



WISSENSWERTES ÜBER KRÄUTERTEES

Winterzeit ist Teezeit

Wer kennt das nicht, von einem Winterspaziergang durchgefroren wieder daheim – da ist ein Tee genau das Richtige, um sich aufzuwärmen. In Supermärkten, in Drogerien, in Apotheken, aber auch in speziellen Teegeschäften bekommst Du eine Fülle verschiedener Teesorten. Gute Tees sind meist recht teuer. Aber oft weiß man nicht wirklich, was man da kauft und ob die Qualität des Tees wirklich stimmt. In einigen Tees wurden sogar giftige Rückstände nachgewiesen.



einen Teefilter geben und in eine Tasse oder eine Teekanne hängen. Anschließend mit kochendem Wasser auffüllen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Im Vergleich zu den gekauften Tees und Teemischungen wirst Du feststellen, dass der eigene Tee einen sehr viel intensiveren Geschmack besitzt.

Einige Tees können auch gezielt bei Erkrankungen angewendet werden. Sie unterstützen die Selbstheilungskräfte unseres Körpers oder können Krankheiten vorbeugen.

Du kannst Dir natürlich auch Teekräuter kombinieren und selbst eigene Teemischungen herstellen. Hübsch verpackt und beschriftet, werden sie schnell auch zu einer tollen Geschenkidee.

Einige Tees können bei höherer Dosierung oder häufigem Trinken auch Nebenwirkungen haben und dem Körper schaden. Informiere Dich in Heilpflanzenbüchern, im Internet oder in der Apotheke über die Wirkungen und die Nebenwirkungen der einzelnen Pflanzen.

Von Frühjahr bis Herbst kannst Du in der Natur oder im eigenen Garten frische Kräuter ernten. Du solltest allerdings darauf achten, Pflanzen nie an Straßen und direkt an Wegen zu sammeln. Für Blättertees solltest Du die Pflanzen vor der Blütephase ernten. Die gesammelten Pflanzen gut abschütteln (nicht waschen), bündeln und dann zum Trocknen aufhängen. Oder auf einem Blech mit Küchenpapier ausbreiten. Der ideale Platz sollte schattig, trocken und gut belüftet sein – eine Gartenhütte oder Dachboden eignen sich sehr gut dafür.

Wer im Sommer verschiedene Teekräuter geschnitten und getrocknet hat, kann sich nun ganz einfach Kräutertees und Teemischungen selbst zubereiten: Die ausgewählten Teekräuter mit der Hand zerreiben, in

Teekräuter unterscheidet man nach den Pflanzenteilen, die dafür verwendet werden:

- **Blättertee** (z. B. Pfefferminz- oder Zitronenmelissentee)
- **Blütentee** (u.a. Kamillen- oder Holunderblütentee)
- **Früchtetee** (Fenchel- / Hagebuttentee)
- **Rindentee** (Weiden- oder Zimttee)
- **Wurzeltee** (z. B. Baldriantee)

TEEKRÄUTER, die Du kennen solltest...



Pfefferminze: fast in jedem Garten anzutreffen; kann heiß oder gekühlt als Durstlöcher getrunken werden; Pfefferminztee tut gut und hilft bei Übelkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden

Kamille: Kamillentee ist entzündungshemmend und krampflösend; wird vor allem bei Magenbeschwerden getrunken



Brennnessel: sehr wohltuend; entwässert den Körper. Giftstoffe können dadurch leichter aus dem Körper entfernt werden



Salbei: hilft vor allem bei Halsschmerzen und Erkältungsbeschwerden; bei Entzündungen im Mund oder im Magen unterstützt er den Heilungsprozess

Zitronenmelisse: angenehmer Geruch, wirkt beruhigend, entzündungshemmend und unterstützt die Magen- und Darmtätigkeit



Lindenblüten: ein bei uns recht häufiger Baum; Lindenblütentee wirkt stark schweißfördernd und hemmt den Hustenreiz, wird bei Fieber und bei starker Erkältung angewendet

