

# Kräuter für Tees

**Kräutertee ist mehr als ein kalorienarmer Durstlöcher: Er kann den Körper mit zahlreichen Vitalstoffen versorgen, wirkt basisch und besitzt in den richtigen Kompositionen sogar heilsame Kräfte. Mit selbst gesammelten Kräutern aus dem eigenen Garten ist der Tee geschmackvoller und gesünder.**

### **Kräutertee selber zubereiten**

Für den selbstgemachten Kräutertee verwendet man Blätter und Blüten – frisch gepflückt oder getrocknet.

Für 250 ml nimmt man 1 bis 2 Teelöffel Blätter, die man in eine Tasse oder Teekanne gibt. Danach mit heissem Wasser übergießen und etwa 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Je nach Kräutersorte sind Ziehzeiten unterschiedlich. Zum Beispiel Grün- und Schwarztee haben eine Ziehzeit von 2 bis 3 Minuten.

### **Bitte beachten:**

- Je mehr Blätter oder Blüten, desto kürzer ist die Ziehzeit.
- Je heisser das Wasser, desto kürzer die Ziehzeit.
- Je gebrochener die Teeblätter, desto kräftiger der Geschmack und kürzer die Ziehzeit.

Man kann den Tee mit Honig, Zitronen- oder Apfelsaft verfeinern. Bei Schwarz-, Rooibusch- oder Chai-Tee ist auch Milch sehr fein.

### **Kräuter richtig Lagern**

Kräutertee sollte in luftdicht verschliessbaren Gefässen und dunkel gelagert werden. Wir empfehlen, die unterschiedlichen Kräutersorten nicht in demselben Gefäss aufzubewahren, um die Aromen des Tees nicht zu verfälschen. Ausser, man mischt sich eine eigene Kräutermischung.

### **Vorsicht vor Nebenwirkungen**

Gewisse Heilpflanzen wie beispielsweise Johanniskraut, Waldmeister und Wermuth können bei falscher Dosierung Nebenwirkungen verursachen. Informationen dazu finden Sie zum Beispiel unter [www.kraeuter-buch.de](http://www.kraeuter-buch.de), bei der Rubrik Kräuter A–Z.

**Auf der Rückseite finden Sie Teekräuter und deren Wirkungen. →**



# Kräuter für Tees

## Geeignete Teekräuter

Pflanze	Für Tee geeignet	Wirkung / Hilft bei
Anis-Ysop (Duftnessel)	Blätter	Magen beruhigend, Halsschmerzen, Erkältung
Brennnessel	Junge Blätter	Krampflösend, harntreibend, Harn-, Nieren- und Gelenkleiden
Bohnenkraut	Blätter	Husten, Bronchitis, Blähungen, Magenkrämpfe
Echte Kamille	Blüten	Magen-/Darm-Beschwerden, Erkältung, Wundheilung
Eisenkraut	Blätter und Blüten	Kopfschmerzen, Depressionen, Darmbeschwerden
Fenchel	Blätter	Magenkrämpfe, Erkältung, Blähungen, Appetitlosigkeit
Frauenmantel	Blätter	Blutreinigend, Frauenbeschwerden, Wundheilung, Magen-/Darm-Beschwerden
Goldmelisse	Blütenblätter	Husten, Durchblutungsstörungen, Verdauungsschwäche
Ingwer	Rhizom	Rheuma, Muskelschmerzen, Erkältung
Johanniskraut	Blüten und Junge Blätter	Stress, Angst, Depressionen, Wundheilung, Schwellungen
Kraut der Unsterblichkeit	Blätter	Erkältung, Entzündungen, Erschöpfung, Unruhe, Kreislaufleiden
Löwenzahn	Junge Blätter und Blüten	Gallenleiden, Leberbeschwerden, Harnbeschwerden, Nierenleiden
Majoran	Blätter und Blüten	Magen-/Darm-Beschwerden, Unruhe
Malve	Blüten	Darmgeschwüre, Durchfall, Erkältung, Sodbrennen
Olivenkraut	Blätter	Magenkrämpfe, Blähungen, Wurmbefall
Pfefferminze	Blätter und Blüten	Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Völlegefühl
Pimpinelle	Blätter	Frühjahrmüdigkeit, Anregung des Stoffwechsels, Blähungen
Ringelblume	Blüten	Anregung von Galle, Leber und Nieren, Verdauungsbeschwerden
Salbei	Blätter	Grippale Infekte, Rachenentzündung, Zahnfleischerkrankungen
Stevia	Blätter zum Süssen von Tee	Antibakteriell, pilzhemmend, blutdrucksenkend
Thymian	Blätter	Antibakteriell, pilzhemmend, entzündungshemmend, schleimlösend, fiebersenkend, krampflösend, immunstimulierend, Rheuma
Waldmeister	Blätter	Frühjahrmüdigkeit, Migräne, Schlafstörungen, Unruhe
Wermuth	Blätter	Immunsystemstärkend, durchblutungsfördernd, verdauungsfördernd
Ysop	Blätter	Blasenbeschwerden, Magenkrämpfe, grippale Infekte, Kreislaufstärkung
Zitronenmelisse	Blätter	Beruhigend, Magen-/Darm-Beschwerden, Krämpfe, Übelkeit
Zitronen	Blätter	Erkältung, Fieber, Kopfschmerzen, Depressionen

### Haftungsausschluss

Diese Liste ist nicht abschliessend. Wenden Sie sich mit ernsthaften medizinischen Problemen an Ihren Arzt oder Apotheker.  
Die Wirkung von Tee kann unterstützend wirken.