

Richtig aufgebrüht

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1043125>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Richtig aufgebrüht

Wie man Medizinaltees korrekt zubereitet.

Text: Andrea Pauli



Teebeutel in die Tasse, heisses Wasser drüber: Fertige Arzneitees zubereiten ist denkbar einfach. Etwas aufwendiger wird die Sache, wenn man sich für Medizinaltees mit Wurzelanteilen und Rindenstücken entscheidet. Doch wie brüht man denn nun Heiltees richtig auf? Sie werden als Aufguss oder Abkochung zubereitet – je nachdem, welche Pflanzenteile man verwenden möchte.

Aufgüsse

Meist mit oberirdischen Pflanzenteilen (Blätter, Blüten, weiche Beeren); Gefäss mit Deckel verwenden, damit nicht allzu viele flüchtige ätherische Öle mit dem Wasser verdunsten.

Kalter Aufguss

Nützlich, wenn man empfindliche Vitamine, Flavonoide, schleimige Kohlenhydrate und Enzyme aus Kräutern gewinnen möchte, z.B. aus Rot-Ulme, Früchten, Himbeerblättern, Eibischwurzel.

→ 1 EL Tee auf 240 ml kaltes Wasser in ein Deckelglas, schütteln, für zwei Stunden an einen kühlen Ort stellen. Abseihen, geniessen.

Heisser Aufguss

→ 350 ml heisses Wasser über 1 bis 2 EL Tee, Gefäss abdecken, Kräutertee 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen, geniessen.

Abkochungen

Methode, bei der grobe Pflanzenteile wie Wurzeln, Rinden, Stiele und Samen in einem Topf mit kaltem Wasser abgedeckt langsam zum Kochen gebracht werden. Die Temperatur sollte langsam ansteigen, sonst gerinnen die eiweisshaltigen Be-

standteile in den Pflanzenteilen; der Extrakt würde sich abschwächen.

→ 1 EL Tee pro 240 ml kaltes Wasser in einen Topf mit Deckel geben. Ideal: Zuvor trockenes Pflanzenmaterial einige Stunden im kalten Wasser einweichen. Kräuter zum Kochen bringen, Herd runterschalten, 20 bis 45 Minuten kochen lassen. Abseihen, geniessen.

Frisch oder getrocknet?

Wenn Sie einen Garten haben oder unbelastete Sammelstellen kennen, sind frisch geerntete Kräuter eine tolle Sache. Getrocknete Ware beziehen Sie am besten bei einer Apothekerin oder einem Drogisten ihres Vertrauens. Wurzeln und Samen stets erst leicht zerdrücken vorm Aufguss, damit die Wirkstoffe freigesetzt werden.

Ätherische Öle

Kräuter mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen (z.B. Pfefferminze, Rosmarin, Fenchel) sollten kurz nach der Zubereitung getrunken werden, da sich die ätherischen Öle verflüchtigen und damit auch die Wirkung schwächer wird.



Weitere Anregungen, Tipps und hilfreiche Teerezepte:
«Heilende Kräutertees. 101 Kräutermischungen für jede Lebenslage selbst herstellen» von Sarah Farr, Unimedica Verlag, 2022

