



## Infoblatt: Garten

### Tee aus dem eigenen Garten

Seit vielen tausend Jahren gießt der Mensch heißes Wasser über frische oder getrocknete Blätter, um sich an Geschmack und Wirkung zu erfreuen. Tee ist das beliebteste Getränk der Erde. Vor allem der Teestrauch wurde zu einer Erfolgsgeschichte ohnegleichen und war sogar Gegenstand bedeutender historischer Ereignisse.

Der Teestrauch (*Camellia sinensis*) ist übrigens eng verwandt mit der Kamelie (*Camellia japonica*). Dieser Zierstrauch gelangte nach Europa, weil England den Wunsch hegte, das spätere Nationalgetränk vor Ort anzubauen. Da Teepflanzen aber sehr wertvoll und ein Monopol Chinas waren, wurden einfach die sehr ähnlich aussehenden Kamelien verschickt. Später zeigte sich, dass „echter Tee“ unter europäischen Klimabedingungen nicht gut gedeiht. Die Kamelie aber etablierte sich als beliebter Zierstrauch in Gebieten mit mildem Winter.

Ursprünglich wurde nur der Aufguss des echten Teestrauches als „Tee“ bezeichnet. Seit dem frühen 18. Jahrhundert hat sich dieser Begriff bei uns auch für den Aufguss aus anderen Pflanzenarten eingebürgert. Um Verwechslungen auszuschließen spricht man von Kräuter- und Früchtetee.

Weil der echte Tee in unseren Gärten nicht gedeiht, soll er gar nicht weiter thematisiert werden. In diesem Text geht es um Kräuter- und Früchtetees aus dem eigenen Garten. Viele Kräuter und Früchte aus dem Garten können zu einem gesunden und wohlschmeckenden Tee zubereitet werden. Frisch gepflückt und direkt als Tee zubereitet, ist der Geschmack oft sogar besser und der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen höher, als bei vergleichbarem getrockneten Tee.

#### Trink- oder Heiltee

Schon Hildegard von Bingen unterschied Trink- und Heiltee. Viele Kräutertees zum Trinkgenuss sind allerdings Trink- und Heiltee zugleich. Sie schmecken gut, wirken vorbeugend und können den erkrankten Körper sehr effektiv in seiner Heilung unterstützen. Besonders bei Beschwerden der Verdauungs- und Atemorgane sind Kräutertees sehr hilfreich. Einige Kräuterarten haben eine so starke Wirkung und eventuell auch Nebenwirkungen, dass sie als reine Heiltees wie Medizin eingesetzt werden. Die richtige Dosierung ist dabei wichtig und sollte möglichst nur nach ärztlicher Absprache vorgenommen werden. Obwohl die heilende Kraft einer Pflanze beeindruckend stark sein kann, sollte man sich nicht allein auf die Wirkung verlassen. Die Art der Lebensführung und die innere Einstellung sind mindestens genauso wichtig für einen Heilerfolg.

#### Grundregeln bei der Anwendung von Heiltee:

- Die Verwendung von Heiltee setzt Wissen um die Wirkung und gute Pflanzenkenntnis voraus.
- Pflanzen können beim Menschen unterschiedlich wirken. Reaktionen wie z.B. Allergien sind möglich.
- „Die Dosis macht das Gift“, alles was im Übermaß konsumiert wird ist schädlich.
- Heiltees sollten nicht länger als 3 Monate regelmäßig konsumiert werden.

In diesem Informationsblatt werden nur Tees behandelt, die Trink- und Heiltee zugleich sind. Trotz sorgfältiger Erarbeitung der Tipps und Rezepte erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

## Kräuter anbauen

Für einen erfolgreichen Anbau von Kräutern ist die Standortwahl entscheidend. Mögliche Standorte sollten mit den spezifischen Bedürfnissen der Kräuter im Bereich Belichtung, Temperatur und Bodenbeschaffenheit abgestimmt werden. Kräuter aus dem mediterranen Raum sollten in der Regel einen sonnigen, trockenen und mageren Standort bekommen. Kräuter aus Regionen mit einem sehr trockenen Winter leiden oft an zu hoher Bodenfeuchte. Hier sollte durch Drainageschichten für schnelles Abtrocknen gesorgt werden. Mit einer Kräuterspirale wird es möglich, auf kleinstem Raum unterschiedliche Standortverhältnisse zu schaffen. Vom sonnenexponierten Gipfel bis zum kleinen Teich am Fuße der Spirale können viele Kräuter einen optimalen Standort erhalten. Alternativ können die Kräuter auch an geeigneten Standorten im Garten mit anderen Zier- und Nutzpflanzen kombiniert werden.

## Kräuter ernten

Der Wirkstoffgehalt von Kräutern ist abhängig vom Standort und dem Blütezeitpunkt. Kräuter, bei denen die Wirkstoffe vor allem in den Blättern zu finden sind, werden geerntet, wenn der Wirkstoffgehalt am höchsten ist. Dieser Zeitpunkt ist in der Regel kurz vor der Blütenbildung gekommen. Andere Kräuter enthalten auch in den Blüten Wirkstoffe. Diese Kräuter werden dann während der Hauptblüte geerntet. Geerntet werden nur gesunde Pflanzenteile. Die beste Tageszeit für die Ernte liegt am späten Vormittag. Nur bei trockenem Wetter sollte geerntet werden. Die optimale Zeit für viele Kräuter ist drei Tage nach dem letzten Regen.

## Kräuter und Früchte richtig trocknen

Die meisten Tees können aus frischen Pflanzenteilen zubereitet werden. Für eine Vorratshaltung ist jedoch das Trocknen die wichtigste Konservierungsmethode. Schließlich ist ein Erkältungstee im Winter relevant und nicht während der Erntezeit im Sommer. Getrocknet wird am besten an einem warmen Ort, der im Schatten liegt und Luftaustausch ermöglicht (z.B. Dachboden). Die Kräuter können in Büscheln aufgehängt werden. Lassen sich die Kräuter schlecht bündeln, können sie in Kisten auf Küchenkrepp gelegt und mehrmals gewendet werden. Eine Belüftung ist wichtig; sie sollte aber nicht zu stark sein. Durch Zugluft können genauso wie bei direkter Sonneneinstrahlung viele Inhaltsstoffe verloren gehen. Um Früchte zu trocknen sind Temperaturen von 30° – 60° C optimal. Damit die Früchte ohne Schwefelung haltbar sind, werden sie bis auf eine Restfeuchte von 13 – 14 % getrocknet. Kleine Mengen können über Heizkörpern oder am Kachelofen getrocknet werden. Es kann auch die Restwärme des Backofens genutzt werden. Am schnellsten trocknen die Früchte im Backofen (bei 40 – 50° C) oder in einem Dörrgerät.

## Fermentieren

Wer einen aromatischen und würzigen Tee herstellen möchte, kann eine Fermentation (bzw. Oxidation) durchführen. Die Blätter werden dabei gequetscht, wodurch Pflanzenzellen teilweise zerstört werden. Enzyme und andere Inhaltsstoffe der Pflanze, die in der intakten Zelle streng voneinander getrennt sind, kommen so zusammen und reagieren mit Sauerstoff. Besonders geeignet sind die Blätter von Brombeere, Erdbeere, Himbeere, schwarze Johannisbeere, Melisse, Pfefferminze und Brennnessel.

## Vorgehensweise:

- Blätter einen Tag trocknen.
- Aufbrechen von Blattzellen durch Rollen mit der Hand oder Nudelholz.
- Mit Wasser besprühen.
- Durch Lagerung in einem Steinguttopf bei ca. 30°C wird der Fermentationsprozess in Gang gesetzt.
- Nach 3 Tagen werden die Blätter aus dem Steingut entnommen und getrocknet. Die Blätter nehmen dabei eine dunkle Färbung an (wie Schwarztee).



## Lagerung

Die getrockneten Kräuter sollten sorgfältig gelagert werden. Wichtig ist eine trockene, dunkle und kühle Lagerung. Geeignet sind Kunststoffdosen, braune Papiertüten, Pappschachteln oder braune Apothekergläser. Kräutertees sollten nicht länger als ein Jahr gelagert werden. Mit Beginn der Lagerung verflüchtigen sich die Inhaltsstoffe. Spätestens nach einem Jahr sind so viele Inhaltsstoffe verloren, dass die Qualität unzureichend ist und außerdem eine neue Erntezeit angebrochen ist.

## Tee zubereiten

Kaum etwas ist so einfach, wie einen Tee zu bereiten. Heißes Wasser auf das Kraut gießen, kurz warten – trinken. Trotzdem können ein paar Feinheiten beachtet werden.

- Weiches Wasser kann geschmacklich vorteilhaft sein.
- Als Behälter möglichst keine Metallkanne verwenden.
- Die Kanne aus Porzellan oder Glas immer nur mit Wasser reinigen.
- Am besten entfalten sich Aroma und Wirkstoffe, wenn die Kräuter freischwimmend in einer Kanne aufgebriht werden und der Tee anschließend in eine zweite Kanne abgegossen wird.
- Besonders wenn Tee ätherische Öle enthält, ist es zu empfehlen, den Tee abgedeckt ziehen zu lassen. Dadurch bleiben die wertvollen ätherischen Öle weitgehend im Tee erhalten.
- Die optimale Zeitspanne um Tee ziehen zu lassen ist abhängig von der Kräuter- oder Früchteart. Als Faustregel kann man sich merken: Kräutertee wird mit nicht mehr kochendem Wasser aufgegossen und nach ca. 5 Minuten abgegossen. Früchtetee wird mit kochendem Wasser aufgegossen und nach ca. 10 Minuten abgegossen.
- Lässt man Tee zu lange ziehen kann er bitter werden oder sich verfärben.

## Süßen

Wer seinen Tee gerne süß trinkt, hat die Wahl zwischen verschiedenen Produkten, die dem Tee jeweils eine andere Note geben. Honig hat einen relativ kräftigen Eigengeschmack, was jedoch kein Nachteil sein muss. Damit möglichst wenig der wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs zerstört werden, erst bei Trinktemperatur hinzugeben. Weißer Zucker und Süßstoff haben weniger Eigengeschmack und verändern den Geschmack der Teesorte weniger. Dabei ist zu beachten, dass allein die Süße an sich schon viele Geschmacksnuancen überdecken kann. Kandiszucker hat einen karamellartigen Geschmack und eignet sich besonders für fermentierten Tee. Weiterhin eignet sich auch das Süß- oder Honigkraut (*Stevia rebaudiana*). Diese südamerikanische Pflanzenart wird in Asien und Südamerika schon lange zum Süßen von Getränken verwandt. Das Süßkraut enthält keinen Zucker und ist in Deutschland als getrocknetes Kraut (in Apotheken) oder als Pflanze (nicht winterhart) für den Garten erhältlich. Wer es gerne süß mag und beim Teegeuss Figur und Zähne schonen möchte, der sollte diese Pflanze ausprobieren.

## Interessante Kräuter- und Früchtees aus dem Garten

Name	Verwendung als Tee	Eigenschaften / Wirkung
<b>Apfel</b> ( <i>Malus x domestica</i> )	Getrocknete Apfelschalen von säuerlichen Apfelsorten ergeben einen aromatischen Tee. Kaltgetränk im Sommer.	Erfrischende, wohltuende Wirkung. Hausmittel bei rheumatischen Beschwerden und Schlaflosigkeit.
<b>Basilikum</b> ( <i>Ocimum basilicum</i> )	Für Heilzwecke wird blühendes Kraut verwendet. Mit heißem Wasser übergießen, 5-10 Min. abgedeckt ziehen.	Bei Blähungen, Verstopfung, Schmerzen in der Magengegend, auch bei Husten und Entzündungen der Harnwege.
<b>Brennnessel</b> ( <i>Urtica dioica</i> )	Getrocknete Blätter mit heißem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. Eine Kurbehandlung mit Brennnesseltee sollte mindestens 4 Wochen und nicht länger als 8 Wochen dauern. Tägliche Menge sollte ¼ l nicht überschreiten.	Blutreinigend, entschlackend, harntreibend, entzündungshemmend. Enthält viele Vitamine, Mineralien, Gerb- und Bitterstoffe. Wirkt anregend auf Stoffwechsel und Verdauung (Fastentee). Enthaltene Kieselsäure stärkt Haare und Fingernägel. Die Blätter können auch als Spinat, Salat usw. genossen werden.

<b>Brombeere</b> ( <i>Rubus fruticosus</i> )	Junge Blätter können als Tee verwendet werden. Entweder frisch, als „grüner Tee“ (10 Min.) oder fermentiert als „schwarzer Tee“ (5 Min.). Reife Früchte eignen sich für Fruchttetees.	Tee hat vor allem einen guten Geschmack. Kann bei leichtem Durchfall helfen. Früchte enthalten viel Vitamin A, Mineralstoffe und Fruchtsäuren. Blutreinigende und Blutzucker senkende Wirkung.
<b>Damiana</b> ( <i>Turnera diffusa</i> )	Kraut mit heißem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Besser schmeckt der „Tee der Liebe“ gemischt mit Pfefferminz und etwas Süße.	Bei Erkältungen, Infektionskrankheiten oder Erkrankungen der Blutgefäße. Gilt als Aphrodisiakum und Stärkungsmittel (beliebteste Viagra-Alternative).
<b>Eberraute</b> ( <i>Artemisia abrotanum</i> )	Kraut mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Für Schwangere nicht geeignet.	Wirkt abwehrstärkend, magenstärkend, verdauungsfördernd, wurmtreibend, menstruationsfördernd, antiseptisch.
<b>Eisenkraut</b> ( <i>Verbena officinalis</i> )	Frisches oder getrocknetes Kraut mit Wasser überbrühen und 10 Min. zuge deckt ziehen lassen.	Enthält nicht mehr Eisen als andere Kräuter. Mittel zur Anregung des Stoffwechsels. Hilft bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Migräne.
<b>Engelwurz</b> ( <i>Angelica archangelica</i> )	2 TL Angelika (Engelwurz) mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen, 2 min. ziehen lassen, 2-3 Tassen pro Tag trinken. Äußerlich gegen Rheuma, Muskel-, Nervenschmerzen.	Verdauungsfördernd, appetitanregend, nervenstärkend, harn- und schweißtreibend, stoffwechselfördernd. Bei Lungenbeschwerden, Erkältung, Grippe, Virusinfekten, Darm- pilze, Galle- und Leberleiden.
<b>Erdbeere</b> ( <i>Fragaria vesca</i> )	Junge Blätter frisch oder getrocknet mit heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Die Kulturform der Erdbeere eignet sich nicht so gut für einen Tee. Getrocknete Erdbeeren eignen sich für Fruchtteteemischungen.	Erdbeerblätterttee soll reinigende Wirkung für die Haut haben. Früchte enthalten viel Vitamin C, Eisen, Kalzium, Phosphor, Kalium und Natrium. Achtung! Früchte und Tee können bei empfindlichen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen.
<b>Fichte</b> ( <i>Picea abies</i> )	Junge Fichtentriebe frisch vom Baum mit heißem Wasser 5 Min. ziehen lassen. Ergibt säuerlich-erfrischenden, leicht harzig schmeckenden Tee.	Enthält Vitamin C, vertreibt Frühjahrsmüdigkeit. Auch Weißtanne ( <i>Abies alba</i> ) und Kiefer ( <i>Pinus sylvestris</i> ) ergeben einen erfrischenden Tee.
<b>Frauenmantel</b> ( <i>Alchemilla mollis</i> )	Frische oder getrocknete Blätter. 3–4 Teelöffel mit ¼ l heißem Wasser übergießen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.	Wirkt blutstillend, antiseptisch, entzündungshemmend, blutreinigend, zusammenziehend, wundheilend. Gilt als gutes Mittel für viele Arten von Frauenleiden. Ausgleichende, regulierende Wirkung auf weiblichen Organismus.
<b>Goldrute</b> ( <i>Solidago virgaurea, canadensis</i> )	Oberes Drittel der Pflanze (Blatt + Blüte) wird im August bis September abgeschnitten und getrocknet. 2–3 Esslöffel mit 1 l heißem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Bei äußerlicher Anwendung wundheilend.	Regt Leistung der Nieren an, sorgt für Ausschwemmung von Giftstoffen, Harnkristallen und Nierengrieß. Bei Halsschmerzen, chronischem Schnupfen, Darmerkrankungen. Entzündungshemmend, antimykotisch, schmerzlindernd.
<b>Gundermann</b> ( <i>Glechoma hederaceae</i> )	Kraut, frisch oder getrocknet mit heißem Wasser übergießen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Das Kraut ist auch eine empfehlenswerte Beigabe für Salate, Kartoffelgerichte, Suppe oder Auflauf. Auch für Kräuterbutter oder –quark.	Wirkt stimulierend auf den Stoffwechsel. Positive Wirkung auf Leber und Galle. Entzündungshemmend und zusammenziehend. Schmerzstillend bei Neuralgien, Ischias, Gicht und Zahnschmerzen. Schleimlösend bei Erkrankungen der Atemwege. Bei Zahnfleisch- und Rachentzündung. Wirkt harntreibend.
<b>Huflattich</b> ( <i>Tussilago farfara</i> )	Fein geschnittene, getrocknete Huflattichblätter mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse. Zum Süßen eignet sich Honig. Tee nicht länger als 4 bis 6 Wochen pro Jahr trinken.	Wirkt schleimlösend, bei Bronchitis, Asthma, Raucherhusten, Magen- Darmreizung, Umschläge aus frischen Blättern bei Hautentzündungen, Ausschlägen, Brandwunden, entzündete Gelenke, wundheilend, stoffwechselanregend.
<b>Heidelbeere</b> ( <i>Vaccinium corymbosum</i> )	Junge Blätter ergeben einen aromatischen hellgrünen Tee. Früchte können getrocknet als Tee genossen werden.	Der Fruchttetees hilft bei Durchfallerkrankungen. Der Strauch benötigt eine feuchten, humosen Boden mit pH von 4 – 4,8.
<b>Himbeere</b> ( <i>Rubus idaeus</i> )	Junge Blätter frisch, als „grüner Tee“ (10 Min.) oder fermentiert als „schwarzer Tee“ (5 Min.) mit heißem Wasser übergießen. Früchte für Fruchttetees.	Bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes sowie zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum. In Schwangerschaftsteemischungen enthalten.

<b>Holunder</b> ( <i>Sambucus nigra</i> )	Blüten getrocknet oder frisch. Guter Geschmack, am besten pur genießen. Aus abgekochten Beeren wird Saft, Sirup, Likör oder Gelee hergestellt.	Schweißtreibender Tee bei Fieber und Erkältung. Steigerung der Abwehrkräfte. Enthaltene Spurenelemente (bes. Zink) und Vitamine (bes. C) aktivieren Immunsystem.
<b>Hopfen</b> ( <i>Humulus lupulus</i> )	Getrocknete, weibliche Fruchtzapfen können als Tee getrunken werden. Zapfen mit kochendem Wasser aufgießen und 10-15 Min. ziehen.	Wirkt beruhigend und lindert Magenschmerzen. Hopfensprossen können auch als Gemüse in der Küche verwandt werden. Kletterstaude mit attraktiven Früchten.
<b>Johannisbeere</b> ( <i>Ribes rubrum, nigrum, auch Jostabeere</i> )	Junge Blätter (ohne Stiel) getrocknet oder fermentiert. Vor dem Aufbrühen fein zerreiben. Ergibt einen aromatischen „schwarzen Tee“. Ca. 5 Min. ziehen lassen.	Wirkt Harn- und schweißtreibend. Hilft bei Blasenleiden, Koliken, Durchfall, Migräne, Rheuma, Gicht und Hautentzündungen. Aus reifen Früchten (frisch oder getrocknet) kann Tee bereitet werden (10 – 15 Min.).
<b>Johanniskraut</b> ( <i>Hypericum perforatum</i> )	Blätter und Blüten können ab Ende Juni geerntet und getrocknet werden. 2-3 Eßlöffel mit heißem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. Öl zur Behandlung von Brandwunden.	Wirkt als mildes Antidepressivum. Vorsicht! Johanniskraut kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Wirkt auch bei chronischen Entzündungen von Magen, Leber, Galle und Niere (frisches Kraut kochen).
<b>Kamille</b> ( <i>Chamomilla recutita</i> )	Gesammelt werden frisch aufgeblühte Blütenköpfchen. Getrocknete Blüten mit heißem Wasser übergießen und abgedeckt 5-10 Min. ziehen lassen. Tee frisch genießen, nicht zu lange stehen lassen (wird bitter).	Wirkt entzündungshemmend, desinfizierend, schweißtreibend und krampflösend, beruhigend. Anwendung bei Grippe, Magen- und Darmbeschwerden, Entzündungen der Harnwege. Äußerlich bei Hautausschlägen, schlecht heilenden Wunden.
<b>Königskerze</b> ( <i>Verbascum oly.</i> )	Blüten werden schnell getrocknet – dürfen nicht braun werden, 10–12 Min.	Schützt Schleimhäute, Lindert Entzündungen und wirkt leicht beruhigend.
<b>Lavendel</b> ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	Frische Blüten werden getrocknet. 1 Teelöffel pro Tasse, 5 Min. ziehen lassen. Ein Lavendelbad hilft bei niedrigem Blutdruck und Einschlafstörungen.	Wirkt antiseptisch und entzündungshemmend. Beruhigend und nervenstärkend. Bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen und Oberbauchbeschwerden.
<b>Linde</b> ( <i>Tilia platyphyllos</i> )	Getrocknete Lindenblüten mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Als Badezusatz eine beruhigende und den Schlaf fördernde Wirkung.	Wirkt bei Erkältung, Husten und Halsschmerzen. Krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend. Schweißtreibende und temperaturerhöhende Wirkung. Auch bei leichten Krämpfen, Migräne und Magenbeschwerden.
<b>Löwenzahn</b> ( <i>Taraxacum Officinale</i> )	Getrocknete Blüten mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen. Auch für Kräutermischungen. Am wirksamsten ist Tee aus Blüte, Blatt und Wurzel.	Wirkt harntreibend, blutreinigend, regt Verdauungsorgane an. Mit Zucker gekochte Blätter wirken gegen Husten.
<b>Mädesüß</b> ( <i>Filipendula ulmaria</i> )	Junge Blätter und Blüten mit heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Wird auch zur Aromatisierung von Speisen und Getränken verwandt.	Fiebersenkend, harntreibende, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung. Wirkt schweißtreibend. Bei grippalem Infekt und rheumatischen Schmerzen.
<b>Melisse</b> ( <i>Melissa officinalis</i> )	Getrocknete oder frische Blätter. Schmeckt am besten pur. 10 Min. ziehen lassen. Auch für Salat, als Gewürz oder für Duftpotpourris.	Bei Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen. Beruhigende Wirkung, krampflösend, nervenstärkend).
<b>Pfefferminze</b> ( <i>Mentha x piperita</i> )	Getrocknete oder frische Blätter 10 Min. ziehen lassen. Verschiedene Sorten. Kann zur Hautpflege bei entzündlicher, strapazierter Haut verwandt werden.	Lindert Übelkeit und Brechreiz. Bei Blähungen, Durchfall. Linderung bei Schnupfen, Entzündungen des Rachens, Magen-, Darm-, Gallenverstimmung und psych. Anspannung.
<b>Ringelblume</b> ( <i>Calendula officinalis</i> )	Getrocknete Blüten, 12 Min. ziehen. Als Genusstee ein zu schwaches Aroma – Verwendung in Teemischungen. Als Deko bei Salaten verwenden.	Bei Gallen- und Leberleiden, Linderung von Magen- und Darmkrämpfen. Äußerlich zur Wundheilung (Salbe: schwer heilende Wunden, Entzündungen, Ausschlag, Prellungen).
<b>Rose</b> ( <i>Rosa canina, rugosa, gallica</i> )	Blüten, getrocknet oder frisch. Können gut z.B. mit fermentierten Brombeerblättern gemischt werden, ca. 3 Min. ziehen. Hagebutten werden nach dem ersten Frost geerntet, aufgeschnitten und getrocknet. Pur oder als Mischung.	Zur Stärkung von Herz und Nerven. Blutreinigend. Bei Kopfschmerzen und Schwindel. Äußerlich in Form von Umschlägen bei Wunden und Verbrennungen. Als Spülung bei Mund- und Zahnfleischentzündungen. Früchte enthalten viel Vitamin C.



<b>Rosmarin</b> ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	FrISChe oder getrocknete Blätter mit heißem Wasser übergießen und 12 Min. ziehen lassen.	Wirkt anregend, allgemein kräftigend und nervenstärkend. Bei Blähungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen. Äußerlich angewendet durchblutungsfördernd, antibakteriell und antimykotisch.
<b>Salbei</b> ( <i>Salvia officinalis</i> )	Aus frischen oder getrockneten jungen Blättern. Mit heißem Wasser übergießen und ca. 3–4 Min. ziehen lassen. Als Gewürz bei Fleisch-, Fisch- und Nudelgerichten (fettige Speisen werden verträglicher).	Bakterien-, entzündungshemmende sowie zusammenziehende Wirkung. Verdauungsfördernd und appetitanregend. Bei Mandelentzündung, Halsschmerzen, Zahnfleischproblemen. Wirkt bei übermäßiger Schweißbildung.
<b>Schafgarbe</b> ( <i>Achillea millefolium</i> )	Getrocknete, gesunde Blüten mit heißem Wasser übergießen und abgedeckt 4–5 Min. ziehen lassen.	Bei Magen-Schleimhautentzündung, Blähungen, Blutdrucksenkend, bei allen inneren und äußeren Verletzungen. Tee und Bäder bei Viruserkrankungen. Blutreinigend, schweißtreibend, harntreibend. Äußerlich angewendet blutstillende Wirkung.
<b>Sonnenblume</b> ( <i>Helianthus annuus</i> )	Blütenblätter ergeben frisch oder getrocknet aromatischen Tee. 8–10 Min.).	Anwendung als Grippemittel, wirkt fiebersenkend.
<b>Thymian</b> ( <i>Thymus vulgaris</i> )	FrISChe oder getrocknetes Kraut wird mit kochendem Wasser übergossen. 5–10 Min. abgedeckt ziehen lassen.	Bei Husten, Asthma, Keuchhusten. Wirkt schleimlösend. Antibakterielle Wirkung und Stärkung des Immunsystems.
<b>Waldmeister</b> ( <i>Gallium odoratum</i> )	FrISChe oder getrocknetes Kraut wird mit heißem Wasser übergossen. Ca. 5 Min. ziehen lassen.	Bei Kopfschmerzen und Unruhezuständen. Hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Hämorrhoiden, Venen, Nieren-, Leber- und Gallenleiden. Hebt die Laune und sorgt für erholsamen Schlaf.
<b>Ysop</b> ( <i>Hyssopus officinalis</i> )	FrISChe oder getrocknetes Kraut mit kochendem Wasser übergießen und 8–10 Min. ziehen lassen.	Bei Entzündungen der Harnwege (auch Niere, Galle), chronischem Husten, Asthma, übermäßiger Schweißbildung. Auch zum Würzen von Salat, Suppen, Fisch, Fleisch.
<b>Zitronenverbene</b> ( <i>Lippia citriodora</i> )	FrISChe oder getrocknetes Kraut mit kochendem Wasser übergießen und 5–10 Min. ziehen lassen. Blätter können auch zur Verfeinerung von Speisen genutzt werden.	Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, beruhigend, hilft bei Problemen mit Schlaflosigkeit, Erkältungskrankheiten und Prostata. Duftet stärker nach Zitrone als andere Zitronenkräuter.
<b>Zitronengras</b> ( <i>Cymbopogon citratus</i> )	FrISChe oder getrocknetes Kraut mit kochendem Wasser übergießen. 5 Min. ziehen lassen. Oder nutzen als Gewürz.	Enthält Vitamin A. Fördert Leistung und Konzentration. Erfrischt und belebt.



Trinke Tee, damit Du den Lärm der Welt vergisst  
Tien Yi-heng