

# TEEBLATT

Wissenswertes zu H&S-Tees aus Ihrer Apotheke

## H&S Wohlfühltees

Nicht immer müssen Arzneien eingenommen werden, um Menschen zu helfen, die sich gerade in „ihrer Haut nicht wohl fühlen“. Wohlbefinden, Entspannung und Optimismus sind wichtige Voraussetzungen für den Erhalt seelischer Gesundheit. Ärzte wissen um den Zusammenhang von Psyche und Hautproblemen, Schlafstörungen oder Rückenschmerzen. Wer sich ständig den Kopf über etwas zerbricht neigt mutmaßlich leichter zu Kopfschmerzen und Nackenverspannungen als Menschen, die ausgeglichen sind.

Psychologen und Soziologen interessieren sich nicht so sehr für Dinge, die den Menschen krank machen, sondern vielmehr für das, was ihn gesund erhält. Diese Wissenschaftler erforschen nicht die Bedeutung der Pathogenese, sondern ihnen ist die Salutogenese wichtig. Salus (lateinisch salus Gesundheit) war in der römischen Mythologie die Personifikation des Wohlergehens. Dem Soziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) fiel auf, dass Menschen, die der gleichen Extremsituation ausgesetzt waren, unterschiedlich gut mit den schlimmen Erfahrungen zurechtkamen, nachdem sie sich wieder ihrem normalen Leben zuwenden konnten. Menschen sind also unterschiedlich widerstandsfähig gegenüber sehr belastenden Situationen. Als Kohärenzsinn wird die Fähigkeit eines Menschen beschrieben, die ihm gebotenen Ressourcen zu nützen, um sich gesund zu halten. Aaron Antonovsky erforschte die Hintergründe dieser heute als Resilienz bezeichneten Widerstandskraft und führte sie auf vererbte Charaktereigenschaften, aber auch auf erlernbare und trainierbare Fähigkeiten wie Selbstvertrauen, die Fähigkeit richtige Entscheidungen im Leben zu treffen und ein stark ausgeprägtes Zugehörigkeitsgefühl zu einer Familie oder zu einer gesellschaftlichen Gruppe zurück.

Um gesund zu bleiben braucht man nicht zwingend einen Arzneitee, der aufgrund bestimmter Inhaltsstoffe eine therapeutische Wirkung bei definierten Indikationen aufweist, sondern eine auf die individuelle Situation ausgerichtete und ausgewogene Ernährung mit allen notwendigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Nicht nur die wertvollen Nahrungsbestandteile sind wichtig, die in einem sorgfältig hergestellten Lebensmittel wie einem H&S Wohlfühltee stecken, sondern von Bedeutung ist auch insbesondere, dass darin keine gesundheitsschädlichen Verbindungen enthalten sind.

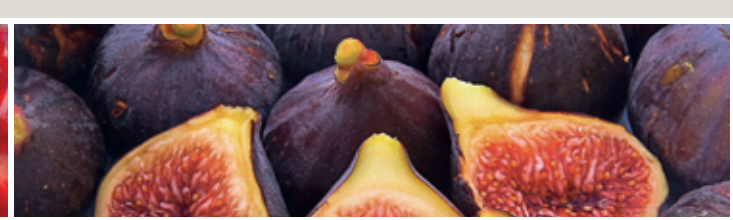
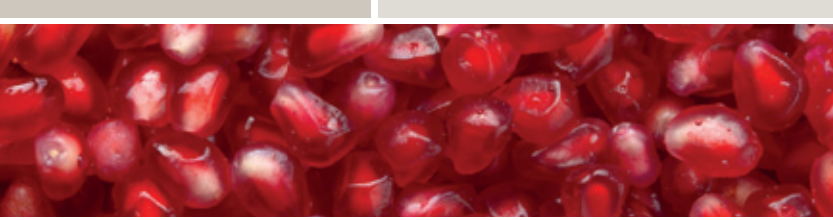
Chemikalien wie Herbizide oder Fungizide, Umweltgifte wie Polyaromaten oder Schwermetalle belasten viele unserer Agrarprodukte, wenn sie als industrielles Massenprodukt erzeugt werden. Biologische Gefahren drohen durch Mikroorganismen wie Schimmel, der bei unsachgemäßer Trocknung oder Feuchtlagerung wachsen kann, sowie durch unerwünschte und vor der Ernte nicht beachtete Beikräuter, die giftige Inhaltsstoffe produzieren. Sorgfältigste Anbaumethoden und zahlreiche Kontrollen, vor Verarbeitung und Abfüllung wie sie auch bei den H&S- Arzneitees durchgeführt werden, sind von großer Bedeutung für die Qualität von H&S Wohlfühltees.

Wichtig für die Vermeidung von Krankheitsanfälligkeit ist ein gut ausgewogener Alltag. Auch in arbeitsintensiven Zeiten sollte man sich genügend Zeit für sich selbst und für soziale Begegnungen mit Gleichgesinnten nehmen, um nicht in Dauerstress zu verfallen, mit der Gefahr das innere Gleichgewicht zu verlieren. Die richtige Balance stärkt das nötige Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte. Für Momente persönlicher Auszeit im täglichen Alltag eignen sich Rituale, die dem Körper signalisieren: jetzt ist Zeit für eine wohlverdiente Pause! Das Aufbrühen einer Tasse H&S Wohlfühltee kann ein solches Signal für eine bewusst erlebte Wohlfühl-Teepause sein und ist vor allem viel gesünder als eine Zigarettenpause...

Ihr H&S Apotheken-Team [apotheke@hstee.de](mailto:apotheke@hstee.de)

[www.Apothekentee.de](http://www.Apothekentee.de) . ©2015





### Nr.61 H&S® Cranberry Acerolakirsche

**Zutaten:** Fruchtkelche von Hibiskusblüten, Hagebutten, Äpfel, natürliches Aroma (Acerolakirsche), Orangenschalen, Rooibos, süße Brombeerblätter, Vitamin C, Acerola-Extrakt, Cranberrysaftkonzentrat, Rosenblüten.

PZN 06582434

### Nr.59 H&S® Salbei-Honig

**Zutaten:** Weiße Hibiskusblüten, süße Brombeerblätter, Süßholz, Zitronengras, Zitronenverbena, natürliches Zitronenaroma, Salbeiblätter, Äpfel, Hagebutten, Zitronenschalen, Honiggranulat, Lavendelblüten.

PZN 09436182

### Nr.63 H&S® Granatapfel

**Zutaten:** Fruchtkelche von Hibiskusblüten, Apfelfruchtteile und Apfelschalen, Süßholz, Brombeerblätter, Orangenschalen, Granatapfel, Zimt, Ingwer, natürliches Granatapfelaroma, natürliches Vanillearoma, Nelken.

PZN 09714698

### Nr.95 H&S® Ingwer

**Zutaten:** Ingwer, Rooibos, Lemongras, Apfelschalen, Zitronenverbena.

PZN 06582405

### Nr.68 H&S® Abwehrkraft

**Zutaten:** Karkadé-Blüten, süße Brombeerblätter, Äpfel, Hagebutten, Zimt, Pfefferminze, Orangenschalen, Holunderblüten, natürliches Feigenaroma, natürliches Acaiaroma, Feige, Echinacea, Acai.

PZN 07141264

### Nr.46 H&S® Mate-Minze

**Zutaten:** Krauseminze, Mateblätter grün, Lemon Myrtle, Limettenschalen, Süßholzwurzel.

PZN 11127896

