

# Wasser neu entdecken

*Kaltinfusionen mit Heilkräutern: sanft, wirksam und alltagstauglich*

---

Wasser trinken klingt einfach. Doch hinter einem Glas Wasser kann sich weit mehr verbergen als blosse Flüssigkeit. Mit der richtigen Pflanzenwahl wird es zu einem stillen Helfer, für die Schleimhäute, die Verdauung, den Geist und das allgemeine Wohlbefinden. Die Kaltinfusion ist eine der ältesten und zugleich sanftesten Methoden, um die Kraft von Heilkräutern in den Alltag zu integrieren. Zudem ist die Anwendung so einfach, dass es sich in Zukunft erübrigt, aromatisiertes Wasser in Plastikflaschen oder Aromadrops zu kaufen.

Besonders für Frauen in und nach den Wechseljahren ist ausreichendes Trinken ein unterschätzter, aber bedeutsamer Hebel. Dieser Artikel zeigt, warum das so ist, welche Kräuter sich besonders eignen und wie die Zubereitung gelingt.

---

## Warum Wasser in den Wechseljahren besonders wichtig ist

Der durchschnittliche Bedarf eines erwachsenen Menschen liegt laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit, kurz EFSA, bei **rund zwei Litern Wasser pro Tag für Frauen**, ausschliesslich durch Getränke gerechnet.

*Quelle: EFSA, Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water, 2010. Abrufbar unter [efsa.europa.eu](http://efsa.europa.eu).*

In den **Wechseljahren** kommen **zusätzliche Faktoren** hinzu, die den Bedarf erhöhen können. **Hitzewallungen** und **Schweissausbrüche**, die zu den häufigsten Beschwerden in der Perimenopause und Menopause gehören, **erhöhen den Flüssigkeitsverlust spürbar**.

**Gleichzeitig nimmt das Durstempfinden mit zunehmendem Alter nachweislich ab, was das Risiko einer Unterversorgung erhöht.**

Studien zeigen, dass bereits ein Flüssigkeitsmangel von einem Prozent des Körpergewichts Konzentrationsfähigkeit, Stimmung und körperliche Leistungsfähigkeit messbar beeinträchtigt.

*Quelle: Popkin BM, D'Anzi KE, Rosenberg IH, Water, Hydration and Health. Nutrition Reviews, 2010, Band 68, Heft 8, Seiten 439 bis 458.*

**Trockene Schleimhäute in Mund, Rachen, Verdauungstrakt und Harnwegen** sind ebenfalls ein häufiges Begleitsymptom der Wechseljahre und in den Jahren danach. Sie entstehen durch den **sinkenden Östrogenspiegel**, werden jedoch **durch unzureichende Flüssigkeitszufuhr** zusätzlich verstärkt. Ausreichend zu trinken unterstützt die Schleimhautfeuchtigkeit von innen.

Darüber hinaus steigt das **Osteoporoserisiko nach der Menopause** deutlich an, da Östrogen eine schützende Wirkung auf die Knochendichte hat. Calciumreiches Mineralwasser, ab etwa 150 Milligramm Calcium pro Liter, erkennbar am Etikett, kann einen kleinen, messbaren Beitrag zur täglichen Calciumversorgung leisten. Calcium sollte immer in

Kombination mit Magnesium eingenommen werden, damit es vom Körper optimal aufgenommen werden kann. Es gibt heute gute Testmöglichkeiten, womit die Mineralstoffe im Körper bestimmt werden können.

*Quelle: Heaney RP, Calcium bioavailability from mineral waters. Fachliteratur zur Calciumaufnahme aus Mineralwasser.*

---

## Was ist eine Kaltinfusion

Bei einer Kaltinfusion werden Kräuter, Blüten, Gemüse oder Früchte mit kaltem oder raumtemperiertem Wasser übergossen und mehrere Stunden lang ziehen gelassen. Im Gegensatz zum klassischen Teeaufguss mit kochendem Wasser geschieht die **Extraktion der Inhaltsstoffe langsam und ohne Hitzeeinwirkung**.

Dieser Unterschied ist für bestimmte Pflanzenstoffe bedeutsam. **Schleimpolysaccharide**, wie sie in **Malve und Eibisch** vorkommen, **gelten als hitzeempfindlich**, weshalb ein schonender Kaltauszug traditionell empfohlen wird, um sie möglichst vollständig zu erhalten. **Ätherische Öle**, wie sie in Pfefferminze und Melisse enthalten sind, verflüchtigen sich bei hohen Temperaturen stärker, **bleiben im kalten Wasser** hingegen **sanft gelöst**.

*Quelle: Europäische Arzneimittelagentur, EMA, Community herbal monographs zu Althaea officinalis, Malva sylvestris und weiteren Heilpflanzen. Abrufbar unter [ema.europa.eu](http://ema.europa.eu).*

Das **Ergebnis ist ein Getränk, das nicht nur erfrischt, sondern pflanzliche Wirkstoffe auf besonders schonende Weise zugänglich macht**.

---

## Die Kräuter und ihre Wirkung

Alle nachfolgenden Pflanzen besitzen eine anerkannte Verwendung in der Phytotherapie. Die Angaben zur Wirkung beziehen sich auf die Monografien der Europäischen Arzneimittelagentur, EMA, sowie auf Standardwerke der Phytotherapie, namentlich Schilcher, Kammerer und Wegener, Leitfaden Phytotherapie, und Wichtl, Teedrogen und Phytopharmaka.

### Malve, *Malva sylvestris*



Die Malve ist eine alte europäische Heilpflanze, deren Blüten und Blätter reich an Schleimpolysacchariden sind. Diese legen sich schützend auf Schleimhäute im Mund, Rachen und Magen Darm Trakt und wirken reizlindernd.

Die EMA erkennt die Malve als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung von Reizungen der Mund und Rachenschleimhaut und damit verbundenem trockenem Husten an.

*Quelle: EMA, Community herbal monograph on Malva sylvestris L., folium, 2016.*

In einer Kaltinfusion entfaltet Malve ausserdem eine optische Besonderheit. Ihre violett blauen Blüten färben das Wasser

bläulich grün, und bei Zugabe von Zitronensaft wechselt die Farbe zu einem leuchtenden Pink. Dieser Farbwechsel wird den Anthocyanen in den Blüten zugeschrieben, die auf pH Veränderungen reagieren. Die Anthocyane gelten als zellschützend, entzündungshemmend, Herz-Kreislauf schützend und sollen die Durchblutung im Hirn verbessern. Leider ist je nach Standort, je nach Färbung der Blüte, der Gehalt der Anthocyane in der Malve unterschiedlich.

## Eibisch, *Althaea officinalis*

Der **Eibisch** gilt als **eine der schleimstoffreichsten europäischen Heilpflanzen**. Besonders die **Wurzel** enthält einen aussergewöhnlich hohen Anteil an Schleimstoffen, lateinisch Mucilago, die sich bei Kontakt mit Wasser zu einem zähflüssigen Gel entfalten.

Die EMA erkennt Eibischblätter und Eibischwurzel als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Reizungen im Mund und Rachenbereich sowie bei leichten Entzündungen des Verdauungstraktes an.

*Quelle: EMA, Community herbal monograph on Althaea officinalis L., radix, 2016.*

Als Kaltinfuse kommt Eibisch besonders zur Geltung. Die Schleimstoffe lösen sich im kalten Wasser schonend heraus. **Für Frauen mit trockenen Schleimhäuten, einem häufigen Begleitsymptom der Wechseljahre und des fortgeschrittenen Alters, ist Eibischwasser eine sanfte, gut verträgliche Ergänzung.**

## Salbei, *Salvia officinalis*



Salbei ist eine der am besten erforschten Heilpflanzen Europas. Er enthält ätherisches Öl, unter anderem Thujon, Campher und Cineol, sowie Rosmarinsäure und Gerbstoffe. Neben seiner antientzündlichen, antimikrobiellen und adstringierenden Wirkung ist Salbei besonders durch seinen Einsatz bei Wechseljahresbeschwerden bekannt geworden.

Mehrere klinische Studien zeigen, dass Salbeiextrakte Häufigkeit und Intensität von Hitzewallungen und Schweissausbrüchen reduzieren können. Die EMA erkennt Salbeiblätter als **traditionelles pflanzliches Arzneimittel** zur Behandlung von Beschwerden wie **übermässigem Schwitzen** an.

*Quelle: EMA, Assessment report on Salvia officinalis L., folium, 2016. Sowie Bommer S et al., First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. Advances in Therapy, 2011.*

Wichtiger Hinweis: Echter Salbei enthält **Thujon**, einen Wirkstoff, **der in grossen Mengen und bei dauerhafter Einnahme nicht unbedenklich** ist. Als **gelegentliche Kaltinfusion** mit drei bis vier frischen Blättern ist Salbei **jedoch unbedenklich**.

**Von täglichem, literweisem Konsum in konzentrierter Form wird abgeraten.**

Äusserlich, als Waschung angewendet, hilft Salbeiwasser bei Hitzewallungen und gegen übermässigen Schweiss.

*Quelle: Schilcher H, Kammerer S, Wegener T, Leitfaden Phytotherapie, 5. Auflage, Urban und Fischer Verlag.*

## Muskatellersalbei, *Salvia sclarea*



Der Muskatellersalbei ist eine eigenständige Art und unterscheidet sich in seiner Zusammensetzung wesentlich vom echten Salbei. Er **enthält kein Thujon** und gilt als gut verträglich. Sein Aroma ist warm, muskatig und leicht blumig.

In der Aromatherapie ist **das ätherische Öl des Muskatellersalbeis** bekannt für seine **entspannende** und **ausgleichende** Wirkung. Es wird **traditionell bei innerer Unruhe und Schlafproblemen eingesetzt**, Beschwerden, die in den Wechseljahren und auch nachher häufig auftreten.

Phytochemisch enthält Muskatellersalbei Sklareol, ein Diterpen, dem in Zellstudien östrogenähnliche Eigenschaften zugeschrieben wurden. Die klinische Relevanz beim Menschen ist bislang nicht abschliessend belegt und bedarf weiterer Forschung.

*Quelle: Rodrigues MR et al., Antitumor and antioxidant activities of the essential oil from Salvia sclarea L. Journal of Ethnopharmacology, 2003. Hinweis: Die östrogenartige Wirkung von Sklareol wurde bisher überwiegend in Zellstudien untersucht, nicht in klinischen Studien am Menschen.*

Als Kaltinfuse ist Muskatellersalbei ein aromatischer, milder Begleiter durch den Sommer, der Phytotherapie und Aromatherapie miteinander verbindet.

## Pfefferminze, *Mentha x piperita*



Pfefferminze gehört zu den gründlich erforschten Heilpflanzen. Ihr Hauptwirkstoff **Menthol aktiviert Kälterezeptoren auf Haut und Schleimhäuten** und **erzeugt** so ein **Kühlgefühl, ohne die Temperatur tatsächlich zu senken**. Dieser Effekt ist auch bei innerlicher Anwendung spürbar.

Darüber hinaus wirkt Pfefferminze krampflösend auf die glatte Muskulatur des Magen Darm Traktes und **unterstützt die Verdauung**. Die EMA erkennt Pfefferminzblätter als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Verdauungsbeschwerden an.

Pfefferminzhydrolat auf der Haut wirkt sofort kühlend, diese Wirkung kann noch verstärkt werden, wenn man das Hydrolat im Kühlschrank aufbewahrt.

Bei leichten Kopfschmerzen kann das Pfefferminzhydrolat Erleichterung verschaffen. Es ist einfacher anzuwenden, als das ätherische Öl und kann auch direkt ins -Gesicht gesprüht werden → die Augen schliessen.

*Quelle: EMA, Community herbal monograph on Mentha x piperita L., folium, 2020.*

## Melisse, *Melissa officinalis*

Melisse ist seit der Antike als **beruhigendes und nervenstärkendes** Heilkraut bekannt. Ihre Inhaltsstoffe, darunter Rosmarinsäure, ätherisches Öl und Gerbstoffe, **wirken auf das Zentralnervensystem**.



Mehrere klinische Studien zeigen eine **angstlösende und schlaffördernde Wirkung** von Melissenextrakten. Die EMA erkennt Melissenblätter als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen **Behandlung milder Stresszustände** und zur **Unterstützung des Schlafs** an.

*Quelle: EMA, Community herbal monograph on Melissa officinalis L., folium, 2013. Sowie Cases J et al., Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in volunteers with mild to moderate anxiety and sleep disturbances. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, 2011.*

Ihr **zitroniges Aroma** macht Melisse zu einem der angenehmsten Kaltinfuse, besonders **in Kombination mit grünem Apfel oder Gurke**.

---

## Zubereitung einer Kaltinfusion mit frischen Pflanzen

Eine **Kaltinfusion** ist **einfach herzustellen und benötigt keine speziellen Hilfsmittel ausser einer Glaskaraffe** oder einem verschliessbaren Glasgefäss. Für alle hier vorgestellten Kräuter werden **frische Pflanzenteile empfohlen**, da sie im Sommer leicht verfügbar sind und mild im Geschmack bleiben.

### Grundrezept

Eine kleine Handvoll frischer Kräuter oder Blüten in eine saubere Glaskaraffe geben. Mit kaltem, gefiltertem oder stillem Wasser aufgiessen, etwa 0,5 bis 1 Liter. Das Gefäss abdecken und vier bis acht Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. Anschliessend abseihen und innerhalb von 24 Stunden trinken.

Auch zu empfehlen ist der «Sonnenauszug», da stellt man die Wasserkaraffe mit den Kräutern an einen sonnigen Platz (nicht zu heiss!) und lässt den Infuse ca. 2 Stunden ziehen. Lauwarm trinken.

### Hinweise zur Qualität

FrISCHE Kräuter sollten unbehandelt sein und aus pestizidfreiem Anbau stammen, idealerweise kurz vor der Verwendung geerntet. Bei Zitrusfrüchten empfiehlt sich Bioware, da die Schale mitverwendet wird.

### FrISCHE oder getrocknete Pflanzen: ein wichtiger Unterschied bei Schleimstoffpflanzen

Bei schleimstoffreichen Pflanzen wie Malve, Eibisch und Lindenblüten stellt sich oft die Frage, ob frISCHE oder getrocknete Pflanzenteile vorzuziehen sind. Beide Formen enthalten die wirksamen Schleimpolysaccharide, der Unterschied liegt vor allem in Konzentration, Haltbarkeit und Handhabung.

Getrocknete Pflanzenteile weisen in der Regel einen höheren, konzentrierteren Wirkstoffgehalt pro Gramm auf, da der Wasseranteil entfernt wurde. Die Eibischwurzel etwa enthält in getrockneter Form, je nach Quelle, bis zu 35 Prozent Schleimstoffe, Malvenblüten rund 10 Prozent. Getrocknete Drogen sind ausserdem deutlich länger lagerfähig und in standardisierter Qualität über Apotheken erhältlich, was eine gleichbleibende Dosierung erleichtert.

*Quelle: Stenzel Schediwy K, Malve und Eibisch, Fachartikel Phytotherapie. Sowie Wikipedia, Eintrag Echter Eibisch, mit Bezug auf die Kommission E Monografie des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes.*

Frische Blüten und Blätter haben den Vorteil, dass sie unmittelbar nach der Ernte verwendet werden, milder im Geschmack sind und sich gut für eine Kaltinfusion mit Wasser eignen, da die Schleimstoffe direkt aus der Pflanzenzelle gelöst werden. Ein praktischer Hinweis aus der Kräuterkunde: Frische Malvenblätter neigen aufgrund ihres hohen Feuchtigkeitsgehalts schneller zum Schimmeln, weshalb sie zur längeren Lagerung, etwa für Ölauszüge, meist getrocknet werden. Für eine Kaltinfusion, die innerhalb von Stunden zubereitet und getrunken wird, ist dieser Aspekt unerheblich. Kaltinfuse mit Malve, Eibisch, Lindenblüte oder Spritzweigerich nicht länger als 24 Stunden aufbewahren.

*Quelle: Stenzel Schediwy K, Malve und Eibisch, Fachartikel Phytotherapie.*

Bei Lindenblüten gilt Ähnliches. Sie enthalten Schleimstoffe sowie ätherisches Öl, beides Stoffe, die sowohl in frischer als auch in getrockneter Form wirksam sind. Getrocknete Lindenblüten sind in der Phytotherapie die gängigere Form, da sie ganzjährig verfügbar und gut dosierbar sind. Für eine Kaltinfusion im Sommer eignen sich jedoch ebenso frisch gepflückte Blüten.

*Quelle: Heilpraxisnet, Schleimstoffe, Vielseitige Wirkstoffe in der Pflanzenheilkunde, mit Angaben zum Schleimstoffgehalt von Lindenblüten.*

Für die hier vorgestellten Kaltinfusionen mit Malve, Eibisch, Salbei, Muskatellersalbei, Pfefferminze und Melisse gilt: Frische Pflanzenteile sind die bevorzugte Wahl, da sie im Sommer leicht verfügbar sind, milder schmecken und für den kurzfristigen Gebrauch keine Qualitätseinbußen gegenüber getrockneter Ware bedeuten.

---

## Ein kleines Ritual der Selbstfürsorge

Wer morgens eine gefüllte Karaffe auf den Tisch stellt, trinkt sie meistens auch. Diese einfache Strategie, den Wasserkonsum durch Sichtbarkeit zu erhöhen, ist durch Studien zum Zusammenhang von visuellen Hinweisreizen und Konsumverhalten gestützt.

*Quelle: Wansink B, Painter JE, North J, Bottomless bowls: why visual cues of portion size may influence intake. Obesity Research, 2005.*

Eine Kaltinfusion mit Heilkräutern ist dabei mehr als ein Getränk. Sie ist Pflege des Körpers und der Seele, sie ist Gesundheitsvorsorge ohne grossen Aufwand.

---

*Dieser Artikel wurde verfasst von Verena, Phytotherapeutin, Aromatherapeutin und Wechseljahrsbegleiterin aus Elgg im Eulachtal. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine individuelle Beratung oder ärztliche Diagnose.*