

Schachtelhalm-Tee (Equisetum arvense)

Beschreibung der Anwendung

Schachtelhalm-Tee (Equisetum arvense) unterstützt die Blasenperfusion und pflegt die Blasenschleimhaut.

Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?

Es sind keine Unverträglichkeiten gegen Schachtelhalm bekannt. Die Trinkmenge muss bei Patient*innen mit Einschränkungen im Flüssigkeitskonsum, z.B. bei Herzinsuffizienz mit dem behandelten Arzt abgesprochen werden.

Kurzanleitung

1 Liter Schachtelhalm-Tee über den Tag verteilt trinken.

Benötigtes Material

- 1 Esslöffel Equisetum arvense auf 1 l Wasser
- Thermoskanne
- Teesieb

Zubereitung Tee

- 1 Essl. Schachtelhalm-Kraut in 1 l Wasser über Nacht kalt ansetzen. Am nächsten Tag 10 Min auf kleiner Flamme, zugedeckt köcheln. Tee in Thermoskanne abseihen. (Die im Zinnkraut reichlich vorhandenen Silikate benötigen diese lange Prozedur, um gelöst zu werden.)

Durchführung der Anwendung

- Patient*in trinkt ca. 1 l Equisetum-Tee über den Tag verteilt.
- Der Tee kann gesüßt (Honig) oder mit Zitronensaft geschmacksverbessert werden.
- Die Tagestrinkmenge sollte beim Harnwegsinfekt ca. 2 l / Tag erreichen.
(Ausgenommen bei Patient*innen mit Beschränkungen des Flüssigkeitskonsums!) Außer dem Equisetum-Tee muss deshalb auch anderes getrunken werden!

Zeitaufwand

- Ca. 15 Minuten für die Zubereitung des Tees
- Bei Patient*innen mit Selbstpflegedefiziten braucht es eine regelmäßige Erinnerung an die verordnete Trinkmenge.

Schulungsaufwand für Anwender*innen

Die Teezubereitung ist leicht erlernbar. Eine einmalige Durchführung unter Anleitung ist in der Regel ausreichend.

Fragen zur Evaluation

- Wurde die verordnete Trinkmenge erreicht?
- Häufiger Harndrang?
- Riechender Urin?

Besondere Hinweise für Anwender*innen und Patient*innen

Die Anwendung ist in der Regel als Einzelmaßnahme beim Harnwegsinfekt nicht ausreichend. Sie wird deshalb meist in Kombination mit einer Eukalyptus-Öl 10% Blasenauflage 1x tgl., sowie einem Ingwer Fußbad am Morgen verordnet.

Schachtelhalm-Tee sollte täglich bis zum Abklingen der Beschwerden getrunken werden. Der Geschmack des Tees ist gewöhnungsbedürftig. Wenn sich eine Abneigung gegen den Tee aufbaut, kann er im Wechsel mit anderen harntreibenden Tees wie z.B. Bärentraubenblätter-Tee oder Brennnessel-Tee oder Birkenblätter-Tee oder sonstigen Blasentees getrunken werden.