

# Tee und Heilkräuter

## Unterschiedliche Auszugsformen

Die Wirkstoffe der Pflanzen lassen sich unterschiedlich extrahieren. Je nach Pflanzenteil und Wirkstoff wählt man die passende Methode:

### Warmauszug / Tee (Infusion oder Dekokt)

- Infusion: Überbrühung mit heißem Wasser, z. B. Blätter und Blüten  
z.Bsp. Kamille, Brennnessel, Löwenzahn, etc.
- Dekokt: Abkochen von harten Pflanzenteilen, aber auch Wurzeln oder Rinde.  
z. Bsp. Löwenzahnwurzeln, Ackerschachtelhalm, etc.

### Kaltauszug (Mazerat)

- Pflanzenteile werden über Stunden in kaltem Wasser eingelegt.
- Schonend für hitzeempfindliche Wirkstoffe wie z. B. ätherische Öle aber vor allem für Pflanzen, deren Schleimstoffe erhalten bleiben sollen.  
z.Bsp. Spitzwegerich, Malve, etc.

### Infused Water

- Frische Kräuter oder Obststücke werden in kühlem Wasser eingelegt.
- Eignet sich für die tägliche Erfrischung und sanfte Aromen.  
z. Bsp. Gurke, Minze, Zitronenmelisse, Brennnessel, etc.

### Welche Inhaltsstoffe sind wasserlöslich?

Anthocyane, Ätherische Öle (nur im Wirkstoffverbund), Carotine (nur im Wirkstoffverbund), Chlorophyll, Flavonoide, Gerbstoffe (nur schwer – lange Erhitzung notwendig), Kohlenhydrate (kalte Temperaturen), Schleimstoffe



# Tee und Heilkräuter

## Teemischungen aus Heilpflanzen

Viele Heilpflanzen kann man einzeln oder als Mischung trinken. Mischungen haben den Vorteil, dass sich die Wirkungen der Kräuter ergänzen und der Tee dadurch oft besser wirkt. Zusätzlich können Geschmack und Aussehen verbessert werden. Für Einsteiger reicht es meist aus, Kräuter mit ähnlicher oder passender Wirkung zu kombinieren. Bei sehr starken Heilpflanzen sollte man jedoch schon vorsichtiger sein. Ungünstige Kombinationen führen bei üblichen, ungiftigen Kräutern meist nur zu weniger gutem Geschmack oder dazu, dass sich die Mischung beim Lagern etwas entmischt.

## Grundregeln für Teemischungen

- Meist genügen 3–4 Kräuter, maximal etwa 7 Kräuter pro Mischung.
- Eine Mischung enthält meist 1–3 Hauptkräuter, die die Hauptwirkung tragen.
- Ergänzungskräuter können Wirkung, Geschmack oder Aussehen verbessern.
- Vor einer größeren Menge empfiehlt sich immer ein kleiner Test.

## Mengenangaben

- Für größere Mischungen werden Kräuter meist in Gramm angegeben (z. B. 50 g oder 100 g Gesamtmenge).
- Für kleine, schnelle Mischungen kann man auch mit „Teilen“ arbeiten.
- Blüten und Blätter sind leichter als Wurzeln oder Samen – daher macht die Art der Mengenangabe einen Unterschied.

## Typische Rollen in einer Teemischung

- Hauptkräuter: bestimmen die Wirkung (z. B. Thymian bei Husten, Kamille für Verdauung).
- Ergänzungskräuter: unterstützen die Wirkung oder ergänzen sie.
- Geschmacksverbesserer: z. B. Minze, Melisse, Fenchel, Anis.
- Schmuckdrogen: farbige Blüten wie Ringelblume oder Malve für eine schöne Optik.
- Stabilisierende Kräuter: flauschige Pflanzenteile (z. B. Spitzwegerich, Himbeerblätter, Brombeerblätter, etc.), die verhindern, dass sich die Mischung entmischt.

# Tee und Heilkräuter

## Sammeln

Kräuter werden am besten während einer Schönwetterperiode (3-4 Tage kein Regen) und am späten Vormittag gesammelt. Zum Trocknen werden sie in ein Trockennetz gelegt oder auf einem Tuch ausgelegt. Der Raum sollte möglichst dunkel und trocken sein. Nach etwa 6-7 Tagen sind die Kräuter „rascheltrocken“ und können in Gläser abgefüllt werden.



## Aufbewahrung

Einzelne Kräuter sollen möglichst in großen Teilen, gut verschlossen, dunkel und beschriftet aufbewahrt werden.

Die Kräuter werden erst kurz vom Teeaufguß oder zur Herstellung einer Teemischung zerkleinert. Teemischungen sollten ebenfalls gut verschlossen und beschriftet aufbewahrt werden.

### Die Beschriftung sollte beinhalten:

- enthaltene Kräuter
- Zubereitung (z. B. 1 TL pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen)
- Anwendung und Menge pro Tag

