

# Eine Vielfalt von Teesorten zum Wohlfühlen und Heilen : magische Kräuter aus dem Garten

Autor(en): **Gruber, Simone**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **75 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-804378>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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, Wohlrüchen 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 Drogeristen 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 (Pflirsich, 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 Kräuterteemischungen 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 ■