

Kräutertee

Es gibt nichts Besseres, um mit einer Tasse Tee den Körper von innen heraus zu wärmen.

Kräutertees werden nicht nur zum Genuss getrunken, sondern von jeher besonders mit einem hohen Gesundheitswert verbunden. Somit ist Tee nicht nur eine Frage des Geschmacks sondern auch eine Frage von wertvollen Wirkstoffen. Besonders sind hierbei die verschiedenen phenolischen Verbindungen, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie etwa arteigene Farb-, Aroma- und Geschmacksstoffe zu nennen. Bei Schnupfen, Husten oder Bauchweh sind Kräutertees ein beliebtes Mittel, um für rasche Linderung zu sorgen.

In vielen Hausapotheken lagert daher ein kleiner Vorrat an Kamillen- oder Fencheltee, um für die nächste Erkältungswelle gewappnet zu sein.

Klassischer Tee hat sich in Europa erst mit dem 17. Jahrhundert durchgesetzt. Da war Kräutertee schon wesentlich länger als Arzneitee in Gebrauch. Die Zusammensetzung eines Tees ist jedoch u. a. von der Teesorte, der Qualität und der Zubereitungsart abhängig.

Um für den nächsten Winter gut gerüstet zu sein, können im kommenden Sommer selbst Kräuter gesammelt und getrocknet werden.

Brennnessel

Zu Unrecht als Unkraut bezeichnet, wirkt sie harntreibend, blutreinigend und entzündungshemmend. Mit wenig Zitronengras kann der Geschmack noch verbessert werden.

Holunder

Für die Zubereitung von Holundertee können Blüten, junge Blätter oder auch reife Beeren des Schwarzen Holunders verwendet werden. Der Tee eignet sich aufgrund seiner schleimbildenden Wirkung bei Husten und Halsweh. Er stärkt zudem das Immunsystem.

Johanniskraut

Die gelben Blüten sind ein wirksames Mittel gegen nervöse Unruhe, depressive Verstimmungen und Angstzustände. Seine Inhaltsstoffe können die winterlich betäubten Gemüter erhellen, im Sommer erhöht er jedoch die Empfindlichkeit der Haut auf Sonneneinstrahlung.

Kamillenblüten

Die Blütenköpfe enthalten unter anderem antibakteriell wirkende ätherische Öle und krampflösende Stoffe und werden bei Magen- und Darmbeschwerden, Krämpfen, Blähungen und bei Erkältungen eingesetzt. LindenblütenDer Lindenblütentee wirkt vielseitig zum Beispiel bei Erkältungen oder Hustenreiz. Der Tee muss nicht zwingend heiß getrunken werden, er ist auch kalt ein Genuss.

Pfefferminze

Der verdauungsfördernde Tee gilt als echter Klassiker. Frische Blätter können übergossen werden und sollten 10 Minuten zugedeckt ziehen.

Salbei

Die ätherischen Öle des Salbeis wirken schweiß- und entzündungshemmend. Abgekühlt kann ein kräftiger Salbeitee auch als Gurgellösung verwendet werden.

Weissdorn

Dem Weissdorn werden beruhigende, als auch herz- und kreislaufstärkende Eigenschaften zugeschrieben.

Bei der **Zubereitung** der Kräutertees verwendet man kein kochendes, sondern siedend heißes Wasser. Für einen Liter Wasser werden ca. 12-18g Kräuter, je nach Sorten und Geschmack benötigt. Die Ziehzeit für Blätter beträgt ca. 5 Minuten und für holzige Bestandteile wie Samen, Rinde und Wurzeln bis zu 10 Minuten. Damit die ätherischen Öle und Dämpfe nicht entweichen können sollte der Kräutertee während des Ziehens abgedeckt werden. Je länger ein Kraut zieht, desto mehr Bitterstoffe werden freigesetzt. Im Zweifelsfall sollte man also ruhig auch auf seinen Gaumen hören. Die Wirkung von Kräutern ist nicht zu unterschätzen, so sollten Kräutertees am Tag verteilt und mindestens doppelt soviel Wasser als Tee getrunken werden.

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice

4021 Auf der Gugl 3

Telefon 050/6902-1500

Fax 050/6902-91500

info@lfi-ooe.at