

# Kräutertee und seine Zubereitung

## Melisse und Pfefferminze - eine schmackhafte Kräuterteemischung

Melisse (*Melissa officinalis*), auch Zitronenmelisse oder Citronella genannt, wirkt beruhigend und krampflösend, aber gleichzeitig erfrischend und belebend. Melissentee hilft gegen Fieber, Schüttelfrost, Magenverstimmung und Schwindel. Frische Blätter kühlen Insektenstiche. Besonders schmackhaft ist Melissentee aus frischen Blättern. Pfefferminze (*Mentha piperita*) wirkt durch ihren Mentholgehalt lokal betäubend, kühlend und lindernd bei Kopfschmerzen. Pfefferminztee unterstützt nach einem üppigen Essen die Verdauung und vermindert Blähungen. Er gilt auch als hilfreich gegen Übelkeit. Das Kauen von frischen Minzeblättern hilft gegen Zahnschmerzen.

## Salbei-Tee – wahres Wunder nicht nur gegen Erkältungen

Salbei (*Salvia officinalis*) eignet sich nicht nur in der Küche zum Kochen, sondern man kann auch wunderbaren Tee daraus machen. Ihm wird eine antibakterielle, pilzfeindliche und schweisshemmende Wirkung nachgesagt. In der Pflanzenheilkunde sind die Haupteinsatzgebiete Atemwegserkrankungen, Probleme im Mund- und Rachenraum sowie übermäßiges Schwitzen. Als Tee kann Salbei auch einen guten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben.



Salbei schmeckt bekanntlich nicht jedem.

Doch wer ihn mag, kann sich einen wunderbaren Tee daraus zubereiten. Zusammen aufgegossen mit Honig ergibt das einen tollen Geschmack. Wem der reine Salbei zu bitter sein sollte, kann zusätzlich den Tee mit Minze auffrischen.

Mit Herz, Hand  
und Verstand.



### Naturhof Malchow

Dorfstraße 35, 13051 Berlin

Tel.: 030 927 99 830,

Fax: 030 927 99 831

[info@naturschutz-malchow.de](mailto:info@naturschutz-malchow.de)

[www.naturschutz-malchow.de](http://www.naturschutz-malchow.de)



### Öffnungszeiten:

Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf folgender Internetseite:

[www.naturschutz-malchow.de](http://www.naturschutz-malchow.de)

# Allgemeines zum Kräutertee

Kräuter im Garten bieten nicht nur einen Augenschmaus, sondern auch die Möglichkeit, schmackhafte, erfrischende und gesundheitsfördernde Tees aus eigenem Anbau zuzubereiten und bei der Mischung verschiedener Kräuter seinen eigenen Geschmack walten zu lassen. Für den eigenen Anbau kauft man Samen oder Pflanzen am besten in Baumschulen oder lässt sie sich von gut sortierten Versandfirmen zusenden. Bei der eigenen Ernte sollte man bedenken, dass knapp vor dem vollen Erblühen der Pflanze der Gehalt an ätherischen Ölen in Blättern und Blüten am höchsten ist. Natürlich kann man hochwertige Kräutertees auch in Naturkostläden, Reformhäusern oder Apotheken kaufen.

## Die gebräuchlichste Art der Zubereitung

Der Aufguss: Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 8-15 Minuten abgedeckt ziehen lassen und dann abgießen. (Beispiel: Kamille, Pfefferminze, Melisse, Schafgarbe, Brennnessel) Bei der Abkochung lässt man den Tee 10-20 Minuten leicht köcheln. So werden schlecht lösliche Stoffe der Pflanze entlockt. (Beispiel: Kieselsäure im Acker-schachtelhalm) Beim Kaltauszug wird der Tee abends mit kaltem Wasser angesetzt und bleibt abgedeckt über Nacht stehen. Morgens wird er kurz auf 30-40 °C erwärmt und dann abgossen. So wird bei empfindlichen, schleimbildenden Pflanzen verfahren. (Beispiel: Malvenblüten)

Für die **Dosierung** gilt im allgemeinen:

ein gehäufte Teelöffel Kräuter bzw. -mischung auf ¼ l Wasser bei getrockneten Kräutern, bei frischen Kräutern nimmt man die doppelte Menge. Zur Zubereitung sollten am besten Glas- oder Porzellangefäße und Teesetze benutzt werden.

## Kamille und Zitronengras – eine sehr gesunde Mischung

Kamille (*Matricaria chamomilla* L.) ist die wissenschaftlich am meisten untersuchte und neben dem Holunder die bekannteste Heilpflanze. Ihre Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und heilend. Außerdem wirkt sie schmerz- und krampfstillend. Wohl jeder kennt die beruhigende Wirkung von Kamillentee bei Magenschmerzen. Auch als Dampfbad bei Erkältungskrankheiten haben wir sie schätzen gelernt. Das Zitronengras (*Andropogon*

*nardus* oder *Cymbopogon flexuosus*) gibt dem Aufguss einen leichten Zitronengeschmack, der sich wohltuend mit dem der Kamille verbindet. Die Wirkung des Zitronengrases ist belebend, konzentrationsfördernd und ebenfalls antiseptisch. Die Stimmung wird aufgeheitelt, optimistischer.

## Mit Zitronengras wird Brennnesseltee fast zum Gourmetgetränk

Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) liefert mit ihrem Presssaft eine bewährte Frühjahrskur. Sie wirkt entschlackend, entgiftend, kräftigend (tonisierend) und bei Frühjahrsmüdigkeit nahezu Wunder, auch wenn der Saft nicht schmeckt. Der Tee wirkt zwar schwächer, ist aber ebenfalls durchaus zu empfehlen. Die Brennnessel birgt eine ganze Apotheke in sich. Die jungen Triebe ergeben, lange gekocht, den gesunden "Brennnesselspinat" mit hohem Eisen- und Vitamin C Gehalt. Außerdem enthält sie Vitamin A, Hormone, Mineralien, Spurenelemente, Kieselsäure und Enzyme. Der Histamingehalt wirkt positiv auf den Kreislauf. Man kann wegen des Nesselgiftes Rheuma und Gicht behandeln und den Abbau von Giftstoffen in Muskeln und Gelenken befördern. Auch als Haarwuchsmittel ist die Brennnessel bekannt. Brennnesseltee schmeckt für sich allein nicht jedem, aber zusammen mit dem frischen Geschmack des Zitronengrases ist der Tee durchaus lecker.

Reiner Zitronengrasteer soll die Denkfähigkeit verbessern, die linke Gehirnhälfte aktivieren und die Arbeitsleistung um 20 % steigern. Wer diesen auch pur wohlschmeckenden Tee probieren will, wird in Reformhäusern oder Teeläden fündig.

