens an, d. h. am Muskel selbst. Den überaus schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen wird gezielt begegnet, indem die Muskelkrämpfe nachhaltig gelöst werden und dadurch der Schmerz spürbar gelindert wird. Die Häufigkeit und Schmerzintensität wird deutlich reduziert, ohne dabei die

Muskelfunktion zu beeinflussen. Tabletten mit dem Wirkstoff Chininsulfat (Limptar^{®N}) sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Tipp bei Bewegungsschmerzen*

Bei starken Schmerzen, vor allem im Bereich der Rücken- und Nackenmuskulatur sowie bei Verletzungen, hat sich zudem die speziell entwickelte pflanzliche Schmerzsalbe Traumaplant[®] (rezeptfrei, Apotheke) auf Basis von hochdosiertem „Trauma-Beinwell“ als sehr wirksam erwiesen. Dies wurde aktuell bestätigt.

* infolge stumpfer Verletzungen

Chininsulfat entkrampft schnell

Zur Vorbeugung und Behandlung setzt das besondere Therapiekonzept mit dem Naturstoff Chinin (enthalten als Chininsul-

Apotheken-Merkzettel

Limptar^{®N} mit dem Wirkstoff Chininsulfat

- ▶ löst den Krampf, nimmt so schnell den Schmerz
- ▶ akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
- ▶ bei Wadenkrämpfen unterschiedlicher Ursachen



Limptar^{®N} n: 20 mg Filmtabletten. **Wirkstoff:** Chininsulfat. **Anwendungsgebiete:** Limptar^{®N} wird angewendet zur Vorbeugung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterrfrau Healthcare Group. www.limptar.de
Traumaplant[®] Wirkstoff: Bienenwoll-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). **Anwendungsgebiete:** Traumaplant[®] wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. LIM/PL/21-12/MSL

Entspannender Wohlfühltee für lange Herbst- und Winterabende

Zutaten: 25 g Zitronenverbene oder Zitronenmelisse, 20 g getrocknete und in Stücke geschnittene und in Vanille geknetete Apfelscheiben, 15 g Hagebutten, 10 g Ringelblumen, 10 g frische oder getrocknete Ingwerscheiben, 10 g Ceylon-Zimstangen in Stücke gebrochen (kleines Foto, 10 g Kardamom, in der Schale im Mörser angequetscht, 5 g Sonnenblumenblüten. Wer's schokoladig mag, ersetzt den Ingwer durch Kakaoschalen (Reformhaus oder über www.teemixer.de). Die Menge reicht für etwa 30 l Tee.

Zubereitung: 3-4 EL der Teemischung zerkleinern und mit 1 Liter heißem Wasser übergießen. Deckel auf die Kanne setzen und nach 5 Minuten mehrmals umrühren. Ziehzeit 10 Minuten.

Anwendung: Tee durch ein feines Sieb gießen, bei Bedarf mit Honig süßen - und genießen.



Liebling der Kinder: Früchtetee mit leckeren Vanille-Äpfeln

Zutaten: 30 g Apfelscheiben, etwas Bourbon-Vanillepulver, 20 g Hibiskusblüten (z. B. von www.naturideen.de), 20 g Hagebutten, 10 g Zwetschgen oder Dörrpflaumen, 10 g getrocknete Holunderbeeren, 10 g getrocknete Schwarze Johannisbeeren.

Zubereitung: Die Apfelscheiben klein schneiden und mit Bourbon-Vanille aromatisieren (kleines Bild). Anstelle von Vanille können Sie auch Zimtpulver verwenden. Dörrpflaumen in kleine Stücke schneiden.

4 EL der Früchtemischung mit 1 l heißem Wasser überbrühen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Anwendung: Tee durch ein Sieb gießen und heiß oder kalt genießen, eventuell mit etwas Honig süßen. Kinder lieben es, die Apfelstückchen und Beeren aus der Tasse zu angeln und zu essen.



Erinnerungen an den Sommer: Rosenblütentee

Zutaten: 60 g Marokkanische oder Nana-Minze, 10 g Pfefferminze, 20 g Duftrosenblüten, zum Beispiel von der Damaszenerrose 'Rose de Resht'. Zusätzlich kann man 10 g getrocknete Jasminblüten zu der Mischung geben. Sie können die jeweils angegebene Zutaten-Mengen auch halbieren, denn 100 g Teemischung reichen für insgesamt 30 Liter Wasser.

Zubereitung: 2-3 EL der Mischung mit 1 l heißem Wasser übergießen. Die Zutaten nicht zerkleinern, in der gläsernen Teekanne entfalten sich die Rosen und sind auch optisch ein Genuss. Ziehzeit 5 Minuten.

Anwendung: Jederzeit als Wohlfühltee oder bei Kopfschmerzen und Magenproblemen.



Kräuter und Wildfrüchte

zu sammeln, wenn man sie trocknen und für Teemischungen verwenden möchte. Das gilt ebenso für Früchte wie Heidelbeeren, Walderdbeeren, Holunder- bzw. Brombeeren. Sie können aber auch im Herbst Wildfrüchte wie Schlehen und Hagebutten sammeln, ebenso alle verfügbaren Wildkräuter. Deren Wirkstoffgehalt ist dann vielleicht geringer, mangelnde Aromastoffe kann man aber durch Zugabe von Gewürzen ausgleichen und fehlende Trockenkräuter in der Apotheke oder in Naturkostgeschäften besorgen.

Die Qualität einer Teemischung hängt nicht zuletzt von der raschen Trocknung ab. Welche Möglichkeiten gibt es, wenn keine geeigneten Räumlichkeiten vorhanden sind?



Die Zitronenverbene (Aloysia triphylla)

bereichert jede Teemischung mit ihrem köstlichen Zitronengeschmack. Sogar getrocknet behalten die Blätter lange ihr Aroma. Die Pflanzen sind problemlos zu pflegen. An sonnigen Plätzen wachsen sie zu kleinen Sträuchern heran, die allerdings frostfrei überwintert werden müssen, deshalb hält man sie besser als Kübelpflanzen. Bezugsquellen im Service ab S. 143

Schützt Bronchien und Schleimhäute: Hustentee

Zutaten: 50 g Spitzwegerich, 30 g Dost, 10 g Malvenblüten, 10 g Königskerzenblüten. Zur Verstärkung könnte man noch 10 g Thymianzweige dazugeben, dafür nur 40 g Spitzwegerich. Die Mischung reicht für ca. 30 Liter Tee.

Zubereitung: 2-3 EL der Teemischung mit 1 l heißem Wasser überbrühen (genaue Zubereitung Seite 143) Ziehzeit 5 Minuten. Mit Honig süßen, das verstärkt sanft die Heilkräfte des Tees.

Anwendung: Solange Bedarf besteht, dreimal täglich eine Tasse trinken



Fotos: MSU/Anna Lehmann

Wird der Magen dir zur Last



Sodbrennen



Magenschmerz



Völlegefühl

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam



Weitere Informationen bietet die Internetseite: www.iberogast.de

Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 10/2010. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

- beruhigt die Magennerven
- entspannt die Magenmuskeln
- reguliert die Magenbewegung
- normalisiert die Säurebildung
- schützt die Magenschleimhaut





Teegenuss fängt schon bei der Zubereitung an

- 1. Gute Qualität** erkennt man an den weitgehend erhaltenen Originalfarben der Blüten und Blätter. In fachgerecht getrockneten Teekräutern sind die Aromastoffe noch gut erhalten.
- 2. Zerkleinern** Erst kurz vor dem Aufbrühen werden die Kräuter von Hand zerkleinert oder im Mörser zerdrückt, zum Beispiel bei hartschaligen Zutaten wie Fenchel und Kardamom.
- 3. Richtig dosieren** Als Richtwert gelten 2-3 Esslöffel zerkleinerte Teekräuter auf 1 l Wasser. Oder wenn man die Menge abwägen möchte: 5 g.
- 4. Aufbrühen.** Gutes Teewasser ist weich und kalkarm, unter 8 dH (deutsche Härte), so kann der Tee seine Aromen und Wirkstoffe voll entfalten. Optimal wäre frisches, einwandfreies Quellwasser. Nach kurzem Aufkochen wird das Wasser erst nach 2-3 Min. über die Kräuter gegossen.
- 5. Aroma bewahren** Deckel sofort auf die Kanne setzen, damit die ätherischen Öle nicht verdampfen.
- 6. Umrühren** nach der Hälfte der Ziehzeit, damit das Wasser die Inhaltsstoffe noch besser herauslösen kann.
- 7. Tee filtern** Ein feines Sieb fängt die Festbestandteile auf, die man in der Regel noch für einen zweiten Aufguss verwenden kann.
- 8. Tee süßen** Geschmacklich ausgewogene Teemischungen müssen nicht gesüßt werden. Ausnahme: Hustentee, hier kann ein Löffel Honig die Wirkung der Kräuter sogar verstärken.

Noch mehr Infos

über heimische Teekräuter, vom optimalen Erntezeitpunkt über die Trocknung bis zur Herstellung von Teemischungen finden Sie in dem Buch „Tee aus Kräutern und Früchten“ von Rudi Beiser, Kosmos-Verlag, 14,95 Euro



RUDI BEISER: In solchen Fällen hilft der Backofen weiter. Bei maximal 40 Grad dauert die Trocknung von Blättern und Blüten wenige Stunden. Dabei muss die Ofentür einen Spalt offen bleiben, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Am besten klemmt man einen Kochlöffel dazwischen. Bei Früchten dauert der Trocknungsvorgang länger. Speziell dafür gibt es im Handel Dörrofen mit stapelbaren Sieben. Was ist bei der anschließenden Lagerung der getrockneten Kräuter und Früchte zu beachten?

RUDI BEISER: Licht zerstört die Wirkstoffe des Trockenguts, daher sollten Teemischungen möglichst dunkel und an einem lufttrockenen Ort aufbewahrt werden. Kleinere Mengen kann man in dunklen Glasgefäßen aufbewahren. Auch helle Gläser sind geeignet, wenn man sie in einen geschlossenen Schrank stellt. In trockenen Räumen wählt man Kartons, Papiertüten oder Leinenbeutel zur Aufbewahrung, sofern sie mottensicher sind. Noch besser: Gönnen Sie sich häufig eine kleine Auszeit bei einer Tasse Tee, solange Aroma und Qualität einwandfrei sind.

Irene Lehmann

Unser Lesergebot:

- Drei Teemischungen in Bio-Qualität hat unser Tee-Experte Rudi Beiser für Sie zusammengestellt: **1 Blütenzauber** ein feiner Entspannungstees mit Melisse, Rosenblüten, Ringelblumen, Malven, Sonnenblumen, Lavendel, Jasmin und Kornblumen. **2 Winteronne** liefert mit Hagebutten, Holunderbeeren, Ingwer, Apfelstücken, Zitronenverbene, Melisse, Zimtstangen, Kardamom, und Johanniskraut eine zusätzliche Portion Vitamine. **3 Kleine Hex**, die leckere Mischung aus Melisse, Fenchel, Lin-

denblüten, Ringelblumen, Pfefferminze, Kamille, Sonnen- und Kornblumen schmeckt großen und kleinen Teeliebhabern. Das 3er-Set kostet 13,50 Euro, plus 4,50 Euro Versand und kann bestellt werden bei: Kräutermanufaktur La Luna, Herrenstraße 12, 77948 Friesenheim, www.lalunakraeuter.de



IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

befassen wir uns eingehend mit dem Thema: **Köstliche Herbst- und Wintergewürze.**

Von der selbst hergestellten Würzmischung über ein Kopfschmerzöl mit Kardamom bis zu adventlichen Gewürz-Dekorationen erfahren Sie viel Wissenswertes und Nachahmenswertes über kulinarische und heilsame Gewürze

Fotos: MSL/Ina Lehmann

ANZEIGE

Thema: Spannungskopfschmerzen

Neue Erkenntnisse

Euminz® – pflanzlich und so stark wie eine Kopfschmerztablette

Über 50 Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen. Jede zweite Attacke zählt zur Kategorie Spannungskopfschmerz; auch Kinder sind immer häufiger davon betroffen. Dauerbelastung oder auch Bewegungsmangel können Spannungskopfschmerzen begünstigen.



Schmerzpunkte beispielhaft dargestellt

So entsteht Spannungskopfschmerz

Neueste Untersuchungen zeigen, dass der Schmerz oft mit Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich beginnt. Die Verengung der Blutgefäße führt zu einem Spannungskopfschmerz, der langsam über die Nervenbahnen zu den Schmerzpunkten an Schläfen und Stirn weitergeleitet wird.

Pflanzliche Alternative zu Chemie

Chemisch-synthetische Schmerzmittel bieten zwar schnelle Linderung, sind aber aufgrund von Verträglichkeitsproblemen nicht immer ratsam. Heute wird daher immer öfter auf das pflanzliche Arzneimittel Euminz® (rezeptfrei in der Apotheke) gesetzt, eine hochwirksame Alternative mit sehr guter Verträglichkeit. Nur Euminz® enthält ein speziell entwickeltes medizinisches Konzentrat der echten Arznei-Pfeffer-

Euminz® wirkt so stark wie eine Kopfschmerztablette.

minze, welches sogar bei stärkeren Attacken vom Spannungskopfschmerz zuverlässig hilft.

Großflächig auf Nacken, Schläfen und Stirn aufgetragen, also genau dort, wo der Spannungskopfschmerz sitzt, dringt der pflanzliche Wirkstoff schnell zu den Schmerzpunkten vor und aktiviert die körpereigenen Systeme zur Schmerzabwehr. Bereits nach wenigen Minuten setzt die entspannende und schmerzlindernde Wirkung ein und das bei sehr guter Verträglichkeit.

Das pflanzliche Kopfschmerzmittel bei Spannungskopfschmerzen



- Wirkt schnell und stark
- Äußerliche Anwendung auf Nacken, Stirn und Schläfen
- Sehr gut verträglich – auch für Kinder, Schwangere und Magenempfindliche geeignet

Nur in Ihrer Apotheke

Euminz®. Wirkstoff: Pfefferminzöl. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Anwendung bei leichten und mittelschweren Kopfschmerzen vom Spannungstyp. **Hinweis:** Anhaltende, unklare oder neu auftretende Beschwerden bedürfen der ärztlichen Abklärung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. Stand: 01/2012 www.euminz.de EUM/PU/07-12/MSL