

# Hämmerlis -Tee

## Der Wermut

### 1 Das Kraut

		<p>Wermut wird seit der Antike als Heilpflanze eingesetzt. Erste Wahl bei akuten Magenbeschwerden ist der Wermut.</p> <p>Wermut hat mich nie enttäuscht, wenn doch bist du definitive ein Fall für den Arzt.</p>
---	---	--

### 2 Meine Geschichte

Ich war Student und hatte in der Schule extrem Bauchweh. Ich besuchte ein Restaurant auf und sagte der Serviertochter, sie soll mir einen Schnaps gegen Bauchweh geben. Nach 20 Minuten waren die Schmerzen weg. Ich fragte die Serviertochter was haben sie mir gegeben. Sie sagte Wermut. Ich erinnerte mich an meine Mutter als Kind hat sie mir „Wurmet“ gegeben wenn ich Bauchweh gehabt habe.

Mein Vater hat die Pflanze im Garten auch für die Kühe angebaut.

### 3 Ursache finden

Wichtig ist es herauszufinden woher das Unwohlsein kommt. Mit Tee trinken, kannst du vielleicht die Symptome beseitigen, aber nicht die Ursache, somit gilt es diese herauszufinden. Dies könnte sein:

- Zu vieles vom gleichen oder schlechtes Essen (Zucker Weizen Schweinefleisch, Kaffee , Alkohol)
- ....

## 4 Rezept und Herstellung

## 5 Tee Zubereitung und Anwendung

- Wirklich wenig Wermutkraut oder Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen
- Ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen
- Tee nicht heiss trinken, das tut dem Magen nicht gut
- Ohne Zucker wirkt der Tee besser
- In akuten Fällen ½ Tasse ohne nachzudenken trinken
- Oder in kleinen „Schlucken“ über den Tag
- Bei einer Wochenkur eine ¼ Tasse. 30 Min vor dem Essen

Der Tee ist nicht gut, tut aber gut

## 6 Hinweis

	<p><b>Giftigkeit</b> teilweise giftig</p> <p>Das ätherische Öl des Wermuts ist leicht giftig. Daher sollte man Wermut <b>nicht in grossen Mengen und auch nicht über einen sehr langen Zeitraum anwenden</b>. Vor allem vor dem regelmässigen Gebrauch des Wermuts als Genussmittel ist zu warnen</p> <p>Hinweise zur Giftigkeit Im Übermaß giftig, das enthaltene Thujon ist zuständig für die Giftigkeit des Wermut</p> <p><b>Warnungen:</b> Langzeitiger Gebrauch im Übermaß kann das Zentralnervensystem schädigen und süchtig machen. Schwangere, Stillende und Kinder sollten von der Einnahme absehen.</p> <p>Quelle: <a href="https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/wermut/">https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/wermut/</a></p> <p>Wermut sollte nicht bei Magen- und Darmgeschwüren angewendet werden</p>
---	---

## 7 Links / Bücher

### 7.1 Links

<https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/wermut/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Wermutkraut>

### 7.2 Bücher

- Alles über Heilpflanzen
- Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmittel