

Teetrinken

genussvoll, unterstützend,
lindernd?

Tees aus Heilpflanzen von A-Z



Einleitung

Tee ist mehr als nur ein Getränk

Tee ist nach Wasser das häufigste Getränk, das auf der Welt getrunken wird. Jeder von uns kennt im Alltag Situationen, in denen eine Tasse Tee wahre Wunder vollbringen kann.

Wir trinken ihn zum Frühstück oder am Nachmittag, warm im Winter, kalt im Sommer. Tee kann schmackhaft, wohltuend, genussvoll, entspannend und unterstützend sein oder nur den Durst löschen.

Er ist zuerst einmal für unseren physiologischen Flüssigkeitsbedarf da, aber dann auch mehr, nämlich Genussmittel, Heilmittel und sogar Arzneimittel. Tee wird nicht nur unterschiedlich getrunken, er hat auch unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Anwendungsgebiete.

Tee als Genussmittel

Als Genussmittel belebt er je nach Tagestemperatur warm oder kalt. Er ist Geschmacksträger von Aromen, die das heiße Wasser durch Aufbrühen der Ausgangsstoffe aufnimmt, sei es „echter Tee“, Früchtetee oder Tee aus unterschiedlichen Pflanzenbestandteilen.

Tee, also schwarzer oder grüner Tee, enthält im Gegensatz zu Früchte- oder Kräutertee Koffein und wirkt daher belebend.

Entscheidend für den Genuss von Tee ist, wie der Tee serviert und getrunken wird. In den Ländern, in denen Tee konsumiert wird, ist eine Kultur rund um den Tee entstanden. Kannen und Tassen, die Möbel, die Räume und natürlich das Zeremoniell sind vielfältig und faszinierend, deren Darstellung wäre äußerst reizvoll, würde aber den Rahmen dieser Fibel sprengen.

Um den Tee genussvoll aufzunehmen, ist es empfehlenswert, für sich ein Ritual der Zubereitung, des Servierens und Konsumierens zu finden, das uns dann zur Ruhe und Entspannung kommen lässt.

Tee und teeähnliche Erzeugnisse

Das Wort „Tee“ wurde im 17. Jahrhundert aus dem Niederländischen „thee“ ins Deutsche übernommen, Holland war damals ein großer Teeimporteur.

Tee ist allein das Getränk, das aus der Teepflanze hergestellt wird, sei es also Schwarztee oder Grüntee. Abweichend vom allgemeinen Sprachgebrauch dürfen





also laut ISO-Norm 3720 nur Blätter und Aufguss der Teepflanze (*Camellia sinensis*) als „Tee“ bezeichnet werden.

Aufgüsse von Kräutern, Früchten oder Gewürzen gelten nach dieser Norm als „teeähnliche Erzeugnisse“. In Frankreich unterscheidet man daher auch zwischen (echtem) Tee und „Infusion“ von Kräutern, Früchten oder Gewürzen.

Tee kann belebend und wirksam sein

Da Tee auch Koffein enthält, kann er durchaus eine anregende Wirkung haben, die uns nach einer Tasse Schwarztee einfach nicht schlafen lässt. Man kann sagen, Tee hat eine ähnliche Wirkung wie Kaffee mit Koffein. In der Heilkunde ist man von der Wirksamkeit der Heiltees überzeugt und setzt sie bei verschiedenen Krankheiten, wie z. B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems oder bei Krebs ein. Schulmediziner und Wissenschaftler sind sich uneinig über die heilende Wirkung, weil bis heute keine klaren und eindeutigen Studien vorliegen. Doch wie dem auch sei, viele Menschen trinken gerne Tee. Sie vertrauen entweder auf die heilende Wirkung oder genießen ihn, denn Tee ist wohltuend für Körper, Geist und Seele.

Aufguss von Kräutern

Heiltee ist eine volkstümliche Bezeichnung für den Aufguss von Kräutern, Früchten oder Gewürzen, denen in der Volksmedizin eine heilende Wirkung zugeschrieben wird. Bereits unsere Vorfahren setzten Kräuter aus der Natur ein, um Unwohlsein oder Krankheiten zu lindern oder zu heilen. Heute werden unterschiedlichen Symptomen bestimmte Kräuter, Früchte oder Gewürze zugeordnet. Wir setzen diese in Form von Tees ein und vertrauen auf deren positive Wirkung.

Die Erntezeit, richtiges Trocknen und das Lagern von Pflanzen und Kräutern mit ihren jeweiligen Wirkstoffen spielt bei der Teeherstellung eine große Rolle. Wir wissen heute, dass Kräuter für ihre Heilwirkung besondere Wirkstoffe beinhalten, die aber nicht das ganze Jahr in der gleichen Menge in den Pflanzen enthalten sind. Deshalb sollte man, wenn man nur die Blätter sammelt, diese kurz vor der Blüte sammeln - hier haben sie die größte heilende Wirkung.

Nicht jeder kann oder hat die Zeit, Kräuter zu sammeln, zu trocknen oder gar aufzubewahren. Wie schön, dass man Heiltees jeder Art in Drogeriemärkten und im Lebensmittelhandel kaufen kann.

Wichtige Anmerkung

Wie Paracelsus schon sagte, ist alles eine Frage der Dosis, und so ist es auch bei unseren Heiltees.

Zu beachten ist, dass es sich hierbei um verschiedene pflanzliche Kräuter handelt, die bei jedem Menschen unterschiedliche Reaktionen auslösen können.

Welche Kräuter eingesetzt werden, in welcher Konzentration, in welcher Kombination, welcher Stärke und Ziehdauer, hängt von der persönlichen Befindlichkeit und Erfahrung ab.

Immer wenn man Heiltees einsetzt und unsicher ist, sollte man nicht zögern, den behandelnden Arzt oder Apotheker zu Rate zu ziehen.

Es ist ratsam, bevor ein Tee aufgebraut wird, der aus einem oder mehreren Kräutern bestehen kann, abzuklären, ob eine Allergie oder eine Unverträglichkeit vorliegen.

Tee trinken soll nicht schaden, sondern genussvoll, lindernd und unterstützend sein!





Anis



Artischocke

Anis
(*Anisi fructus*)
...
Artischocke
(*Cynarae folium*)



Anis (Anisi fructus)



Beschreibung

Anis stammt ursprünglich aus Asien. Es ist eine traditionelle Heilpflanze und gehört zu den Doldenblütlern (weiße Blüten). Die krautartige Pflanze erreicht eine Höhe von bis zu 50 cm. Die Früchte der Pflanze ergeben getrocknet und anschließend gedroschen die Basis für den Anis Tee. Anis wird in warmen Ländern wie Italien angepflanzt. Es wird auch als Gewürz in der Küche, zum Herstellen von Backwaren und Likören verwendet.

Anis war die Heilpflanze des Jahres 2014.

Anwendungsgebiete

Anis Tee hilft bei Erkältungskrankheiten, vor allem feststehendem Husten, Nasennebenhöhlenentzündungen. Er löst zähflüssigen oder feststehenden Schleim aus den Bronchien und erleichtert das Abhusten.

Lindernd wirkt er bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Koliken und krampfbedingten Bauchschmerzen. Anis Tee beruhigt und entkrampft Magen und Darm bei Durchfall. Auch bei Schlafstörungen kann Anis Tee helfen.



Neben- bzw. Wechselwirkungen

Es sind keine nennenswerten Nebenwirkungen bekannt.

Vorsicht: Allergische Hautreaktionen, der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts sind bei entsprechender Neigung möglich.

Zubereitung

1 TL Anisfrüchte in einem Mörser leicht anstoßen oder zerdrücken, damit das ätherische Öl aus der Frucht gelangen kann. Zerdrückte Anisfrüchte mit 250 ml heißem Wasser (nicht kochend) übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen, und den Tee in kleinen Schlucken trinken.

Den Tee kann man beliebig mit anderen Kräutern (Fenchel oder Kümmel), je nach Geschmack und Anwendungsgebiet, mischen. Bei Magenschmerzen reicht häufig schon eine Tasse Tee, um die Beschwerden zu lindern. Bei Erkältungskrankheiten wird empfohlen, 2 bis 5 Tassen pro Tag zu trinken. Anis Tee schmeckt eher süßlich und leicht nach Lakritz.

Süßen: Mit weißem und braunem Zucker, weißem und braunem Kandis, Kokosblütenzucker, Agave Dicksaft, Süßholzwurzel oder Süßstoff.

Zitronenverbene
(*Aloysia citriodora*)



Beschreibung

Die Zitronenverbene zählt zur Familie der Eisenkrautgewächse und kommt ursprünglich aus Südamerika. Spanische Seefahrer brachten sie Ende des 18. Jahrhunderts nach Europa, wo sie inzwischen vor allem als Zier- und Teepflanze eingebürgert ist. Man kennt sie auch unter dem Namen Louisen-Kraut nach dem Namen von Prinzessin Louise, der Frau des spanischen Königs Karl IV., während dessen Regentschaft die Pflanze eingeführt wurde.

Bei der Pflanze handelt es sich um einen bis zu 2 m hohen, mehrjährigen Strauch mit leicht gezähnten, länglichen Blättern, auf deren Unterseite sich kleine Punkte, sogenannte Öl-Drüsen, befinden, die den typisch zitronigen Duft verbreiten. Ihre zahlreichen kleinen weißen Blüten sind ährenartig angeordnet, Blütezeit ist von Juli bis September. Die Blätter enthalten ätherische Öle und werden deshalb vorrangig zu Heilzwecken genutzt.

Anwendungsgebiete

Zitronenverbene Tee kann bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden. So hilft er bei Verdauungsproblemen wie Blähungen, Durchfall oder Bauchkrämpfen ebenso wie bei Verstopfung. Bitter- und Gerbstoffe regen den Appetit an.

Bei Nervosität und Schlaflosigkeit hat er eine beruhigende und entspannende Wirkung. Fiebersenkend wirkt der Tee bei Erkältungen. Zitronenverbene Tee hat nicht nur eine heilende Wirkung, sondern wird auch im Sommer gerne kalt zur Erfrischung getrunken, besonders in der Kombination mit Minze.



Zitronenverbene (Aloysia citriodora)



Neben- bzw. Wechselwirkungen

Es sind keine nennenswerten Nebenwirkungen bekannt.

Vorsicht: Durch die ätherischen Öle in der Pflanze kann es zu allergischen Reaktionen kommen. In der Schwangerschaft sollte man auf Zitronenverbene Tee verzichten.

Zubereitung

2 TL getrocknete Zitronenverbene-Blätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 5-10 Minuten ziehen lassen. Täglich können bis zu 3 Tassen getrunken werden.

Den Tee kann man beliebig mit anderen Kräutern, je nach Geschmack und Anwendungsgebiet, mischen. Süßen: Mit weißem und braunem Zucker, weißem und braunem Kandis, Kokosblütenzucker, Agave Dicksaft, Süßholzwurzel oder Süßstoff.

Wir danken **SERVIER** Deutschland GmbH für die finanzielle Unterstützung.



TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse