Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

Kräutertee Zubereitung!

Die meisten Kräuter werden als Aufguss zubereitet. Auch Teemischungen bereitet man im Allgemeinen als Aufguss zu, selbst wenn einzelne Komponenten der Mischung normalerweise anders zubereitet werden.
Beim **Aufguss** werden die Kräuter **mit kochendem Wasser übergossen und ziehen gelassen.** Es handelt sich also um die normale Art der Teebereitung.

Für **einen Liter** Wasser werden **ca. 12-18g** Kräutertee je nach Geschmack benötigt.

Der Kräutertee sollte ca. **5-8 Minuten oder auch mal 10 Minuten** (wenn der Tee aus derben Teebestandteilen wie Wurzeln, Samen, Rinde besteht, **ziehen.**

Kräutertee sollte während des Ziehens **abgedeckt bleiben damit die ätherischen Öle und Dämpfe nicht entweichen können**.

Nach mehreren Stunden Standzeit sollte ein Tee eher nicht mehr getrunken werden. Wer einen Heilkräutertee einen Tag lang in der Thermoskanne aufbewahrt, riskiert Wirkverluste, weil sich die Inhaltsstoffe zersetzen können. Das gilt vor allem für Vitamin C und ätherische Öle.

Übrigens! Tee braucht Platz um sich zu entfalten! Die Blätter müssen sich im Wasser bewegen können um Wirk- und Aromastoffe abzugeben. Ein Tee-Ei ist also nicht geeignet! Wahlweise kann man beim Aufguss die Kräuter lose in ein Tee Netz oder einen Filterbeutel aus Papier geben.

Beschreibung eines Aufgusses mit losen Kräutern:

- Ein bis zwei Teelöffel Kräuter pro Tasse Tee (200ml)
- Die Kräuter in eine Tasse oder eine Teekanne geben.
- Wasser zum Kochen bringen.
- Die Kräuter mit dem kochenden Wasser übergießen.
- Den Tee zwischen 5 und 10 Minuten **abgedeckt** ziehen lassen.
- Den Tee anschließend filtern (Sieb).
- Tee so heiß es geht trinken, in kleinen Schlucken und mit Ruhe. Sich Zeit für den guten Tee nehmen, damit sich die Wirkung voll entfalten kann.

Fast in jeder **Hausapotheke** haben Kräutertees ihren festen Platz und sind bei Schnupfen, Husten oder Bauchweh stets ein probates Hausmittel. In der Medizingeschichte besitzen Aufgüsse mit Kräutern eine jahrhundertelange Tradition
In Kräutertees sorgen ätherische Öle, die den Geschmack und Geruch der jeweiligen Pflanze bestimmen, sowie **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Polyphenole** für ein besonderes Geschmacks- und **Heilwirkungserlebnis**. Aber nur, wenn die Kräuter eine hohe Qualität haben – Apotheke oder Fachgeschäft! Und natürlich muss es auch das richtige Heilkraut sein. **Ein Beispiel:** Bei Blasenentzündung hilft die Goldrute besonders gut, es muss aber die medizinisch Wirksame sein. Also die kleine, echte Goldrute (Solidagovirgaurea)! Die beiden anderen Arten die kanadische und die große Goldrute (Sollidago canadensis L und gigantea) können hier nicht helfen.