

# Kräuter-Tees richtig zubereitet

## Der Aufguss

Er ist die gebräuchteste Form der Kräuter-Tee-Zubereitung. Man rechnet einen gehäuften Teelöffel voll getrocknetes Kraut pro Tasse und überbrüht diese Menge mit kochendem Wasser. Zugedeckt bleibt der Tee noch 10 bis 15 Minuten stehen. Dann wird er durchsiebt und warm getrunken. Vor allem für getrocknete Blätter und Blüten eignet sich diese Art der Zubereitung. Sie enthalten oft flüchtige ätherische Öle und dürfen niemals gekocht werden.

## Die Abkochung

Sie löst aus harten Pflanzenteilen, wie ledrigen Blättern, Samen oder Rinden, heilkräftige Bitterstoffe, Mineralsalze und andere Substanzen. Die Dosierung ist die gleiche wie beim Aufguss. Der Tee wird aber mit kaltem Wasser angesetzt, zum Sieden gebracht und muss dann noch 15 Minuten leise weiterkochen. Danach können Sie ihn absieben.

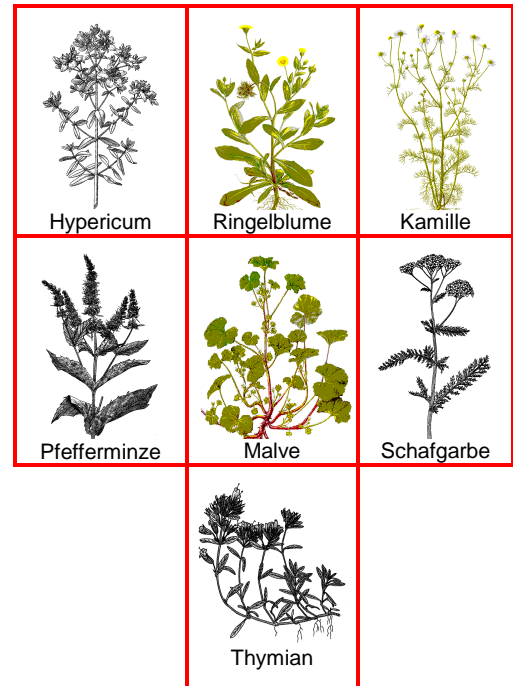
## Der kalte Auszug

Er soll vor allem Schleimstoffe lösen und eignet sich für harte Wurzelrogen ebenso wie für die zarten Blüten der Malve. Bei dieser Zubereitung nehmen Sie die doppelte Teemenge wie beim Aufguss und gießen kaltes Wasser darüber. Das Gefäß bleibt zugedeckt mindestens 3 bis 5 Stunden stehen; ab und zu rühren Sie die Mischung um. Zum Schluss sieben Sie diesen kalten Tee ab.

Stand Juli 2008

Heil- und Gewürzpflanzen

# Medizinische Verwendung



Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum  
(DLR)  
- Rheinpfalz -  
Gartenbauberatung  
Bereich: Heil- und Gewürzpflanzen  
Walporzheimer Str. 48  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Tel.: 02641 9786-0 ● Fax: 02641 9786-66

<b>Pflanzen</b>	<b>Verwendete Pflanzenteile</b>	<b>Medizinische Verwendung</b>	<b>Produkt/Verwendung</b>
<b>Arzneifenchel</b>	Getrocknete Samen	Auswurfördernd; bei Magen- u. Darmbeschwerden; bei asthmatischen Erkrankungen	Tee, Backwaren
<b>Baldrian</b>	Getrockneter Wurzelstock	Beruhigende Wirkung bei gleichzeitiger Steigerung des Konzentrations- und Leistungsvermögens	Wurzelkaltauszüge für Tee, Kapseln
<b>Bohnenkraut</b>	Blühendes Kraut, frisch oder getrocknet	Magenstärkend, gegen Blähungen, anregend und belebend	Zu Bohnengerichten, Fleischspeisen, Kartoffeln, Tee (stets mitkochen)
<b>Dill</b>	Kraut und reife Früchte (frisch, getrocknet, gefrostet)	Nervenberuhigend, appetitanregend, krampflösend	Zu Mayonnaisen, Salaten, Essig, Tomaten, Fischgerichten, Quark, Rohkost, Dillsuppe (nicht mitkochen), Samen für Tee
<b>Drachenkopf</b>	Getrocknetes, blühendes Kraut	Beruhigende Wirkung bei Koliken und Magenbeschwerden	Hustenteemischung, Haushaltsgewürz
<b>Estragon</b>	FrISCHE und getrocknete Triebspitzen und Blätter	Verdauungs- und gallenflussfördernd; harntreibend	Salaten, Quark, Suppen, Soßen, Geflügel
<b>Goldmelisse</b>	Blüten und Blätter getrocknet	Verdauungsfördernd bei Husten	Tee und Kaltgetränk
<b>Johanniskraut</b>	Blühende Sprossspitzen, frisch oder getrocknet	Wundheilend bei Nerven- und Rheumaschmerzen; schlaffördernd	Tee, Johanniskrautöl
<b>Kamille</b>	Blütenköpfe, blühendes Kraut (frisch, getrocknet)	Schmerzstillend, heilungsfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell, bei Ausschlag, akuten und chronischen Magen- u. Darmbeschwerden, Erbrechen, Haut- u. Schleimhautentzündungen	Tee, Umschläge, Bäder, Inhalationen, Kräuterkissen
<b>Kümmel</b>	Getrocknete Samen	Verdauungsfördernd	Vor allem als Gewürz für Backwaren, Käse, Fleischgerichte
<b>Malve</b>	Blüten u. Blätter getrocknet	Tee ist entzündungshemmend, reizlindernd bei Husten, Spül- u. Gurgelmittel bei leichten Entzündungen im Mund und Rachenraum	Tee, Gurgellösung
<b>Pfefferminze</b>	FrISCHE oder getrocknetes Kraut, kurz vor der Blüte geerntet	Bei Erkrankungen der Atemwege; krampflösender Effekt bei Magen- und Darmbeschwerden	Tee, Pfefferminzöl, Fleischgewürz
<b>Ringelblume</b>	Getrocknete Blüten	Bei Geschwüren, Wunden, Magenentzündung, Leber- u. Gallenleiden, Sonnenbrand	Tee, Salbe
<b>Salbei</b>	Getrocknetes Laubblatt, kurz vor der Blüte geerntet	Keimtötend; blutreinigend; bei Erkrankungen der Atemwege; bei Mundentzündungen	Tee, frISCHE oder getrocknete Blätter als Gewürz für Fleisch und Gemüse
<b>Schafgarbe</b>	Blühendes Kraut, frisch oder getrocknet	Entzündungshemmend, krampflösend, Haut- und Schleimhautentzündungen	Tee, Bäder, Umschläge
<b>Thymian</b>	Getrocknetes Laubblatt	Schleimlösend; keimhemmend; auswurfördernd; bei Bronchitis und asthmatischen Erkrankungen	Tee, Gewürz, Bademittel
<b>Zitronenmelisse</b>	Getrocknetes Laubblatt, frISCHE Triebe	Als Beruhigungsmittel eingesetzt; verdauungsfördernd; schweißtreibend	Tee, Gewürz, frISCHE Triebe, Likör
<b>Ysop</b>	Krautige Pflanzenteile, frisch, getrocknet	Verdauungsfördernd, krampflösend, schweißmindernd, bei Erkrankungen der Atemwege, Husten, Magen- u. Darmerkrankungen	Zu Salaten, Soßen, Bohnengemüse, Kartoffel- u. Fleischgerichten, getrocknet zu Kräuterwein, -geist u. -likör, Tee und Gurgelmittel