

Teezeit - die Kraft der Kräuter nutzen

Tee ist mehr als nur heißes Wasser

Alle Kräuter können für Tee auch frisch (nicht getrocknet) aufgegossen werden! Das Trocknen ist eine Form der Konservierung! Beim Trocknen wird den Pflanzen Wasser entzogen und sie verlieren dadurch stark an Gewicht und Volumen. Tee aus frischen Kräutern braucht im Allgemeinen nicht so lange zu ziehen wie der Aufguss aus getrockneten Kräutern. Wurzeln müssen meist etwas länger ziehen.

Gesammelt sollen die Kräuter am besten nach zwei sonnigen Tagen werden und dann rasch, im Schatten und bei maximal 40° C, getrocknet werden. Je größer das Tee-Blatt, desto mehr Wirkstoffe sind enthalten. Am besten werden die Tees in dunklen, luftdicht verschließbaren Gefäßen aufbewahrt. Teekräuter verlieren, auch bei sachgerechter Trocknung und Lagerung, Vitalstoffe und Wirkstoffe und sind daher frisch am wirksamsten. Kräuter sollten immer trocken und vor Wärme geschützt gelagert werden und vor Aromen, wie beispielsweise von anderen Tees oder fremden Gerüchen wie Gewürzen, bewahrt werden.

Dosierung

Bei losem Tee verwendet man pro Tasse eine „Drei-Finger-Prise“ der Kräuter oder Blüten. Nie den selben Tee länger als drei Wochen trinken.

Die Verwahrung der getrockneten Kräuter sollte in gut verschließbaren, lichtdichten Gefäßen erfolgen.

Zubereitung

Bei der Zubereitung von Kräutertee ist Sorgfalt nötig, damit der Tee auch richtig wirken kann. Man unterscheidet zwischen Aufguss, Extrakt (Auszug) und Abkochungen. Beim Aufguss werden die gewünschten Tee-Kräuter ganz klassisch mit kochendem Wasser übergossen, abgedeckt und nach 5-10 Minuten abgeseiht. Beim Abkochen werden die Kräuter zunächst mit kaltem Wasser bedeckt und erst dann aufgekocht (3-10 Min.), danach abgeseiht. Ein Auszug wird überhaupt nicht gekocht. Man lässt die Kräuter bis zu 8 Stunden in kaltem Wasser ziehen; danach werden sie abgeseiht (bei Malvengewächsen). Umso länger Sie den Tee ziehen lassen, umso mehr Gerbstoffe lösen sich.

Tee mischen

Die wichtigsten Kräuter der Teemischung nennt man Hauptkräuter. Diese sollen den wesentlichen Anteil an der Wirkung der Mischung tragen. Eine Teemischung sollte 1-3 Hauptkräuter enthalten. Als Ergänzungskräuter werden Kräuter zur Geschmacksverbesserung (Minze, Melisse, Fenchel, Anis, Süßholz, Lavendel), die Schmuckdrogen (Kamillenblüten, Rosenknospen, Lavendelblüten, Johanniskrautblüten, Malvenblüten, Ringelblumen-Blüten) und die Kräuter, welche die Mischung stabilisie-



Eine rasche, sanfte Trocknung der Pflanzen im Schatten ist wichtig

ren, bezeichnet. Zusätzlich kann man einer Teemischung aber auch Kräuter mit einer ergänzenden Wirkung beifügen. Da manche Heilkräuter nicht sehr gut schmecken, kann es sinnvoll sein, Kräuter mit gutem Geschmack hinzuzufügen. Viele der wohlschmeckenden Kräuter haben gute eigene Heilwirkungen, deshalb sollte man Kräuter als Geschmacksverbesserer einsetzen, welche sich auch als Hauptkräuter eignen würden.

Wichtige Haupt-Teekräuter

Melissenkraut

Verdauungsfördernd bzw. entkrampfend. Melisse ist wunderbar für einen Abend-Tee geeignet, da er entspannend und beruhigend auf das Nervensystem wirkt.

Ringelblumenblüten

Werden in der Volksheilkunde eingesetzt, um Verdauungsbeschwerden zu lindern und auch bei Frauenproblemen. Außerdem stärkt die Ringelblume Leber und Galle. Ringelblumen-Tee hilft auch gegen Kopfschmerzen und bei Einschlafstörungen.





Fotos: B. Heinzlmaier, M. Regelsberger, fotolia

Minzkraut

Die Minze hilft gegen Verkrampfungen und ist bakterienhemmend. Außerdem wirkt sie sehr erfrischend und belebend. Man sollte die Minze nicht dauerhaft einnehmen, da der hohe Gehalt an Menthol die Magenschleimhäute reizen kann.

Holunderblüte

Bei Erkältungskrankheiten und Fieber kann man die Holunderblüten wunderbar als Tee trinken und sich danach zum Schwitzen ins Bett legen. Auch das Immunsystem kann mit diesem Tee gestärkt werden. Wegen seiner harntreibenden und blutreinigenden Wirkung ist Holunderblüten-Tee auch bei Rheuma oder gegen Hautunreinheiten geeignet.

Lavendelblüten

sind ein wunderbares Mittel bei Einschlafstörungen und wirken sehr entspannend. Aber auch Magenbeschwerden, Blähungen und Verstopfung kann ein Tee mit Lavendelblüten lindern.

Brennnesselblätter

Diese besonders gute Stoffwechsel-pflanze macht sich gut in einer der

Nieren-Blasen-Teemischungen. Die Brennnessel hilft auch gegen Rheuma und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper herausspült.

Thymianblätter

Der Thymian ist der beste Schleimlöser und hilft somit sehr gut als Hustentee. Man sollte ihn jedoch nicht abends trinken, sonst hat man eine sehr hustenreiche Nacht. Mit Thymiantee zu

gurgeln hilft auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezept

Abend-Tee

Getrocknete oder frische Melisse, Hopfen, Baldrianblätter, Johanniskraut und Rosenblätter zu gleichen Teilen vermischen und mit heißem Wasser aufgießen. 5-7 Minuten ziehen lassen, abseihen und entspannen.

Entschlackungs-Tee

Getrocknete oder frische Brennnesselblätter, Goldrute und Birkenblätter zu gleichen Teilen vermischen und mit heißem Wasser aufgießen. 5-7 Minuten ziehen lassen, abseihen und entgiften.

Morgen-Tee

Getrocknete oder frische Minze, Sonnenblumenblätter, Ringelblume, Erdbeerblätter, Rosenblüten zu gleichen Teilen vermischen und mit heißem Wasser aufgießen. 5-7 Minuten ziehen lassen, abseihen und Energie für den Tag bekommen.

Grippe-Tee

Getrocknete oder frische Mädesüßblüten, Hollerblüten, Salbei, Thymian zu gleichen Teilen vermischen und mit heißem Wasser aufgießen. 5-7 Minuten ziehen lassen, abseihen und gesund werden.