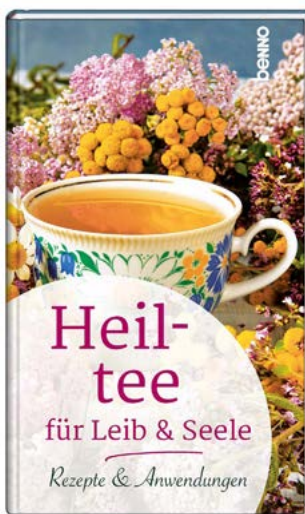


Leseprobe



Heiltee für Leib und Seele

Rezepte & Anwendungen

32 Seiten, gebunden, 10 x 17 cm, farbige Abbildungen

ISBN 9783746257389

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2020

Wenn dir kalt ist,
wird Tee dich erwärmen.

Wenn du erhitzt bist,
wird er dich abkühlen.

Wenn du bedrückt bist,
wird er dich aufheitern.

Wenn du erregt bist,
wird er dich beruhigen.

William Ewart Gladstone

Heil- tee


für Leib & Seele

Rezepte & Anwendungen



benno

Einführung

Mit Tee verbinden wir Ruhe, Genuss und Wohlbefinden. Seit Jahrhunderten werden Tees aber auch als Heilmittel für Körper, Geist und Seele geschätzt. Schon der hl. Hildegard von Bingen, deren Rezepte hier mit  gekennzeichnet sind, war die positive Wirkung von Kräutern in Tees bekannt.

Um eine optimale Heilwirkung zu erzielen, halten Sie sich bitte an die empfohlenen Tee- und Wassermengen sowie an die Kochzeit.

Der Anbau im eigenen Garten garantiert die biologische Unbedenklichkeit der Tee-Zutaten. Alles rund um den richtigen Anbau und die Pflege der Pflanzen erfahren Sie bei Ihrem Gartenfachmann. Sollten Sie die Pflanzen in der Natur sammeln, achten Sie bitte darauf, dass sie an schadstoffarmen Stellen wachsen.

Teekräuter sollen an einem sonnigen Tag geerntet werden. Bei der Trocknung der Kräuter sollten Sie die folgenden Punkte beachten: vor der Trocknung nicht waschen oder zerkleinern, bei nicht zu großer Hitze vollständig durchtrocknen. Getrocknete Pflanzen halten sich etwa 1 Jahr lang, wenn sie dunkel, trocken und kühl gelagert werden.

Heiltees sind immer nur als temporäre Hilfe zur Linderung von leichten Beschwerden gedacht. Bei lang anhaltenden und starken Beschwerden sowie während Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie mit einem Mediziner sprechen.



Inhalt

Hagebutten-Tee	8
Andorn-Tee	9
Muntermacher-Tee (Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Fenchel)	10
Anti-Stress-Tee (Lavendel, Linde, Schafgarbe, Zitronenmelisse)	12
Thymian-Tee	14
Salbei-Tee	15
Erkältungs-Tee (Schafgarbe, Holunder, Hagebutte, Kamille, Linde, Weide, Spitzwegerich, Weißdorn, Engelwurz, Thymian)	16
Lungenkraut(blätter)-Tee	18
Speik-Lavendel-Tee	19
Verdauungs-Tee (Fenchel, Anis, Kümmel)	20
Durchfall-Tee (Heidelbeere, Himbeere, Brombeere, Johannisbeere)	22
Schafgarben-Tee	24
Benediktenkraut-Tee	25
Gute-Nacht-Tee (Zitronenmelisse, Hopfen, Baldrian, Lavendel, Kamille, Passionsblume)	26
Register	28

Hagebutten-Tee

Anwendungsgebiete und Symptome: Harnwegserkrankungen, Erkältungskrankheiten, schützt vor freien Radikalen, stärkt die Abwehrkräfte, gegen Infektionen

Teerezept:
3 Hagebuttenfrüchte
250 ml Wasser
½ TL Honig

für eine große Tasse



Zubereitung: Früchte halbieren und entkernen. Die Schalen mit heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen. 10 min ziehen lassen, dann abseihen. Mit Honig süßen und heiß oder kalt genießen.



Anbau: Hagebutten sind oft am Wegesrand zu finden. Die Hunds- oder Heckenrose kann auch im Garten angebaut werden. Es empfiehlt sich der Start mit einem Setzling auf kalkhaltigem Boden und am sonnigen Standort. Erntezeit der Früchte ist im Spätsommer.



TIPP

Aus der Hagebutte lässt sich auch Mus, Marmelade oder Fruchtleider herstellen. Viele Zubereitungsarten der Hagebutte erfolgen ohne die Kerne dieser Frucht. Diese können allerdings auch gut getrocknet und dann 2–3 TL ebenfalls mit heißem Wasser als Tee aufgebrüht werden.

Andorn-Tee



Anwendungsgebiete und Symptome: Halskrankheiten, Mandel- und Halsentzündungen (Scharlach, Kehlkopfentzündung)



Zubereitung: Andornkraut im Wasser ca. 5 min lang kochen, abseihen. Dies gelingt am besten durch ein feines Sieb oder ein Tuch. Diesem »Andorn-Tee« geben wir die doppelte Menge Wein und das Schmalz zu und lassen alles noch einmal kurz aufkochen. Die Mischung bereitet man 2-mal täglich frisch zu und trinken sie gut warm. Sie schmeckt sehr bitter, hilft aber bei Entzündungen im Rachenraum ganz hervorragend.



Anbau: Der (weiße) Andorn ist sehr genügsam, bevorzugt kalkhaltige, nährstoffarme Böden und wächst auch gern an Wegrändern. Die Erde kann also mit Sand und Bentonit (Tonmehl) angereichert und die Saat ab Mai in die Erde gebracht werden. Er braucht einen sonnigen Standort und wenig Wasser. Blütezeit ist von Juni bis August, währenddessen werden die jungen, nicht so bitteren Blätter nahe dem Blütenstand geerntet. Nach der Ernte werden diese vollständig getrocknet.

Teerezept:
1 EL Andornkraut
• 1/8 l Wasser
• 1/4 l Wein
• 1–2 EL Butter-schmalz,
Butter oder
Sahne

für 1 großes Glas



TIPP

Der Andorn breitet sich schnell im Garten/auf dem Balkon aus. Verblühte Blütenstände sollten deshalb zurückgeschnitten werden.

Muntermacher-Tee (auch Frühjahrskur)

Teerezept:

20 g Brennnesselblätter
20 g Löwenzahnblätter
5 g Gänseblümchenblätter
2 g Fenchelsamen

für ca. 3 Kannen Tee à 1 l

Anwendungsgebiete und Symptome:

Brennnessel stoffwechselfördernd, entschlackend, gegen Frühjahrsmüdigkeit
Löwenzahn verdauungsfördernd, bessere Zuckerverwertung, Prophylaxe Harnsteine
Gänseblümchen Stimmungsaufheller, stoffwechselfördernd, blutreinigend
Fenchelsamen gegen Blähungen und Magenverstimmung



Zubereitung: Sowohl Brennnessel- als auch Löwenzahnblätter können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden. Für die frische Variante pflückt man frische junge Blätter – natürlich mit Handschuhen. Die Haupterntezeit liegt zwischen März und September. Die Blätter grob zerhacken und vor dem Aufbrühen die Fenchelsamen dazugeben. Mit kochendem Wasser übergießen und mind. 8 min zugedeckt ziehen lassen. 1 l verteilt über den Tag trinken. Als Frühjahrskur kann der Tee mehrere Tage hintereinander getrunken werden.



Anbau: Alle o. g. Pflanzen dieses Tees lassen sich ideal im Garten anbauen. Löwenzahn und Brennnesseln sind ja oft als Unkraut, Gänseblümchen als Wiesenpflanze verkannt, wahr ist vor

allem, dass sie anspruchslos im Anbau sind. Sie wachsen auch auf Wildwiesen und können auch außerhalb des Gartens gesammelt werden, die Vorteile beim eigenen Anbau sind vor allem die Bio-Qualität der eigenen Kräuter und dass Brennnesseln Schmetterlingspflanzen sind. Der Löwenzahn und Gänseblümchen sind Lichtkeimer und können von März bis September an einem luftigen Platz ausgesät werden. Beide benötigen feuchtere Erde. Die Brennnessel ist auch mit trockenerem Boden und schattigeren Plätzen zufrieden. Alle Samen können Sie im Gartenbaumarkt kaufen, manchmal sind dort z. B. Gänseblümchen auch schon größer gezogen erhältlich.



TIPP

Überschüssige Brennnesseln und Löwenzahnpflanzen sind hervorragende Düngemittel. Einfach die Blätter klein schneiden und in ein Gefäß mit Wasser geben. In die Sonne stellen, regelmäßig schüttern. Nach ca. 3 Wochen ist der Flüssigdünger fertig.



Anti-Stress-Tee

Teerezept:

20 g Lavendelblüten
20 g Lindenblüten
20 g Schafgarbenblüten
20 g Zitronenmelisseblätter

als Tee-Vorrat,
1 EL pro Tasse



Anwendungsgebiete und Symptome:

Lavendel: nervenberuhigend, entspannend, Stress, Depressionen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen

Lindenblüte: nervenberuhigend, angstlösend, Stress, Angstzustände

Schafgarbe*: krampflösend

Zitronenmelisse beruhigend, innere Unruhe, Stress, nervöser Magen, Schlafstörungen



Zubereitung: 1 EL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 7 min ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse trinken.



Anbau: Alle Pflanzen dieses Tees sind wahre Bienen- und Insektenmagnete für den eigenen Garten. Schafgarbe kann in jedem Boden gut kultiviert werden und wächst auch in Töpfen. Wenn Mitte Juli alle Blüten des Blütenstandes voll entfaltet sind, ist das ätherische Öl des Lavendels am heilkräftigsten. Die oberen 10–15 cm der Pflanze abschneiden und trocknen. Die Blätter der Zitronenmelisse sollten vor der Blüte (Juni – August) gesammelt werden. Zum Sammeln der Lindenblüte empfehlen sich Bäume in Parks, möglichst fern von

stark befahrenen Straßen. Ernten Sie die Winterlinde, können Sie alle Bestandteile zum gleichen Zeitpunkt Anfang Juli ernten.



TIPP

Fügen Sie der Mischung 20 g Rosenblüten und 20 g Orangenblüten hinzu – das gibt einen fruchtigen Geschmack und eine schöne Farbe.



* Achtung: Schafgarbe kann Allergien auslösen!

Thymian-Tee

Anwendungsgebiete und Symptome: entzündungshemmend, antiseptisch, schleimlösend, magenstärkend, appetitanregend, Husten, Bronchitis, Keuchhusten, Asthma, Atemnot, stärkt die Abwehrkräfte, stärkt nach Infektionskrankheiten, fördert die Durchblutung

Teerezept:
1 TL frisches
Thymiankraut
(Blüten und
Blätter)
250 ml Wasser

für eine große
Tasse



Zubereitung: Thymiankraut mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt 10 min ziehen lassen, danach abgießen. 3–4-mal täglich eine Tasse trinken.



Anbau: Die Pflanze ist ein Lichtkeimer und benötigt einen sandigen Boden und sollte mindestens einen halben Tag in der vollen Sonne stehen. Verdorrtes oder verblühtes Kraut sollte ganzjährig zurückgeschnitten werden. Thymian vertreibt im Garten Mücken und kann deshalb nah an Sitzgelegenheiten gepflanzt werden.



TIPP

Thymian lässt sich auch gut trocknen oder einfrieren und im Winter verwenden. Getrockneter Thymian würzt um ein Vielfaches intensiver und sollte daher sparsam verwendet werden.

Salbei-Tee



Anwendungsgebiete und Symptome: Harndrang, Inkontinenz, Bettnässen, Gicht, Rheuma



Zubereitung: Salbeiblätter ca. 5 min in Wasser kochen, abseihen und mehrmals täglich eine Tasse warmen Salbeitee trinken.



Anbau: Der Gartensalbei ist ein 60 bis 80 cm hoher ausdauernder Halbstrauch, der sonnige Lagen und einen nährstoffreichen, nicht zu trockenen Boden schätzt. Seine Blüten sind eine gute Bienenweide, die Blätter können als Gewürz verwendet werden.

Teerezept:
3 TL frische
Salbeiblätter
(vor oder wäh-
rend der Blüte)
500 ml Wasser

für 2 große
Tassen



TIPP

Der Salbeitee darf nicht überbrüht werden, sondern muss ausgekocht werden. Nur so kann er seine volle Heilwirkung entfalten, wusste schon die hl. Hildegard.



Erkältungs-Tee

Anwendungsgebiete und Symptome:

Schafgarbe*: entzündungshemmend, antiseptisch

Holunderblüte: stärkt das Immunsystem, Erkältung, Infektionen

Kamille: entzündungshemmend

Lindenblüte: stärkt die Abwehrkräfte, schweißtreibend, fiebersenkend

Weidenrinde*: schmerzstillend, fiebersenkend, entzündungshemmend, Kopf- und Gliederschmerzen

Spitzwegerich: antibiotisch, schleimlösend, reizlindernd, Katarrh, Husten, Asthma

Weißdorn: gefäßerweiternd, Angina pectoris

Engelwurz: Katarrhe der Atemorgane

Thymian: entzündungshemmend, keimhemmend, schleimlösend, magenstärkend, appetitanregend, Husten, Bronchitis, Keuchhusten, Asthma, Atemnot, stärkt die Abwehrkräfte, stärkt nach Infektionskrankheiten, fördert die Durchblutung



Zubereitung: 1 EL der Mischung mit heißem Wasser (ca. 150 ml) übergießen, bedeckt etwa 10 min ziehen lassen und dann durch ein Teesieb gegeben. Wenn nicht anders verordnet, 1–2

Teerezept:

10 g Schafgarbenkraut
10 g Holunderblüten
10 g Hagebutten
15 g Kamillenblüten
15 g Lindenblüten
15 g Weidenrinde
20 g Spitzwegerichkraut
20 g Weißdornblätter und -blüten
20 g Engelwurz Wurzel
30 g Thymiankraut

als Tee-Vorrat,
1 EL pro Tasse



Wochen lang 3–4-mal täglich eine frisch zubereitete Tasse trinken.



Anbau: Für Holunder- und Lindenblüten empfehlen sich Bäume in Parks, möglichst fern von stark befahrenen Straßen. Je nach Standort blüht der Schwarze Holunder von Mai bis Juli. Nur ganze Dolden mit vollständig geöffneten Blüten ernten. Die beste Zeit zum Schneiden und Sammeln von Weidenzweigen ist das Frühjahr, bevor die Äste Blätter oder Knospen tragen. Doch Vorsicht: Manche Weidenarten sind streng geschützt. Erntezeit von Blättern und Blüten des Weißdorns ist im April. Engelwurz benötigt keinerlei besondere und intensive Pflege, sodass sie sich für den privaten Garten perfekt eignet. Sie fühlt sich an sonnigen Plätzen mit nährstoffreichem Boden wohl. Die Wurzel kann im Frühjahr oder Spätherbst geerntet werden. Die beste Zeit für die Erntezeit aller Bestandteile ist Ende April.



TIPP

Spitzwegerich hilft auch gegen Insektenstiche. Einfach ein Blatt knicken, damit der Pflanzensaft austritt und über die betroffene Stelle reiben.



* Achtung: Schafgarbe kann Allergien auslösen! Weidenrinde nicht bei Salicylsäure-Empfindlichkeit anwenden.

Lungenkraut(blätter)-Tee

Anwendungsgebiete und Symptome: starker Husten, Husten mit Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis mit Schnupfen, akuter Durchfall

Teerezept:
1 TL getrocknetes Lungenkraut
oder
1,5 frische Blätter Lungenkraut
125 ml Wasser

für 1 kleine Tasse



Zubereitung: Lungenkraut in Wasser 5–7 min kochen. Die Kräuter bleiben im Tee liegen. Das Teewasser arbeitet noch nach und laugt die Kräuter nach dem Erkalten weiter aus. Von diesem Tee eine Woche lang 3-mal täglich ½ Tasse jeweils vor und nach den Mahlzeiten trinken.



Anbau: Das echte/gefleckte Lungenkraut wächst in schattensreichen, feuchten Gebieten, also oft in Wäldern. Im Garten muss es ausreichend gewässert werden und kann z. B. unter Bäumen angepflanzt werden. Das Kraut ist ein Frühblüher, die Blätter können ganzjährig geerntet werden.



Speik-Lavendel-Tee



Anwendungsgebiete und Symptome: Leberschmerzen, Lungenschmerzen, Kurzatmigkeit, nervenberuhigend



Zubereitung: Speik und Honig zusammen in Wasser 5 min kochen, abseihen und täglich vor und nach jeder Mahlzeit lauwarm trinken. Erwachsene dürfen den Lavendel in Wein gekocht verwenden, allerdings ohne Honigzusatz.



Anbau: Der ausdauernde, immergrüne Halbstrauch wird 30 bis 70 cm hoch. Er liebt trockene, sonnige Lagen, benötigt aber ab und zu etwas Kompost. Er ist ein Bienenhelfer und blüht im Juni/Juli. Er kann während der Blütezeit bis zum September geerntet werden.



Teerezept:
1 EL
Speik-Lavendel
1 EL Honig
500 ml Wasser

für 2 große Tassen



TIPP

Leider ist der Speik-Lavendel nur bis etwa -5 °C winterhart, im Garten sollte er nahe an Hausmauern gepflanzt werden oder über Winter mit Floss geschützt werden.

Verdauungs-Tee

Anwendungsgebiete und Symptome:

Fenchel: beruhigend, krampflösend, schleimlösend, Völlegefühl, Krämpfe, Bauchschmerzen, Blähungen, Husten
Anis: krampflösend, schleimlösend, Blähungen, Sodbrennen, Aufstoßen, Husten
 stoffwechselfördernd, blutreinigend
Kümmel: verdauungsfördernd, reguliert die Darmflora, Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen, Husten, Gallen- und Leberleiden

Teerezept:

1 TL zerstoßene
 Anis-Früchte
 1 TL Kümmel
 1 TL Fenchel-
 samen
 1 EL Fenchel-
 kraut
 250 ml Wasser

für 1 große
 Tasse



Zubereitung: Anis, Kümmel, Fenchelsamen in einen Mörser geben und zermahlen. Fenchelkraut fein klein hacken und dazugeben. 1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt 8 min ziehen lassen. Dann abseihen und nach Belieben mit Honig süßen. Bis zu 4 Tassen pro Tag langsam trinken.



Anbau: Gewürzfenchel (nicht zu verwechseln mit dem Knollenfenchel) und Kümmel tragen erst ab dem zweiten Jahr Blütenstände. Von September bis Oktober können die Dolden des Fenchels geerntet werden: abschneiden, trocknen lassen und die Samen herausklopfen. Fenchel benötigt einen voll-



sonnigen Standort und Wärme, sodass die Samen ausreifen. Der Boden sollte nährstoffreich, kalkhaltig und feucht sein. Fenchel gedeiht auch gut in hohen und großen Kübeln – dann sollten Sie das windanfällige und hochwachsende Kraut eventuell mit einem Stab stützen. Anis bevorzugt als Mittelmeerpflanze warme, sonnige und windgeschützte Standorte. Reife Anisdolden sind an bräunlich verfärbten Samen zu erkennen. Im frühen September sind die ersten Dolden erntereif, allerdings zu unterschiedlichen Zeitpunkten an derselben Pflanze. Es lohnt sich daher die Ernte einzelner Dolden. Das volle Aroma entwickelt sich erst mehrere Wochen nach der Ernte. Obwohl ebenfalls eine mediterrane Pflanze, zieht Kümmel feuchte, lehmige Böden in sonniger bis halbschattiger Lage vor. Im Juli färben sich die Blütenstände braun – dann ist die Zeit für die Ernte gekommen.



TIPP

Der Fenchel-Anis-Kümmel-Tee schafft schnell Erleichterung und kann auch Kindern bedenkenlos verabreicht werden.

