

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	75 (2004)
Heft:	1
Artikel:	Eine Vielfalt von Teesorten zum Wohlfühlen und Heilen : magische Kräuter aus dem Garten
Autor:	Gruber, Simone
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-804378

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eine Vielfalt von Teesorten zum Wohlfühlen und Heilen

Magische Kräuter aus dem Garten

■ Simone Gruber

Wenig Aufwand erzielt viel Wirkung: Kräuter in die Kanne, heißes Wasser drauf, abwarten – und Tee trinken.

Tee tut gut, wärmt, ist Genuss und Gesundheit in einem. Beim Teetrinken kann man träumen, seinen Geist schärfen, die Zeit vergessen, Körper, Geist und Seele genesen lassen. Teetrinken ist verbunden mit Wärme, Wohlgerüchen und Wohlfühlen. Und die heilenden Wirkungen sind wissenschaftlich bewiesen.

Tees und Heilkräuter haben auf der ganzen Welt eine lange Tradition. Das Wissen aus alter Zeit konnte in Europa dank der Kirche bis ins Mittelalter überleben, wo die Wissenschaft von Arzneipflanzen einen enormen Aufschwung erlebte. Die Mönche verbrachten viel Zeit damit, wunderschöne Herbarien zu erstellen, die einzelnen Pflanzen in Büchern darzustellen sowie Tees und Tinkturen herzustellen. Hier sind der heilige Benedikt (Benediktinerklöster) und Hildegard von Bingen mit ihrer Klostermedizin zu nennen. Daneben gab es die Volksmedizin, in der Hausmittel über die Generationen weitergereicht wurden. Im 18. Jahrhundert, im Zeitalter der Aufklärung, wurde die Medizin von «Hexenkunst» gesäubert. Kräuterhändler und Drogisten konnten ihr Handwerk nicht mehr ausüben. Fortan durfte nur noch der Arzt verschreiben. Doch Hebammen und Hausfrauen haben nicht aufgehört, Kräuter für Geburt und Haushalt zu verwenden.

Tipps:

- Heilkräuter in Töpfen züchten, um ihr Wuchern in Grenzen zu halten
- Niemals Insektizide verwenden
- Nur gesunde und kräftige Kräuter verarbeiten
- Getrocknete Kräuter in einem gut verschließbaren Glas oder einer Papiertüte und nicht länger als ein Jahr trocken und lichtgeschützt aufbewahren (kein Metallgefäß, nicht stopfen)
- Teekannen mit kochendem Wasser und einigen Zitronenscheiben reinigen (gegen Teebelag)
- Kräutertees, mit exotischen Gewürzen gemischt, machen aus einem Alltagstee ein Festgetränk
- Mit aromatischem Honig süßen, beispielsweise Lindenblütenhonig in Lindenblütentee
- Eistees mit klein geschnittenen Früchten (Pfirsich, Trauben, Melone) servieren

Heute ist das Bedürfnis nach alternativen Heilmitteln aus der Natur wieder im Trend. Tee aus Kräutern gibt es in den verschiedensten Mischungen für kleinere und größere Beschwerden. Manche werden aus Blüten zubereitet (Kamille, Linde, Hibiskus) andere aus Blättern (Pfefferminze, Verbene, Salbei, Thymian), Wurzeln (Süßholz, Rhabarber, Engelwurz, Malve), Früchten (Wacholderbeeren, Hagebutten), Samen (Koriander, Kümmel, Fenchel), Schalen (Orangen, Zitrone, Weide, Zimt). Viele Gewürze (Zimt, Sternanis, Muskatnuss, Vanille, Kardamom) werden für Kräuterteeschungen verwendet, um deren Geschmack zu verfeinern. Sie dienen auch zur Aromatisierung von schwarzem Tee. Als Tee zubereiten lassen sich frische oder getrocknete Kräuter. Kräutertees können heiß oder eiskalt getrunken werden und sind 24 Stunden haltbar. Auf eine Tasse nimmt man zwei Teelöffel frische Blätter oder Blüten oder einen Teelöffel getrocknete Kräuter. Die

Heilkräuter werden mit kochendem Wasser aufgegossen und je nach Sorte einige Minuten ziehen gelassen.

Wichtige Heiltees:

- Halsschmerzen, Husten, Erkältung: Thymian, Gundermann und Ysop
- Fieber und Grippe: Wegerich und Schafgarbe
- Verstopfung: Kamillenblüten, ein Zweig Pfefferminze
- Blasenschwäche: frische oder getrocknete Heidelbeerblätter
- Verdauungsstörungen: Fencheltee

Wohlfühltees:

- Schlaflosigkeit: Kamillenblüten, zwei bis drei Hopfendolden/ Baldriantee
- Depression: ein Zweig Melisse, ein Teelöffel Lavendelblüten
- Gegen Müdigkeit: Matetee
- Statt Schokolade: Fenchel, Melisse, Hopfen, Lavendel und Süßholz
- Immunstärkend: Grüner Tee