



## Gesunde Tee-Mischungen



Wenn Sie jemals bei Asterix die abfälligen Bemerkungen zur Tee-Zubereitung gelesen haben, werden Sie vielleicht den Verdacht nicht los, die Hauptwirkung eines Tees käme vom heißen Wasser. Falls Sie sich und anderen das Gegenteil beweisen möchten und eine gute, passende Tee-Wirkung erleben wollen, brauchen Sie vertrauenswürdige Tee-Rezepte.

Die folgenden fünf Beispiele zeigen Ihnen verschiedene Wege zu Ihrem „Lieblingstee“:

1. Teemischungen nach Sebastian Kneipp
2. Vorsicht: leckerer Tee-Bestandteil mit starker Wirkung
3. Arzneitee aus der Apotheke
4. Teemischungen selbst komponieren
5. Alternative zum Teeaufguss: Kräuterkissen

Die Zutaten ernten Sie im eigenen Garten oder Sie kaufen geprüfte Qualität in der Apotheke. Wildsammlungen erfordern Erfahrung und Wissen.

Einen Tee, von dem Sie eine Wirkung erwarten, bereiten Sie immer frisch zu und trinken ihn in „Kneipp-Schlucken“, d.h. in Ruhe, in kleinen Schlucken, die Wirkung beobachtend.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Erfolg und Genuss am Aktionstag und darüber hinaus.  
Ihre Barbara Hauck-Stüber

## Teemischungen nach Sebastian Kneipp

Die Teemischungen, die Sie in Sebastian Kneipps Buch „Mein Testament für Gesunde und Kranke“ finden, sind immer eine Entdeckung!

Die Zusammenstellungen der Heilpflanzen für die jeweiligen Beschwerden entsprechen überwiegend dem Erkenntnisstand der heutigen Wissenschaft. (Angelikawurzeln, Fenchel Früchte, Spitzwegerichkraut und Huflattichblätter) Die o.g. Rezepte enthalten außerdem Heilkräuter aus traditioneller Erfahrung, die heute weniger üblich sind:

Augentrostkraut rundet den Magentee mit seiner – wenn auch geringen – Wirksamkeit bei Entzündungen sinnvoll ab.

Lungenkraut wirkt Hustenreiz lindernd und erleichtert das Abhusten, die Wirkstärke ist eher schwach.

Aber das ist gerade „typisch Kneipp“:

Heilkräuter mit erwiesenermaßen milder Wirkung und kaum zu erwartende unerwünschte Nebenwirkungen sind für die Selbstbehandlung von einfachen Beschwerden bestens geeignet.

### Tee-Rezepte

| ein gutes Magenmittel | bei Verschleimung der Lungen und der Luftwege anwenden |
|-----------------------|--|
| 3 g Angelikawurzeln   | 3 g Spitzwegerich                                      |
| 2 g Fenchel Früchte   | 3 g Huflattich   |
| 4 g Augentrostkraut   | 4 g Lungenkraut  |

Falls Sie erst einmal nur den Geschmack kennenlernen möchten, bereiten Sie jeweils einen „verdünnten“ Teeaufguss zu, d.h. die angegebenen Mengen reichen für 4 bis 6 Tassen.

Zu Heilzwecken bereiten Sie jeweils einen Becher Tee (150–200 ml) mit der halben Menge der Mischungen.

### Vorsicht: Leckerer Tee-Bestandteil mit starker Wirkung

Die Süßholzwurzel trägt ihren Namen zu Recht: Ihre Süßkraft ist 50mal stärker als Zucker. Deshalb sind getrocknete und geschälte(!) Süßholzwurzelstückchen – „Lakritzewurzel“ in Apothekenqualität – in jeder Teemischung beliebt zur Geschmacksverbesserung.

Die Süßholzwurzel ist aber auch eine stark wirksame Arzneipflanze. Sie hilft zuverlässig bei Katarrhen der oberen Luftwege und bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Sie unterstützt die wassertreibende Wirkung in Nieren-Blasen-Tees.

Doch bei längerer Anwendung und höherer Dosierung kommt der Mineralhaushalt leicht aus dem Gleichgewicht: Wir lagern zu viel Natrium ein und verlieren zu viel Kalium. In der Folge können Wassereinlagerungen (Ödeme) und Bluthochdruck auftreten. Wechselwirkungen mit regelmäßig einzunehmenden Medikamenten (v.a. Herz- und Blutdruckmittel) sind nicht selten und müssen unbedingt beobachtet werden.

Schwangere sollten aus den oben genannten Gründen weder Lakritze essen noch Süßholzwurzel in Tees trinken!

In geringer Dosierung und nur ab und zu genossen, haben Sie entsprechend selten unerwünschte Wirkungen zu befürchten.

Wenn Sie Ihre Teemischung mit Süßholzwurzel „verbessern“ möchten, werden Sie feststellen, wie wenig Sie brauchen.

**Probieren Sie die Teemischung erst ohne und dann mit 5% Süßholz aus.**

Je nach persönlichem Geschmack können Sie die Menge bis zu 10% steigern.

| Probieren Sie folgenden Tee „zur Pflege der Stimme“: |                    |               |
|--|--------------------|---------------|
| 15 g   | Eibischblätter     | wirksam       |
| 5 g  | Königskerzenblüten | unterstützend |
| 1 g  | Süßholzwurzel      | ergänzend     |

Der Teeaufguss von Eibischblättern mit Königskerzenblüten schmeckt eher fade und gewinnt mit Süßholzwurzel an Geschmack und nebenbei an Wirkung.

Die angegebene Menge reicht für eine große Kanne Tee (ca.10 Tassen).

mit heißem aber nicht kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen.

Die alternative Zubereitung eignet sich eher für einzelne Tassen:

1 Teelöffel der Mischung mit 150 ml kaltem Wasser ansetzen und etwa eine Stunde ziehen lassen, dann kurz erwärmen und trinken.

### Arzneitee aus der Apotheke

Teemischung gemäß einer „Standardzulassung“ haben nicht nur eine Zulassungs-Nummer sondern vorgeschriebene Angaben auf dem Etikett, die dem Beipackzettel eines Arzneimittels entsprechen.

### Erkältungstee I

Standard-Zulassung 1979.99.99

|      |                   |                           |
|------|-------------------|---------------------------|
| 30 T | Holunderblüten    | } = wirksame Bestandteile |
| 30 T | Lindenblüten      |                           |
| 20 T | Mädesüßblüten     |                           |
| 20 T | Hagebuttenschalen | = sonstige Bestandteile   |

#### Text auf dem Beipackzettel:

- **Anwendungsgebiete**  
Fieberhafte Erkältungskrankheiten, bei denen eine Schwitzkur erwünscht ist
- **Dosierung und Art der Anwendung**  
Etwa 1 Esslöffel voll Tee wird mit siedendem Wasser (ca. 150 ml) übergossen, bedeckt etwa 10 min ziehen gelassen und dann durch ein Sieb gegeben.  
Soweit nicht anders verordnet, wird mehrmals täglich eine Tasse frisch bereiteter Tee getrunken.
- **Hinweis**  
Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren!

Tees nach Standardzulassung sind juristisch betrachtet „pflanzliche Arzneimittel“. Die wirksamen Bestandteile müssen mindestens 80% ausmachen, die sonstigen Bestandteile passen in der Wirkungsrichtung gut dazu bzw. verbessern den Geschmack und machen maximal 20% aus. Tees nach Standardzulassung gibt es für verschiedene Indikationen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach. Diese Rezepturen sind auch hervorragende Vorbilder für eigene sinnvolle Teemischungen. Hier sind Sie sicher, dass die Bestandteile gut zusammenwirken.

## Teemischungen selbst komponieren

Eine „Tee-Verkostung“, ein „Tee-Workshop“ bzw. ein „Tee-Seminar“ hat das Ziel, die Teilnehmer anzuregen, Geschmack und Wirkung verschiedener Tee-Zubereitungen für sich zu entdecken und in ihnen die Freude am Abwarten und Tee-Trinken zu wecken.

Bei Erwachsenen können Sie ein paar bittere Geschmacksnoten anbieten (z.B. Wermutkraut, Tausendgüldenkraut), für Kinder wählen Sie besonders milde, aromatische und angenehm schmeckende Garten- und Arzneikräuter aus.

### *Eigene Teemischungen mit Kindern komponieren*

- Zuerst eine Kanne reinen, angenehm schmeckende Tee bereiten und verkosten, z.B. von Erdbeerblättern oder von Melissenblättern
- Dann eine Teemischung mit einem zweiten „aromatischen Partner“ im Mengenverhältnis: 1:1 – 3:1 mischen, zubereiten und verkosten, z.B. Erdbeerblätter mit Thymiankraut oder Melissenblätter mit Kamillenblüten
- Dann zur Abrundung eine dritte Mischung mit einem weiteren Bestandteil herstellen (nur 10 – 20% der Mischung). Probieren Sie wahlweise z.B. Fenchel- oder Anisfrüchte, Hagebutten, Orangen- oder Zitronenschalen, Ringelblumenblüten.
- Dann die drei Tee-Aufgüsse miteinander vergleichen.

Kreative Veränderungsvorschläge sind erwünscht!

Auf der Suche nach harmlosen, milden Tee-Kräutern, -Blüten, -Wurzeln, -Rinden, -Früchten und –Samen helfen Ihnen seriöse Heilpflanzenbücher und vertrauenswürdige Menschen in Ihrer Nähe, z.B. an der SKA ausgebildete Gesundheitspädagogen, Kursleiter Heilpflanzenkunde und Kneipp-Trainer, naturheilkundlich orientierte Apothekerinnen und Heilpraktiker. Informationen aus dem Internet sind für Laien schwer auf Richtigkeit zu prüfen und deshalb nicht als alleinige Quelle sinnvoll.

## Alternative zum Teeaufguss: Kräuterkissen

Teemischungen müssen nicht immer mit Wasser aufgegossen und getrunken werden, um zu wirken. Der Buchautor Manfred Pahlow hat in seinen Büchern sehr praktische und sinnvolle Rezepturen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung veröffentlicht (Oft begründet er die gesicherte Arznei-Wirkung mit den nachgewiesenen Pflanzeninhaltsstoffen).

### *Schlafkissen bei Ein- und Durchschlafstörungen*

#### **Kräuter-Mischung 4** – aus „Heilpflanzen – sanfte Behandlung von Alltagsbeschwerden“

40 g Lavendelblüten (Linalool und Linalylacetat)  
40 g Hopfenzapfen (2 Methyl-3-buten-diol)

Kissen aus feinem Leinenstoff mit der Kantenlänge 10 × 10 cm bis 15 × 15 cm unter Kopfkissen oder Bettdecke legen – die ätherischen Öle steigen auf und werden inhaliert, d.h. sie gelangen unmittelbar in den Körper.  
Ca. 4 bis 6 Wochen wirksam

© Barbara Hauck-Stüber, Fachapothekerin für Offizin-Pharmazie