

GESUND DURCH HEILKRÄUTERTEE – WENN RICHTIG ZUBEREITET

Sie meinen nichts ist leichter als das. Man bringt Wasser zum Kochen, hängt ein Kräutersäckchen hinein und nach einigen Minuten kann der Tee getrunken werden. Versucht nicht uns die Fernsehwerbung zu überzeugen, dass nur die „Teekanne“ den Tee macht.

Bei den Heilkräutertees reicht diese Überlegung nicht aus. Dank der Arzneipflanzenforschung an den Universitäten muss die Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit nachgewiesen werden. Laut Arzneibuch (wissenschaftliches Handbuch für den Apotheker) wird für die Zulassung oft eine Mindestmenge an Inhaltsstoffen verlangt. So muss zum Beispiel Kamille mindestens 0,4 % ätherisches Kamillenöl enthalten, um überhaupt in den Handel zu gelangen.

Dabei hat auch die Bereitung direkten Einfluss auf die Wirkstofffreigabe. Einige Grundregeln sind zu beachten:

1. Nur aus einem qualitativ hochwertigen und damit geprüften Tee kann genügend Wirkstoff herausgelöst werden.
2. Tee soll nicht zu lange aufbewahrt werden, weil sich der Wirkstoffgehalt bei der Lagerung verringert. Die beste Aufbewahrung erfolgt bei gleichmäßiger niedriger Temperatur in aromageschützten Verpackungen und Dosen. Besser ist aber kleinere Mengen vom Fachhandel zu beziehen.
3. Schließlich gilt als allgemeine Grundregel bei der Zubereitung:
Pro Tasse ca. 1 gehäuften Teelöffel von getrockneten Blättern oder Blüten mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 min. stehen lassen. Anschließend wird abgeseiht und schluckweise getrunken. Bei größeren Kräuterteilen und Holzstücken ist es innvoll, kalt anzusetzen und zu erhitzen, so z.B. Schachtelhalm, Hagebutten, Mistel, Primelwurzel, um ein vollständiges Herauslösen der Wirkstoffe zu gewährleisten.

Obwohl den meisten von uns gezuckerter Tee besser schmeckt, kann in manchen Fällen die Wirkung durch ungesüßtes Trinken erhöht werden. So trifft dies zu bei ungezuckertem starkem Schwarztee zur Behandlung von Durchfall oder bei bitteren Magentees zur Appetitsteigerung.

Auch wenn Heilkräutertees keine Wunder vollbringen können, steht doch zweifelsfrei fest, dass bei zahlreichen Erkrankungen die milde Wirkung der Pflanzen zur Heilung ausreicht. Dabei handelt es sich nicht nur um eine symptomatische, sondern gleichzeitig ursächliche Therapie. Nicht zu vergessen ist noch der Vorteil, dass bei geringem Risiko (d.h. kaum unerwünschte Nebenwirkungen) ein relativ großer Nutzen erreicht wird.

Aufgrund der unterschiedlichen Inhaltsstoffe und damit Wirkungen kann durch Kräutermischungen das Anwendungsspektrum erweitert werden. Viele davon wirken nicht nur gut, sondern schmecken auch hervorragend.

Ein Beispiel aus zeitgemäßem Anlass bei hartnäckigem Husten:

Schlürfen Sie genüsslich am Abend zum Fernsehen einen Brust- und Hustentee. Dabei versorgt mit einem Brustwickel, der unmittelbar Lockerung des Hustens und rundherum Wohlbefinden bringt.

Brustwickel: Brustsalbe („Luuf“ oder „Wick Vaporub“) zentimeterdick auftragen, mit trockenem Tuch abdecken und darüber eine Wärmeflasche zum Warmhalten, damit die Salbe mit den ätherischen Ölen besser und schneller durch die Haut aufgenommen werden kann.

In diesem Sinne zelebrieren Sie das Teetrinken! Bedenken Sie, wer die Zubereitung mit größerem Aufwand betreibt, wird das wirksame Ergebnis umso mehr genießen.

Veröffentlichter Artikel in Oberösterr. Nachrichten