

Kräutertees

und ihre Verwendung



„Der Herr lässt die Arznei aus der Erde wachsen

und ein Vernünftiger verschmätzt sie nicht“

(Sirach 38, 4 / Altes Testament)



Dieses kleine Büchlein soll Dir
helfen, wie und wofür Du Kräutertees
einsetzen kannst.

Kräutertees ersetzen den Gang zu
einem Arzt nicht.

)O(

Jeglicher Nachdruck ist nicht gestattet!

1. Auflage 2014

© 2014 by Celticgarden-Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig, auch die Verbreitung
durch Film, Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeglicher Art,
elektronische Medien und auszugsweiser Nachdruck oder Übersetzung.

Printed in Germany



Vorwort

Was gibt es schöneres, als in die Natur oder in den Garten zu gehen und sich seine Kräuter selber zu sammeln und zu trocknen. Eure Kräuter trocknet ihr am besten an der Luft oder im Backofen. Ich bündel sie immer zu einem Strauss und hänge sie kopfüber auf.

Kräutertees haben eine uralte Tradition und die grossen Ärzte des Mittelalters verabreichten sie sehr oft. Jede Krankheit wurde begleitend mit einem Kräutertee behandelt. Heute sind sie leider oftmals in Vergessenheit geraten.

Bitte beachtet, das jedes Kraut auch seine Nebenwirkungen hat. Deswegen hat auch das mildeste Heilkraut unerwartete Begleiterscheinungen. Der unsach - oder übermässige Gebrauch von ihnen verursacht diese Nebenwirkungen.

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift sei“ (Paracelsus (1493-1541))

)O(



Grundrezept

Hier möchte ich euch ein Grundrezept für den Aufguss von Kräutertees vorstellen:

2 - 3 Teelöffel getrocknete Kräuter

1 Tasse Wasser (ca. 250 ml)

Die Kräuter werden mit dem kochendem Wasser übergossen. 10 Minuten ziehen lassen. Es ist immer besser, das ihr den Tee zugedeckt ziehen lasst, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen.

Danach filtert ihr ihn ab und könnt ein wenig mit Honig süssen.





Baldrian

Baldrianwurzeln werden im Herbst von zweijährigen Pflanzen gesammelt, gereinigt und auf eine Schnur aufgefädelt zum Trocknen aufgehängt.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Baldrianwurzeln mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach belieben mit Honig süßen.

Baldriantee wird bei Nervosität und um Stress abzubauen getrunken. Bis zu 3 Tassen täglich.

Nebenwirkungen: Bei einigen Menschen kann Baldrian Magen- und Darmbeschwerden auslösen, sowie eine allergische Reaktion





Brennessel

Brennesselblätter erntet ihr vom Frühjahr bis in den Herbst hinein. Am besten sind immer die jungen Triebe. Entweder hängt ihr sie gebündelt kopfüber auf oder breitet sie im Schatten, aber warmen Ort aus.

Teezubereitung:

2 TL der getrockneten Brennessel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Brennesseltee wird bei Frühjahrsmüdigkeit, Blasenschwäche, Rheuma und Gicht getrunken. Bis zu max. 4 Tassen am Tag.

Nebenwirkungen: Es sind keine bekannt.





Frauenmantel

Frauenmantelblätter werden vor der Blüte geerntet. Sie werden an einem durchlüfteten und schattigen Ort zum Trocknen ausgebreitet. Bitte beachtet, dass der Frauenmantel (*Alchemilla mollis*) bei uns im Garten nicht diese Heilwirkung hat, wie der Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*), der in der Natur vorkommt.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Frauenmantelblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Frauenmanteltee wird bei Durchfall und bei Menstruationsbeschwerden getrunken. Bis zu 3 Tassen täglich.

Nebenwirkungen: Der Frauenmantel enthält Tannine, die bei zu hoher Dosis Leberschäden herbeiführen kann.





Goldrute

Goldrutenkraut wird ca. 60 cm überm Erdreich abgeschnitten und zu Bündeln kopfüber trocken und luftig aufgehängt. Bitte nur das blühende Kraut sammeln.

Teezubereitung:

2 TL der getrockneten Goldrute mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Goldrutentee wird bei Harnwegserkrankungen und Nierentzündungen getrunken. Es können 3 Tassen am Tag davon getrunken werden.

Nebenwirkungen: Bei geringer Nierentätigkeit und Wasseransammlung darf dieser Tee nicht eingenommen werden.





Gundelrebe

Gundelrebe wird zwischen Frühling und Herbst als ganze Pflanze geerntet. Getrocknet wird die Gundelrebe gebündelt oder in Lagen luftig und schattig.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Gundelrebe mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltern und nach Belieben mit Honig süßen.

Gundelrebetee stärkt die Leber und beruhigt. Bis zu 3 Tassen täglich.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Hirtentäschel

Hirtentäschel wird zwischen April und September gesammelt und gebündelt zur Trocknung kopfüber aufgehängt.

Teezubereitung:

2 TL des getrockneten Hirtentäschel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Hirtentäscheltee wird bei Blutdruck- und Kreislaufbeschwerden getrunken. Er wirkt sehr ausgleichend auf den Seelenhaushalt. Es können 2 Tassen am Tag davon getrunken werden.

Nebenwirkungen: Bei Schwangerschaft darf dieser Tee nicht eingenommen werden.





Hagebutte

Hagebutten werden im Herbst gesammelt, längst aufgeschnitten und entkernt. Die Früchte werden in einem luftigen Raum getrocknet.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Hagebuttenfrüchte mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Hagebuttentee wird zur Stärkung bei Erkältungen, Fieber und bei der Genesung jeglicher Krankheiten getrunken. Bis zu 3 Tassen täglich.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Himbeerblätter

Himbeerblätter werden von Juli - September gesammelt und in dünnen Lagen getrocknet. Sie müssen bei der Trocknung mehrmals gewendet werden.

Teezubereitung:

2 TL der getrockneten Himbeerblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Himbeerblättertee wird bei Darmbeschwerden, Durchfall und Entzündungen der Atemwege getrunken. Es können 3 Tassen am Tag davon getrunken werden.

Nebenwirkungen: kein bekannt





Holunderblüten

Holunderblüten werden zu Beginn der Blüte gesammelt und sehr schnell getrocknet.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Holunderblüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Holunderblütentee wird bei Erkältungen und Fieber, am besten so heiss wie möglich, getrunken. Bis zu 4 Tassen täglich.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Hopfen

Hopfen wird im Herbst gesammelt. Es werden nur die Zapfen des weiblichen Hopfens genommen. Die Trocknung muss in einem luftigen Raum erfolgen.

Teezubereitung:

2 TL der getrockneten Hopfenzapfen mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Hopfentee wird bei schlechter Laune, Appetitmangel, Einschlafstörungen und Nervosität getrunken. Es können 3 Tassen am Tag davon getrunken werden.

Nebenwirkungen: In hohen Dosierungen kann der Hopfen zur Schläfrigkeit führen. Bei Impotenz darf der Hopfen nicht eingenommen werden.





Johanniskraut

Johanniskraut wird nur bei zunehmenden Mond gesammelt, weil es dann reichlich an seinen Wirkstoffen besitzt. Es werden die oberen Triebe (Blüten, Blätter, Stengel) geerntet. Am besten bündelt man das Johanniskraut und hängt es für die Trocknung kopfüber.

Teezubereitung:

2 TL getrocknetes Johanniskraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltern und nach Belieben mit Honig süßen.

Johanniskrauttee wird bei Beschwerden in den Wechseljahren, Angst, leichten Depressionen, Erschöpfungszustände und Schlafstörungen getrunken. Bis zu 3 grosse Tassen täglich über 4 Wochen lang.

Nebenwirkungen: Bei angemessener Dosierung sind keine Nebenwirkungen vorhanden. Bei Einhaltung der Dosis ist auch die Überempfindlichkeit gegenüber von Licht nicht zu erwarten.





Kamille

Kamillenblüten werden von Mai bis August gesammelt und an einem schattigen Ort zum Trocknen ausgelegt.

Teezubereitung:

3 TL der getrockneten Kamillenblüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Kamillenblütentee wird bei Magengeschwüren, Menstruationsbeschwerden und bei Magenschleimhautentzündung getrunken. Es können 3-4 Tassen am Tag, über 4 Wochen lang, davon getrunken werden.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Königskerze

Königskerzen werden im Sommer geerntet und zu Bündeln kopfüber aufgehängt. Es können aber auch die einzelnen Blüten gepflückt werden und auf einem Leinentuch ausgelegt werden.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Königskerze mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltern und nach Belieben mit Honig süßen.

Königskerzentee wird bei Halsbeschwerden und Bronchitis getrunken. Bis zu 4 Tassen täglich.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Labkraut

Labkraut wird geerntet wenn es blüht, gebündelt und an einem schattigen Ort getrocknet.

Teezubereitung:

3 TL des getrockneten Labkrauts mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Labkrauttee wird bei Nervosität, zur Nervenstärkung und bei Entzündungen getrunken. Wer abnehmen möchte sollte bis zu 4 Tassen täglich davon trinken.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Lavendel

Lavendel kann immer geerntet werden. Es wird gebündelt und an einem luftigen und schattigen Orten zur Trocknung kopfüber aufgehängt.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Lavendelblüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Lavendeltee wird bei Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Nervenschmerzen getrunken. Der Tee wirkt krampflösend.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Löwenzahn

Löwenzahn wird vor der Blüte gesammelt. Er wird kleingeschnitten und in Lagen zum Trocknen ausgelegt. Die Wurzeln werden auch kleingeschnitten und bei 45°C getrocknet.

Teezubereitung:

2 TL des getrockneten Löwenzahns samt Wurzeln mit einer Tasse kaltem Wasser übergießen. Für 1-2 Minuten kochen lassen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süssen.

Löwenzahntee fördert die Konzentration. Täglich 2 Tassen davon trinken.

Nebenwirkungen: Grosse Mengen können zu Magenproblemen führen!





Mädesüss

Mädesüss wird während der Blütezeit gesammelt, gebündelt und kopfüber zum Trocknen aufgehängt.

Teezubereitung:

2 TL getrocknetes Mädesüss mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach belieben mit Honig süßen.

Mädesüss Tee wird bei Kopfschmerzen getrunken. Der Tee ist mild, beruhigend und wirkt schmerzlindernd.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Melisse

Melissenblätter werden von Mai bis Juni gesammelt und in Lagen ausgelegt. Nach dem Trocknen werden sie zerkleinert und in Teedosen gefüllt.

Teezubereitung:

2 TL der getrockneten Melissenblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltern. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Melissentee wird bei Stresskopfschmerzen, Appetitmangel, Menstruationsbeschwerden, leichte Schlafstörungen, Magenbeschwerden und Nervosität getrunken. Täglich 3 Tassen davon trinken.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Odermennig

Odermennig erntet man im Sommer. Es wird gebündelt und kopfüber zum Trocknen aufgehängt.

Teezubereitung:

1 TL getrockneter Odermennig mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Odermennigtee wird bei Darmerkrankungen und Halsentzündungen getrunken. Täglich bis zu 3 Tassen trinken.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Pfefferminze

Pfefferminze wird vor der Blüte gesammelt. Nach der Trocknung werden die Blätter abgezupft und in Teedosen aufbewahrt.

Teezubereitung:

2 TL der getrockneten Pfefferminzblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltern. Eventuell ein wenig mit Honig süssen.

Pfefferminztee wird bei Übelkeit, Kopfschmerzen und Verdauungsproblemen getrunken. Täglich 3 Tassen davon trinken.

Nebenwirkungen: In hohen Dosierungen kann die Pfefferminze giftig wirken!





Ringelblume

Ringelblumenblüten werden bei einem sonnigen und trockenen Tag gesammelt. Zum Trocknen werden die Blütenblätter abgezupft und in Lagen ausgelegt.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Ringelblumenblüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Ringelblumentee wird bei Heilung von Venenentzündungen und Arterienverkalkung getrunken. Der Tee kann auch zur Verbeugung täglich zu sich genommen werden.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Rosenblüten

Rosenblütenblätter sammelt man, wenn sich die Rose vollständig geöffnet an. Die Blütenblätter werden abgezupft und zum Trocknen in Lagen ausgelegt.

Teezubereitung:

2 TL der getrockneten Rosenblüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Rosenblütentee wird bei Menstruationsbeschwerden getrunken. Er stärkt das Herz und die Frauenorgane. Täglich 3 Tassen davon trinken.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Rosmarin

Rosmarin kann das ganze Jahr über geerntet werden. Es werden nur die Nadeln genommen.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Rosmarinnadeln mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Rosmarintee wird bei Kopfschmerzen und Abgespanntheit getrunken. Der Tee stärkt die Verdauung, Herz und Kreislauf.

Nebenwirkungen: Menschen mit hohem Blutdruck und Schwangere sollten von diesem Tee absehen!





Rotkleeblüten

Rotkleeblüten werden von Juni bis Oktober gesammelt und in Lagen zur Trocknung ausgelegt.

Teezubereitung:

2 TL der getrockneten Rotkleeblüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltern. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Rotklee tee wird in den Wechseljahren getrunken. Er hat eine krampflösende und entzündungshemmende Wirkung. Täglich 3 Tassen davon trinken.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Salbei

Salbeiblätter können das ganz Jahr über geerntet werden. Die Blätter werden im Schatten an einem luftigen Ort getrocknet.

Teezubereitung:

2 TL getrocknete Salbeiblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergiessen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süssen.

Salbeitee wird bei Magen- und Darmentzündungen, Schweißbildung, Blähungen und Durchfall getrunken.

Nebenwirkungen: Stillende sollen keinen Salbei zu sich nehmen. Grössere Mengen von Salbei wirken sich negativ auf das Herz aus.





Schafgarbe

Schafgarbe wird während ihrer Blüte geerntet. Sie wird gebündelt und kopfüber aufgehängt.

Teezubereitung:

2 TL des getrockneten Schafgarbenkrauts mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltern. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Schafgarbentee wird bei Appetitlosigkeit und Menstruationsschmerzen getrunken. Täglich 3 Tassen davon trinken.

Nebenwirkungen: Der Hautkontakt mit der Schafgarbe kann allergische Reaktionen auslösen!





Spitzwegerich

Spitzwegerich wird während der Blüte gesammelt. Er wird kleingeschnitten zur Trocknung ausgelegt.

Teezubereitung:

2 TL getrocknetes Spitzwegerichkraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Spitzwegerichteetee wird bei Erkältungen und Husten getrunken. Täglich 3 grosse Tassen davon trinken.

Nebenwirkungen: keine bekannt





Thymian

Thymian wird als ganzes Kraut gesammelt. Es wird in Lagen zur Trocknung ausgelegt.

Teezubereitung:

2 TL des getrockneten Thymiankrauts mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltern. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Thymiantee wird bei Atemwegserkrankungen, Darminfektionen und Verdauungsproblemen getrunken. Täglich 3 Tassen davon trinken. Vorbeugend bei Grippe werden täglich 2 Tassen davon getrunken, über einen Zeitraum von 4 Wochen.

Nebenwirkungen: Thymian kann bei Einnahme über einen längeren Zeitraum allergische Reaktionen auslösen!





Wacholderbeeren

W

acholderbeeren werden nach dem ersten Frost gesammelt. Sie können gut auf einem Ofen/Kamin getrocknet werden.

Teezubereitung:

1 TL getrocknete Wacholderbeeren mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Wacholdertee wird bei Erkältungen und Reizhusten getrunken.

Nebenwirkungen: Schwangere und Menschen mit Nierenzündung dürfen diesen Tee nicht zu sich nehmen!





Weinraute

W

einraute wird zwischen Juni und Juli gesammelt und gebündelt kopfüber zum Trocknen aufgehängt.

Teezubereitung:

1 TL der getrockneten Weinraute mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrieren. Eventuell ein wenig mit Honig süßen.

Weinrautentee kann die Sehschwäche verbessern.

Nebenwirkungen: Schwangere und die die es werden wollen, dürfen keine Weinraute zu sich nehmen, weil sie empfängnisverhütend und abtreibend wirkt. Es dürfen nicht mehr als 3 Tassen Tee pro Tag getrunken werden.





Extra

Nun möchte ich euch noch 3 schöne Kräuter-Tees vorstellen, die einfach nur für den Genuss und für die Seele-Baumeln-lassen zubereitet werden. Denn wir sollten auch uns um unsere Sinne und unserer Seele kümmern!

Frauentee: Für einen Frauentee werden Schafgarbe, Rotklee, Frauenmantel und Königskerze vermischt. Für die Zubereitung nehmt ihr 2 Teelöffel von dem Teekraut und übergießt es mit 250 ml kochendem Wasser. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltern. Mit Honig süßen und genießen!

~~~~~

Herbsttee: Johanniskraut, Lindenblüten und Rosenblüten zu gleichen Teilen vermischen und wie oben zubereiten.

~~~~~

Wildkräutertee: Zu gleichen Teilen Giersch, Brennessel, Brombeerblätter, Spitzwegerich, Rosenblüten, Ringelblume, Wiesenlabkraut, Klatschmohn, Mädesüßblüten, Gundelrebe und Hagebuttenschalen mischen und den Tee wie oben beschrieben zubereiten.

Bitte beachtet bei diesen Rezepten, das es sich teilweise um Rezepte aus dem Mittelalter handelt. Es sind überlieferte und volksmedizinische Tee-Rezepturen. Wenn ihr an einer Krankheit leidet, so zieht zu eurer Genesung immer einen Arzt oder Heilpraktiker hinzu. Auch bei der begleitenden Einnahme der Kräutertees.



Nachwort

Dieses kleine Kräuter-Ebook stelle ich euch für einen kostenlosen Download auf meiner Webseite www.celticgarden.de zur Verfügung.

Ihr könnt es gerne auf euren Blog als Download anbieten, aber bitte immer mit einer Quellenangabe.

Ich wünsche euch viel Freude damit und das es euch vielleicht ein bisschen hilft.

Eure Katuschka

)O(



www.celticgarden.de

katja@celticgarden.de