

MDR.DE | 07. Mai 2007 | 12:33

http://www.mdr.de/ratgeber/wohnen_garten/534305.html

Kräutertees

auf dieser Seite:

[Ostindischer Baumbasilikum](#)

[Zitronenverbene](#)

[Pfefferminze](#)

[Salbei](#)

[Melisse](#)

[Thymian](#)

[Adresse](#)

Chemische Dünger und Pflanzenschutzmittel sind im Teegarten absolut tabu. Wenn Sie keinen eigenen Garten haben, dann sollten Sie darauf achten, woher Ihre Kräuter kommen. Am besten sind die, die aus einer biologischen Anbaugegend stammen. Verwenden Sie die Kräuter frisch, weil diese dann die meisten Vitalstoffe, Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Im Winter sieht es eher schlecht aus mit frischen Kräutern. Verwenden Sie dann einfach getrocknete Kräuter. Es ist wichtig, wenn Sie trockene Kräuter im Winter brauchen, diese in dichten Gläsern und dunkel aufzubewahren, damit die ätherischen Öle und Aromen nicht verfliegen.

Ostindischer Baumbasilikum

Tee vom Ostindischen Baumbasilikum ist gut gegen Heiserkeit. Zitronentee liefert die Zitronenverbene. Die frostempfindliche Pflanze muss aber den Winter über ins Haus.

Zitronenverbene

Zitronentee liefert die Zitronenverbene. Die frostempfindliche Pflanze muss aber den Winter über ins Haus.

Pfefferminze

Besonders kräftig und erfrischend schmecken persische Minze und Spearmint-Minze. Ein eher mildes, fruchtiges Aroma haben die grüne Orangenminze, die weiß-grüne Ananasminze und die zierliche Bananenminze. Minzen schmecken in Mischungen mit Zitronenmelisse. Beide Kräuter beruhigen und können leichte Schmerzen lindern. Alle Minzen sind ähnlich aromatisch, unterscheiden sich aber in ihren Duftnuancen und enthalten unterschiedlich viel ätherisches Öl.

Die Minze liebt einen feuchten und humusreichen Boden. Leichte Lehmböden sind ideal, aber auch moorige Erde eignet sich gut. Geben Sie der Minze reichlich Kompost und sorgen Sie für lichten, luftigen Halbschatten. Die rosa bis violetten Blüten blühen in dichten Scheinähren von Juli bis August.

Dank ihres Reichtums an ätherischen Ölen, die vor allem Menthol und Menthon enthalten, und verschiedenen Gerb- und Bitterstoffen sowie Peperinsäure verströmt das Kraut seinen unverwechselbaren erfrischend aromatischen Duft, schmeckt wunderbar würzig und erfrischend und wirkt unter anderem antiseptisch, desinfizierend, keimhemmend, krampflösend und durchwärmend bzw. auf der Hautoberfläche kühlend. Besonders auf den Magen-Darmbereich hat die Minze eine wohltuende Wirkung bei Übelkeit, Blähungen und Krämpfen.

Minz-Tee:

Frische oder getrocknete Blätter mit brühendem Wasser übergießen. Er hilft bei Mundgeruch durch seinen starken Duft, die antiseptische Wirkung und seine Wirkung auf den Magen-Darmbereich, der meist für schlechten Atem verantwortlich ist, lindert Leber- und Gallenbeschwerden, und tut gut bei Husten und Bronchitis.

zum Thema

[Unser Garten](#)

[Kräutertees](#)

[Alpenveilchen im Trend](#)

[Allerlei Neues](#)

[Januar-Tipps](#)

mehr aus dieser Rubrik

[DVB-T startet in weiteren Teilen Mitteldeutschlands](#)

[Hippeastrum: Wie Sie ihn im Kübel kombinieren können](#)

[Hilfe, die Schnecken kommen!](#)

[16:9 – Fernsehen im Breitbildformat](#)

[Alle Regionalmagazine per Satellit ins Wohnzimmer](#)

Salbei

Zur Minze passt hervorragend Salbei. Salbei wird sogar eine desinfizierende Wirkung zugeschrieben. Wer den bitteren Salbei-Geschmack nicht mag, sollte zum Fruchtsalbei greifen oder zu den speziellen Salbei-Geschmacksrichtungen Honigmelone und Ananas. Sie können die verschiedenen Salbeiarten auch mischen - in harmonischen Variationen nach eigenem Belieben. Eine Handvoll auf eine Kanne ist ein gutes Maß. Teekräuter gießt man in der Regel mit siedendem Wasser auf, lässt sie 10 bis 15 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen - gleich ob man sie frisch oder getrocknet verwendet.

Melisse

Die Melisse ist anspruchslos in Bezug auf Standortansprüche und Pflege. Geben Sie ihr einen warmen, geschützten, sonnigen Platz in Ihrem Kräutergarten mit humosem, durchlässigen Boden. Setzen Sie reichlich Kompost zu, denn auf nahrhaftem Grund kann sie lange Jahre stehen und bildet dichte, kräftige Büsche. Von Juli bis August erscheinen in den Blattachsen weiße, manchmal auch malvenfarbige Blüten.

Seit jeher wurde die Melisse als Heilpflanze hoch geschätzt. Früh wußte man um die beruhigende Wirkung insbesondere bei Herzbeschwerden. Tatsächlich wirkt die Melisse mit ihren ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen nervenberuhigend, krampflösend (z.B. bei typischen Frauenbeschwerden und Blähungen), aufheiternd und erleichtert das Einschlafen. Ganz besonders hervorzuheben ist ihre Wirkung gegen nervöse und psychisch bedingte Herzbeschwerden. Äußerlich hilft sie bei Geschwülsten und lindert Augenschmerzen.

Generell benutzt man die Blätter der Melisse. Pflücken Sie vom Frühling bis zum Herbst die jungen Triebe mit den frischen weichen Blättern. (Ältere Blätter werden hart und etwas bitter). Kurz vor der Blüte ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Sie können dann einen größeren Vorrat abschneiden und trocknen. Dabei darauf achten, dass die Blätter sehr schnell getrocknet werden, die wertvollen Inhaltsstoffe verfliegen sonst bald. Manch einer verwendet deshalb sogar ausnahmsweise den Backofen, um den Trocknungsprozess zu beschleunigen.

Melissentee:

Einige Blätter einfach mit heißem Wasser aufbrühen. Vor dem Schlafengehen trinken. Beruhigt überreizte Nerven, reguliert nervöse Herzbeschwerden und schenkt entspannten Schlaf.

Aber bitte nicht mehr als drei Tassen pro Tag trinken.

Der Tee soll auch ein ausgezeichnetes Schönheitsmittel sein:

Regelmäßig damit gewaschen sorgt er für eine reine Haut. Melisse eignet sich auch sehr gut zum Mischen mit anderen Kräutern z. B. Baldrian, Lavendel, Hopfen oder Johanniskraut.

Thymian

Thymian ist ein richtiges Winterkraut gegen Husten und Schnupfen. Die meisten gesunden Inhaltsstoffe enthält er - wie auch viele andere Kräuter - kurz vor und zu Beginn der Blüte. Genau dann werden sie für den Wintervorrat geschnitten. Saubere, unbeschädigte, gesunde Pflanzenteile bindet man zu lockeren Bündeln. Der Trockenplatz sollte luftig und warm aber vor praller Sonne geschützt sein. Wichtig ist, dass die Bündel so lange trocknen, bis sie rascheln.

Thymian liebt gut durchlässigen, nährstoffarmen Boden und pralle Sonne.

Deshalb findet man ihn wild auch meist auf sonnigen, sandigen Wiesen und Hängen. Der echte Thymian, auch Demut oder Immenkraut genannt, wächst nur im Garten, dort aber problemlos. Lediglich schwere Böden mag er nicht. Aber einen solchen können Sie ja mühelos mit ein wenig Kies, Schotter oder feinem Sand mischen. Der Halbstrauch hat von Mai bis Oktober kleine weiße bis rosa Blüten. Nach der Blüte sollten Sie die Triebe zurückschneiden, damit sich neue bilden. Thymian vertreibt Läuse und die Raupen des Kohlweißlings.

Es gibt übrigens Sorten mit unterschiedlichen Duft-Nuancen, z. B. mehr nach Zitrone oder Kümmel duftend.

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanze stecken in den Blütenständen und Blättern. Thymian wirkt bei den typischen Frauenleiden: Er ist nicht nur extrem antiseptisch, also desinfizierend und entzündungshemmend, er löst auch Krämpfe und beruhigt. Des weiteren wirkt der Thymian appetitanregend, geruchsbindend, tonisch, harntreibend, wind- und wurmtreibend, fördert die Gallensekretion, bekämpft Husten, reguliert die Menstruation und fördert die Vernarbung. Seine Wirkung hat der Thymian den in ihm enthaltenen Ätherischen Ölen, Bitterstoffen und Gerbstoffen zu verdanken. Wobei man ihn nicht über längere Zeiträume und in größeren Mengen einnehmen sollte, da es sonst zu Reizungen des Magen-Darm-Traktes und zu schweren Stoffwechselstörungen kommen kann.

Thymian-Tee:

Einen Esslöffel frische oder getrocknete Blätter mit heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Er wirkt bei Husten, Verdauungsstörungen und Unterleibskrämpfen.

Ysop ist würzig-bitteren und lockt sogar Bienen in den Garten. Und es gibt jetzt auch einen Anis-Ysop. Der Ysop ist in Südeuropa, Nordafrika und weiten Teilen Asiens heimisch. Die wintergrüne Pflanze wächst strauchartig 30 bis 60 Zentimeter hoch. Von Juli bis August öffnen sich die Blüten. Der Ysop mag die Sonne und einen trockenen, lockeren und kalkhaltigen Boden. Im zeitigen Frühjahr können Sie den Ysop im Haus aussäen: Samen nur dünn mit Erde bedecken und feucht halten, und dann vereinzelt im Mai mit einem Abstand von 25 mal 30 Zentimetern auspflanzen. Oder Sie setzen im Frühjahr fertig gekaufte Jungpflanzen in mit etwas Kompost und Algenkalk vorbereiteten Boden.

Ätherische Öle und ein reiches Vorkommen an für die Pflanzengruppe typischen Gerb- und Bitterstoffen sowie Harzen machen die Pflanze so wertvoll.

Blätter und junge weiche Triebspitzen sollten frisch gepflückt und gleich verwendet werden. Kurz vor der vollen Blüte haben sie das meiste Aroma.

Ysop kann innerlich z. B. gegen allgemeine Schwäche angewendet werden, gegen Stein- und Grießleiden von Galle, Blase und Niere, gegen Darmverschleimung, Nachtschweiß, bei Durchfall, geschwellenem Zahnfleisch, bei Husten, Asthma und Rheuma. Äußerlich wirkt er abschwellend und desinfizierend.

Ysop Tee:

Pro Tasse einen Teelöffel Blätter mit heiß Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nach Abkühlen auf Trinktemperatur kann der Tee mit Honig gesüßt werden.

Diesen Tee langsam und schluckweise trinken. Ysoptee ist schleimlösend, blutreinigend und wirkt lindernd bei Husten und Bronchitis. Bei dieser Symptomatik können Sie Ysop auch zu gleichen Anteilen mit Huflattich mischen. Bei Erkältungen und Schnupfen brühen Sie ihn mit Pfefferminze oder Holunderblüten auf, was den Geschmack auch etwas gefälliger macht. Bei leichten Herzbeschwerden den Tee nur 5 Minuten ziehen lassen, und zwei- bis dreimal täglich eine Tasse vor den Mahlzeiten oder dem Schlafengehen trinken. Der Tee hilft auch bei Harn- Nieren- und Gallenleiden.

Man sollte nicht mehr als drei Tassen pro Tag trinken, da Ysop bei sehr empfindlichen Menschen Krämpfe hervorrufen kann.

Adresse

Exotischer Kräutergarten, Dr. Ali Moshiri Lichterfelder Allee 45
14513 Teltow
Tel.: 030-32105178

Öffnungszeiten: noch bis zum 1. März Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 15.30 Uhr, ab 2. März bis 1. Oktober Mo. 8.00 Uhr bis 15.30 Uhr, Die. bis Fr. 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Sa. 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ab 15. März wird täglich frischer Kräutertee ausgeschenkt.

zuletzt aktualisiert: 03. Februar 2003 | 12:13

© 2007 | MDR.DE

 drucken

