

# TEEMISCHUNG RICHTIG ZUSAMMEN- STELLEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Jetzt ist die richtige Zeit für duftende, heisse Kräutertees. Dem Trend folgend, wieder selbst zu gärtnern oder auf Wiesen und in Wäldern Wildkräuter zu suchen, haben Sie vielleicht auch schon versucht, eine eigene Teemischung zu kreieren. Sie haben den Tee aufgebriht, getrunken und dann festgestellt, dass die gekaufte Mischung doch besser schmeckt. Zugegeben, Heilkräutertees müssen nicht zwingend gut schmecken, sondern eine gute Heilwirkung entfalten. Aber ein gefälliger Geschmack fördert die Einnahmehäufigkeit und damit auch den Erfolg.

Was gilt es beim Zusammensetzen einer passenden Kräutermischung zu beachten? In erster Linie sollte sie dem Heilzweck gerecht werden. Nehmen wir zum Beispiel einen Beruhigungstee: Als Hauptkraut wählen wir Melissenblätter – sie riechen schön zitronig. Dann greifen wir zu einem Kraut, das im Teegemisch dem Auge schmeichelt, Lavendelblüten oder wenig Goldmelissenblüten. Etwas zur Beruhigung der Bauchnerven

darf nicht fehlen, da empfehle ich Schafgarbe. Und um den Geschmack des aufgegossenen Tees zu verstärken und die Aufnahme der Wirkstoffe zu verbessern, darf es noch etwas Süssholz sein. Schon haben wir einen schön anzusehenden und gut duftenden Beruhigungs- und Schlaftee aus selbstgezogenen und selbstgesuchten Kräutern. Dazu passt ein Löffel heimischer Honig, und das Geniessen kann beginnen.

Unter Beachtung dieser Kriterien lassen sich weitere heilende Tees kreieren, zum Beispiel zur Stärkung des Kreislaufs mit Rosmarin als Heilkraut, zur Beruhigung von gereiztem Magen und Darm mit Kamille oder zur Blutreinigung mit Löwenzahnwurzel und Storchenschnabel. Bleibt noch eine Frage: Wie wird der Tee richtig zubereitet? Die nicht holzigen Teemischungen sollten nicht aufgekocht, sondern nur heiss aufgebriht, 5 bis 10 Minuten stehen gelassen und danach abgeseiht werden. Zugedeckt bleiben die sensiblen Duftstoffe im Tee erhalten.