

Kräuterteemischungen und Anwendung

Ein paar Anmerkungen für die Zubereitung von Tee aus frischen Kräutern:

Alle Kräuter müssen gründlich gewaschen und ggf. von Ungeziefer (auf Blattläuse achten) befreit werden. Am besten pflückt man die Kräuter vormittags. Zu dieser Zeit enthalten die Pflanzen ihre Wirkstoffe in höherer Menge. Wenn ihr Kräuter sammelt, achtet darauf, diese nicht an der Straße zu sammeln oder wo Hunde regelmäßig herumspazieren. Alle hier vorgestellten Kräuter blühen irgendwann. Diese Blüten kann man ebenso mit in den Tee geben. Sie verleihen ihm noch einmal ein ganz besonderes Aussehen.

Schwangere und Stillende sollten Kräutertees nur nach Absprache mit Arzt oder Hebamme trinken, da bestimmte Kräuter Wehen auslösen können oder sich negativ auf die Milchbildung auswirken. Es gibt aber viele Tees speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Schwangeren, hier kann eine Hebamme am besten beraten.

Die nachfolgenden Mischungen sind nur einige Möglichkeiten. Ziel war es, die am einfachsten zu kultivierenden und daher frisch verfügbaren Kräuter zu nutzen. Die Grundmischung nennt die Hauptbestandteile des Tee, welcher je nach Geschmack mit den zusätzlich angegebenen ergänzt werden kann. Jeder Kräutertee sollte 10-15min. bei geschlossenem Deckel ziehen, sonst entweichen die ätherischen Öle (Verdampfung). Bis auf den Gute Nacht-Tee und Kinderkräutertee sollten alle Tees über den Tag verteilt warm getrunken werden bis einen Tag nach Abklingen der Symptome.

Erkältung-im-Anmarsch-Tee (Frösteln, leichter Schnupfen, Abgeschlagenheit)

Grundmischung: Ingwer, frisch gepresste Zitrone, Honig

Zusätzlich:

Wirkung: schweißtreibend, entzündungshemmend, keimtötend, leicht fiebersenkend, immunsystemstimulierend, schmerzlindernd

Hinweis: Wer Ingwer nicht so mag, sollte ihn nicht länger als 15min. ziehen lassen. Mit ordentlich Zitrone und Honig schmeckt dieser Tee aber richtig gut und kann – wenn frühzeitig getrunken – die Schwere der Erkältung mindern. Ingwer stärkt das Immunsystem und ist es schon zu spät und man hat sich eine Erkältung oder einen grippalen Infekt eingefangen, so können die Wirkstoffe der Pflanze wenigstens den Heilungsprozess beschleunigen und die Symptome etwas lindern. Ingwer besitzt eine fiebersenkende und schweißtreibende Wirkung. Außerdem steigern die Wirkstoffe der kleinen Knolle die Durchblutung, was unter anderem dazu führt, dass Schüttelfrost nicht so stark auftritt und Hände und Füße schneller wieder warm werden.

Erkältungstee (bei Husten, Halsschmerzen, Schnupfen ohne Fieber)

Grundmischung: Thymian, Holunderblüten, Salbei, Pfefferminze und Honig

Zusätzlich: Melisse, Zitronenverbene, Ingwer

Wirkung: schleimlösend (Bronchien und Nebenhöhlen), schweißtreibend, entzündungshemmend, keimtötend, leicht fiebersenkend

Hinweis: Wenn man viel von diesem Tee getrunken hat, kann es passieren, dass man nachts sehr viel schwitzt. Das ist normal und soll so sein. Vor dem Schlafen bietet es sich an, Lavendel, Melisse und/oder Zitronenverbene beizumischen für einen ruhigen Schlaf.

Erkältungstee (bei Husten, Halsschmerzen, Schnupfen mit Fieber)

Grundmischung: Thymian, Holunderblüten, Salbei, Zitronenverbene, Lavendel, Ingwer und Honig

Zusätzlich: Melisse, Pfefferminze

Wirkung: schleimlösend (Bronchien und Nebenhöhlen), schweißtreibend, entzündungshemmend, keimtötend, fiebersenkend, beruhigend, schmerzlindernd

Hinweis: Wenn man viel von diesem Tee getrunken hat, kann es passieren, dass man nachts sehr viel schwitzt. Das ist normal und soll so sein.

Kinder-Erkältungstee

Grundmischung: Thymian, Holunderblüten, Fruchtsalbei, Zitronenverbene, Lavendel, Kamille und Honig

Zusätzlich: Melisse, Pfefferminze

Wirkung: schleimlösend (Bronchien und Nebenhöhlen), schweißtreibend, entzündungshemmend, keimtötend, fiebersenkend, beruhigend

Hinweis: Wenn man viel von diesem Tee getrunken hat, kann es passieren, dass man nachts sehr viel schwitzt. Das ist normal und soll so sein. Kinder lieben Blüten im Tee, man kann auch einfach ein paar gelbe und orange Ringelblumenblüten hinzutun oder sogar eine in die Tasse geben und es „Blümchentee“ nennen, der den Schnupfen wegmacht. Mit Honig abgeschmeckt ist der Geschmack definitiv kindertauglich und auch erprobt.

Hustentee

- Grundmischung:** Thymian, Spitzwegerich, und Honig
- Zusätzlich:** Melisse, Zitronenverbene, Ingwer, Süßholzwurzel, Minze
- Wirkung:** schleimlösend (Bronchien und Nebenhöhlen), keimtötend

Hinweis: Löst festsitzenden Schleim in Bronchien und Nebenhöhlen. Thymian wird auch als das „Antibiotika der Armen“ bezeichnet und wirkt keimtötend.

Halsschmerzen (Erwachsene)

- Grundmischung:** Salbei und Honig
- Zusätzlich:** Ingwer, Kamille
- Wirkung:**

Hinweis: Salbeitee wird mit der Ziehzeit immer bitterer. Wer das nicht mag, sollte ihn nach 15min. herausnehmen und sofort trinken. Lieber immer wieder eine Tasse frisch zubereiten. Man kann ihn auch gut mit anderen Kräutern mischen (z.B. Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Pfefferminze) und so den Geschmack recht gut überdecken. Wer es trotzdem noch nicht mag, bereitet einfach Salbeitee zu und lässt ihn 20min. zugedeckt ziehen. Dann stündlich damit gurgeln.

Halsschmerzen (Kinder)

- Grundmischung:** Fruchtsalbei, Kamille und Honig
- Zusätzlich:** Melisse, Zitronenverbene
- Wirkung:**

Hinweis: Fruchtsalbei hat dieselbe Wirkung wie Salbei aber schmeckt köstlich und ist daher hervorragend für Kinder geeignet. Natürlich auch für Erwachsene. Trotzdem nicht länger als 15min. ziehen lassen, sonst wird auch er bitter.

Bauchschmerzen/Blähungen (Erwachsene)

Grundmischung: Pfefferminze, Thymian, Zitronenverbene, Kümmel

Zusätzlich: Kamille, Fenchelsamen, Anis

Wirkung: krampflösend, beruhigend, blähungswidrig

Hinweis: Dazu noch ein Kirschkernkissen.

Bauchschmerzen/Blähungen (Kinder)

Grundmischung: Kamille, Fenchelsamen, Anis, evtl. Honig

Zusätzlich: Minze (z.B. Marokkanische oder Zitronenminze), Kümmel, Zitronenverbene

Wirkung: krampflösend, beruhigend, blähungswidrig, schmerzlindernd

Hinweis: Falls Kinder keine Pfefferminze mögen, dann kann man entweder Marokkanische Minze nehmen (die enthält nicht so viel Menthol, wirkt aber genauso gut) oder sie ganz weglassen. Kümmel hilft hervorragend bei Blähungen ist aber geschmacklich nicht so kindertauglich. Deshalb sollte man was Leckeres beimischen. Kamille hilft ebenfalls und Zitronenverbene bringt Geschmack hinein. Fenchelsamen und Anis lassen den Tee auch gut schmecken und wirken hervorragend. Diese muss man sich aber getrocknet besorgen und einfach in einem Teebeutel zu den frischen Kräutern hinzugeben. Kümmel sollte man nicht länger als 15min. ziehen lassen, da der Geschmack sonst sehr intensiv wird. Bei Blähungen (insb. Babys und Kleinkinder) hilft auch löffelweise reiner Kümmeltee. Wenn die Mutter stillt und das Baby unter Blähungen leidet, sollte sie ebenfalls Kümmeltee trinken, die Wirkung geht in die Milch über. Kirschkernkissen nicht vergessen.

Tee bei Übelkeit

Grundmischung: Ringelblume, Ingwer, Kamille, evtl. Honig

Zusätzlich: (Frucht-)Salbei

Wirkung:

Hinweis: Den Ingwer einfach in ca. 3mm dünne Scheiben schneiden und mit in den Teebeutel geben. Wer die Ingwerschärfe nicht so mag, sollte darauf achten, ihn nach 15min. aus der Kanne herauszunehmen, da er mit der Ziehzeit immer schärfer wird.

Gute Nacht - Tee

Grundmischung: Lavendel, Melisse, Kamille, Ringelblume, Zitronenverbene, evtl. Honig

Zusätzlich: (Frucht-)Salbei

Wirkung: einschlaflfördernd, beruhigend, entspannend

Hinweis: Wer den Tag ruhig mit einer Tasse Tee ausklingen lassen möchte, liegt damit genau richtig. Langsam trinken in kleinen Schlucken.

Blasen und Nieren - Tee

Grundmischung: Brennessel, Kamille

Zusätzlich: (Frucht-)Salbei

Wirkung: harntreibend, entzündungshemmend, immunsystemstimulierend, blutdrucksenkend

Hinweis: Brennesseln sind überdies extrem calcium-, eisen- und eiweißreich.

Kinder-Kräutertee

Kinder mögen oft keinen Tee. Früchtetees sind meist viel zu sauer und kratzen im Hals. Kräutertees treffen oft nicht den Geschmack der Kinder. Aber mit der richtigen Mischung kann man ihnen Kräutertee nahe bringen und sie mitmachen lassen. Schnell werden sie lernen, dass man Kamillenblüten und Ringelblumenblüten als Tee trinken kann („Blümchentee“) und Freude daran haben, die Blüten selbst zu sammeln und ihren eigenen Tee zu kreieren. Die anderen Kräuter sollten sie ruhig mal in den Händen zerreiben und daran schnuppern. Und einfach mal experimentieren. Bei den hier aufgelisteten frischen Kräutern ist das gefahrlos möglich. Wichtig: Kräuter vorher waschen, nicht am Straßenrand sammeln oder wo Hunde...

Wohlschmeckende Kräuter für Kinder: Lavendelblüten, Ringelblume, Kamille, Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Fruchtsalbei, Minze (evtl. Marrokanische oder Katzenminze), Thymian und Zitronenthymian

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Wikibooks und Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.