

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 lindernnd 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.

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 krampfstillegend. 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 aufgehellt, optimistischer.

Literatur:

Manfred Bocksch, "Das praktische Buch der Heilpflanzen", BLV,
R. Willfort, "Das große Handbuch der Heilkräuter", Nkiol Verlag, 1997,
Tom Stobart, "Lexikon der Gewürze", Hörnemann Verlag, 1983

*Mit Herz, Hand
und Verstand.*



Naturschutzstation Malchow

Dorfstraße 35
13051 Berlin

Tel: 030/ 92 79 98 30
Fax: 030/ 92 79 98 31

info@naturschutz-malchow.de
www.naturschutz-malchow.de

Öffnungszeiten

Montag: 9 - 16 Uhr

Dienstag: 9 - 16 Uhr

Mittwoch: 9 - 16 Uhr

Donnerstag: 9 - 17 Uhr

Freitag: 9 - 16 Uhr

Nach Absprache auch länger!

Samstag/

Sonntag: 13 - 17 Uhr

An Feiertagen geschlossen!



Naturschutz
Berlin-Malchow



Naturschutz
Berlin-Malchow

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 Ackerschachtelhalm)

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 abgegossen. So wird bei empfindlichen, schleimbildenden Pflanzen verfahren. (Beispiel: Malvenblüten)

Für die **Dosierung** gilt im allgemeinen: ein gehäufte Teelöffel Kräuter bzw. -mischung auf $\frac{1}{4}$ l Wasser bei getrockneten Kräutern, bei frischen Kräutern nimmt man die doppelte Menge. Zur Zubereitung sollten am besten Glas- oder Porzellangefäße und Teenetze 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 aufgeheitert, 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.



Naturschutz
Berlin-Malchow

