

Sarah Farr

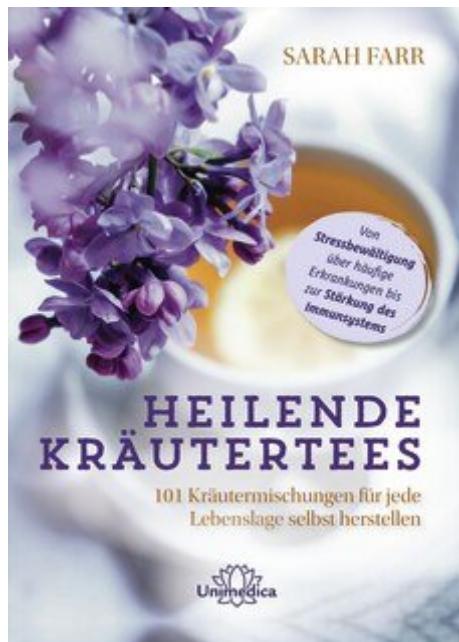
Heilende Kräutertees

Leseprobe

[Heilende Kräutertees](#)

von [Sarah Farr](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

VORWORT x

Die Kraft der Pflanzen	xi
Von unseren Vorfahren lernen.....	xi
Über die Philosophie von Heimat und Heilung	xii

TEIL 1 – DIE KUNST DER TEEREZEPTUR XIV

1. Kapitel – Die Teezubereitung	1
Die Herkunft der Kräuter.....	2
Grundausstattung.....	6
Einen guten Arbeitsbereich gestalten	7
So arbeiten Sie mit Rezeptangaben in Teilen.....	8
Mischen	10
Tees und Kräuter lagern.....	12
Eine Tasse Tee zubereiten.....	14
2. Kapitel – Rezepturen und Wirkweisen	21
Trainieren Sie Ihren Gaumen.....	23
Die fünf Geschmacksrichtungen und ihre Bedeutung	25
Die richtige Rezeptur	37

TEIL 2 – REZEPTE 45

3. Kapitel – Tonika für ganzheitliche Gesundheit.....	47
Nährende Tonika	49
Kraft-Tee	50
Mineralientee für jeden Tag	53

Erholssamer Nerventee	55
Erholssamer Nerventee ohne Minze	56
Traumtee	57
Schönheitstee.....	58
Tonikum für die Verdauung.....	60
Vitamin-C-Tee.....	63
Ingwerade	64
Vital-Tee	66
Genießer-Tee.....	67
Verjüngende Tonika	68
Balance-Tee.....	71
Gedanken-Tee.....	72
Sportler-Tee.....	74
Blasentee.....	75
Frauen-Mischung.....	76
Nebennierentee für jeden Tag.....	78
Erfrischungstee.....	81
Ruhe-Tee	82
Kindertee (Vitamin-C-Tee).....	83
Einfacher Chai	88
Chai Light.....	93
Aphrodisierende Tees	95
Glückstee	96
Liebestee.....	98
Liebe-das-Leben-Tee.....	99
Chocolatl-Tee (Würzige Trinkschokolade)	101
4. Kapitel – Heil- und Arzneitees.....	105
Gesundheitstee	106
Atemtee	108
Halswärmer-Tee.....	109
Antiverstopfungstee.....	110
Hilfe-bei-Krebs-Tee	111
Ruhiger-Tag-Tee	112



Schwangerschaftstee.....	114
Stärkungstee nach der Schwangerschaft	116
Anti-Candida-Tee	117
Stilltee für Mamas	119
Stille-Wasser	120
Gesunder-Blutdruck-Tee.....	121
Schlummertee	123
Antientzündungstee	124
Herzglück	127
Schmerzlinderungstee.....	128
Inspirations-Tee	129
5. Kapitel – Jahreszeiten-Tees	131
Frühling	133
Allergietee.....	135
Frühlingserwachen-Tee	138
Nährender Frühlingstee	139
Eleganz-Tee.....	140
Frühlingshelfertee	142
Frühlingskraft-Tee.....	143
Frühlings-Tonikum	145
Klarheits-Tee.....	146
Immunstärkungstee.....	147
Grüne Liebe	148
Aufwach-Tee.....	150
Sommer.....	151
Sonnenwende-Tee.....	153
Sommertee.....	154
Sonnentee mit Beeren	156
Sommerbrise	159
Nährender Sonnentee.....	160
Minze-Grüntee	162
Zitronen-Ingwer-Eistee	163
Apfel-Eistee.....	164
Sonnen-Mate.....	167

Sommergöttin	168
Gelassenheitstee	169
Kokos-Grüntee	170
Entspannungstee	172
Gurken-Jalapeño-Brise	174
Kalter Aufguss für die Nerven	175
Sommerfrischetee	176
Erneuerungstee	178
Shiso-Eistee	179
Black Beauty	181
Eisgekühlter Chai	182
Eisgekühlter Schoko-Chai	183
Herbst.....	184
Allgemeines Tonikum für den Herbst	186
Herbstruhetee	187
Gewürzmischung für Glühwein	188
Friedenstee	190
Tonikum für den Kopf	191
Goldener Garten	192
Kukicha Gold	195
Gute-Laune-Tee	196
Honeybush Spice	199
Herbstglücktee	200
Virenschutztee	201
Winter.....	202
Wintersonnenwende-Tee	205
Erinnerungstee	206
Winterwonne	207
Verjüngungstee	208
Tiefes Wohlbefinden	209
Feuertee	211
Spätwinter-Holzfäller-Tee	212
Kahwa	214
Reise-Tee	215



TEIL 3 – LEBEN INMITTEN VON HEILKRÄUTERN 216

6. Kapitel – Einen Kräutergarten anlegen	219
Was Sie anpflanzen sollten.....	220
Gartengestaltung	221
Fangen Sie klein an und halten Sie Maß	232
Pflanzen selbst aussäen.....	234
Ernten.....	237
Trocknen.....	240
Rebeln	240
Kräuter lagern	241
Saatgut für die Wiederaussaat aufbewahren	241
7. Kapitel – Wildsammeln für eine bessere Welt	245
Ernten für mehr Widerstandskraft.....	246
Eine lange Partnerschaft	246
Repertorium	249
Umrechnung in metrische Einheiten	263
Danksagung	264
Stichwortverzeichnis	265

VORWORT

MIT DEN ERSTEN TIEFEN ATEMZÜGEN über einer frisch aufgebrühten Tasse Tee stimmen Sie Ihre Sinne auf die Energie und den Duft kostbarer Pflanzenextrakte ein.

Menschen aus nahezu allen Zivilisationen dieser Welt kennen diesen besonderen Glücksmoment, der entsteht, wenn wir uns über eine Tasse mit dampfendem Kräutertee beugen. Wir reagieren körperlich und seelisch auf die Wirkung und Inhaltsstoffe der Pflanzen, und schon unseren Vorfahren ging es ganz genauso. Die Freude und Vertrautheit, die sich beim Trinken von Kräutertees einstellen, sind in unseren Genen und in unserer Kultur fest verankert. Der menschliche Körper hat sich parallel und gemeinsam mit einer vielfältigen pflanzlichen Apotheke entwickelt, und Kräutertees gehörten zu den ersten Arzneien der Menschheit. Wenn wir mit Kräutern in der

reinen Form von Tee kommunizieren, nehmen wir Anteil an der geschichtsträchtigen Beziehung zwischen Mensch und Natur in all ihrer wunderbaren Vielschichtigkeit.

Die Zubereitung und Komposition von Kräutertees für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist eine uralte Tradition, die jeder erlernen kann. Es ist ein sowohl sinnlicher als auch intuitiver und achtsamer Prozess, bei dem wir die Kräuter sehen, riechen, berühren und schmecken. Je mehr wir unsere Sinne schärfen, umso mehr beginnen die Aromen, die Textur und der Duft einer Pflanze, uns eine Geschichte über ihre heilenden Eigenschaften zu erzählen.



DIE KRAFT DER PFLANZEN

Über ihre Wurzelsysteme, Blätter, Blüten und Samen sind Pflanzen mit unzähligen anderen Organismen verbunden. Diese Verbindungen steigern ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten, unterstützen die Bestäubung und Samenausbreitung und helfen, die Nährstoffaufnahme zu erhöhen. Pflanzen stellen außerdem spezielle chemische Verbindungen her, um mit anderen Organismen in ihrer Nachbarschaft zu kommunizieren, und tauschen mit ihnen Informationen über die ständig schwankenden Bedingungen in ihrer Umwelt aus. Dank ihrer ober- und unterirdischen Verbindungen können sie gedeihen und auch einer Vielfalt anderer Organismen hierbei helfen. Beidseitig nutzbringende Partnerschaften schaffen in einer Landschaft Stabilität und Widerstandskraft.

Genau wie eine Pflanze ist auch unser Körper darauf angewiesen, Teil einer vernetzten Gemeinschaft zu sein. Unsere körperliche und seelische Gesundheit hängt davon ab, dass wir unsere Umwelt kennen und mit ihr kommunizieren. Kräutertees (einfache Heilkräuteraufgüsse mit Wasser) sind wie eine tägliche Erinnerung an unseren Platz in der Natur und öffnen Herz und Geist dafür, wie Pflanzen uns wieder neu ausrichten können.

Zudem sind wir stark auf das Pflanzenreich angewiesen, denn aus ihm beziehen wir Nahrung, Heilmittel, Sauerstoff, ökologische Stabilität und sauberes Trinkwasser. Indem wir lernen, Heilpflanzen zu beobachten, zu pflegen und zu nutzen, erhalten wir Einblicke in ihre ökologischen Funktionen sowohl in unse-

rem Körper als auch in den Landschaften, in denen wir sie ernten. Dazu braucht es gar kein besonderes Talent, sondern nur Interesse und Aufmerksamkeit.

VON UNSEREN VORFAHREN LERNEN

Direkte Beziehungen mit einer Landschaft prägen die Bedürfnisse der Menschen, die auf Nahrung und Heilmittel aus dieser Landschaft angewiesen sind. Umgekehrt prägt das Handeln der Menschen wiederum die Bedürfnisse der Landschaft. Bei genauer Betrachtung befinden wir uns alle in einem Kreislauf der Gegenseitigkeit. Die Landschaft zieht uns in ihren Bann und bittet uns zu lernen, sie angemessen zu pflegen. Im Gegenzug erhalten wir dauerhaften Zugang zu einigen der heilsamsten und wohltuendsten Pflanzen, die die Natur zu bieten hat. Wir können lernen, unser Handeln so zu verändern, dass wir den Bedürfnissen unseres Lebensorts gerecht werden und uns körperlich und seelisch von ihrem ganzen Reichtum erfüllen lassen.

Vor dem Jahrhunderte andauernden Kolonialismus lebten die indigenen Gemeinschaften Amerikas wie selbstverständlich im Einklang mit den Mustern der Natur, um zu überleben. Sie wussten die Artenvielfalt ihrer Regionen zu nutzen, um Nahrung zu finden, gesund zu bleiben und Ungleichgewichte auszubalancieren. Da alle Mitglieder der Gesellschaft die Sprache der Pflanzen fließend beherrschten und sich im Allgemeinen selbst um die eigene Gesundheit kümmern konnten, besaß nach heutigen Standards jeder von ihnen die Grundfertigkeiten eines Kräuterkundigen. Nah-

rung und Heilmittel waren untrennbar mit dem jeweiligen Wohnort verbunden.

Indigene Gemeinschaften lebten in der Meeresbucht Puget Sound im heutigen US-amerikanischen Bundesstaat Washington schon lange, bevor meine Familie dorthin zog. Die einzigartige Vielfalt einheimischer essbarer und heilkraefriger Pflanzenarten entwickelte sich gleichzeitig mit diesen Menschen, und die Techniken, die sie entwickelten, um die facettenreichen Ökosysteme des Puget Sound zu pflegen, sind Teil eines reichen Kulturerbes. Wenn ich daher draußen in der Natur Kräuter und Früchte für Tees sammle, übe ich eine uralte Praxis aus, die indigene Kulturen in meiner Region bereits seit Tausenden von Jahren nutzen. Obwohl es mein Ziel ist, das Leben zu ehren und Teil einer Gemeinschaft zu sein, die die einheimische Artenvielfalt würdigt und unterstützt, sind meine Möglichkeiten durch die Geschichte des Kolonialismus, frühere Entscheidungen zur Landnutzung und eine kulturell bedingte Anspruchshaltung geprägt. Ich muss daher eine neue Kultur erarbeiten, die ein anderes, angepasstes Vermächtnis für die hiesige Region sicherstellt, die ich so sehr liebe.

Diejenigen von uns, die nicht zu den Ureinwohnern zählen und sich spirituell arm (oder ausgehungert) fühlen, bewundern oft die erdverbundenen spirituellen Praktiken indigener Völker. Es mag verlockend erscheinen, sich mit den Lehren dieser Kulturen zu identifizieren und sie sich überzustülpen, um unser Gefühl von Leere und Trauer darüber zu kompensieren, dass wir Teil einer Kultur sind, die stolz auf ihre ökologische Vorherrschaft

ist. Aber wir müssen lernen, uns selbst neue Wege zu lehren, um die Wunden unserer gewaltvollen Geschichte zu heilen, und gleichzeitig die indigene Kultur würdigen, ohne sie uns anzueignen.

Beim Erlernen von Fertigkeiten, die mir die Arbeit als Kräuterkennerin und Hüterin der Erde ermöglicht, versuche ich, mir der indigenen Wurzeln dieser Fertigkeiten bewusst zu sein. Wenn man sich Kenntnisse über einen bestimmten Ort aneignet, gehört es dazu, sich auch mit seiner unbequemen Geschichte auszuseinanderzusetzen und diese nicht zu ignorieren. Aber es gibt viele Wege, für die Menschen und die Erde Sorge zu tragen. Wenn wir Zeit in der Natur verbringen und Verbindung zu den Pflanzen aufnehmen, werden uns diese Wege ganz natürlich aufgezeigt.

ÜBER DIE PHILOSOPHIE VON HEIMAT UND HEILUNG

Pflanzliche Nahrungsmittel und Tees können uns lehren, uns gut um unsere innere und äußere Welt zu kümmern. In den vier Jahren, in denen ich nun Inhaberin zweier Teefirmen geworden bin, habe ich enorme positive Veränderungen bei den Kräutertee-Liebhabern hier in der Region festgestellt. Die meisten meiner Kunden leben in der Region Puget Sound, wo kühle, feuchte Winter auf üppig grüne Sommerlandschaften folgen. Die Schönheit und das unebene Terrain des Puget Sound scheinen zu bewirken, dass wir in unserer kulturellen Identität eine gewisse Affinität für Innovation, Kreativität und Anpassungsfähigkeit besitzen. Wir profitieren

von einem gesunden saisonalen Gleichgewicht aus innerer Einkehr und Aktivitäten im Freien. Ein Bewusstsein für unsere besondere Ökologie und ihre Wertschätzung stützen ein robustes Netzwerk aus Farmen und regionalen Anbietern von Meeresfrüchten. Immer mehr Menschen möchten Teil einer nachhaltigeren Kultur sein, die starke Bande zwischen regionalen Bio-Herstellern und Verbrauchern schafft.

Kräutertees sind die Schnittstelle zwischen Nahrung, Natur und Medizin, und ich schätze mich glücklich, Mischungen kreieren zu können, die sowohl heilend wirken als auch die unglaubliche biologische Vielfalt der Region aufzeigen, in der ich schon fast mein ganzes Leben lang zu Hause bin. Meine Arbeit wird vom Einfallreichum und von der Kunstfertigkeit regionaler kulinarischer Traditionen beeinflusst, und ich war schon immer davon überzeugt, dass jene pflanzlichen Heilmittel am wirksamsten sind, die erschöpfte Organsysteme stärken und jeden Tag unterstützend wirken. Die Tee-Selektionen, die ich für Bauernmärkte zusammenstelle, werden den Energien und Charakteristika der hiesigen Jahreszeiten entsprechend kreiert und von ihnen beeinflusst. Noch dazu schmecken sie so gut, dass viele Menschen sie ihn ihre Routine integrieren.

Tees (möglichst aus regionalem Anbau) selbst herzustellen und zu verwenden, kann sich positiv auf die Umwelt auswirken und Ihren Medikamentenbedarf reduzieren. Wenn Sie einen eigenen Teegarten anlegen oder in der Natur frische Kräuter sammeln möchten, wird es Ihnen sicherlich Freude bereiten, die Landschaft näher kennenzulernen. Ob Sie im Vorfrühling einen Wald auf der Suche nach Brenn-

nesseln erkunden oder sich in Ihrer eigenen Gartenapotheke entspannen – Sie schaffen sich damit eine Gelegenheit, sich in Ihrer Region noch mehr zu Hause zu fühlen.

Kräutertees zu trinken, um Ihr Wohlbefinden zu unterstützen, verbindet Sie nämlich mit Ihrem kleinen Lebensort in dieser Welt, aber es ermöglicht Ihnen auch, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Trotz allem, was die Medien uns erzählen, sind wir alle in der Lage, durch unsere gelebten Erfahrungen verantwortungsvoll für uns und unsere Heimat Sorge zu tragen. Wie die übrige Natur auch ist unser Körper unglaublich intuitiv und darauf ausgelegt, sich selbst zu heilen. Aber wenn wir uns selbst überlasten, erleben wir viele angstvolle, unangenehme Momente, was zu physiologischen Ungleichgewichten führt. Tee kann unserem Körper die schönen Momente, die Motivation und die direkte therapeutische Unterstützung bieten, die er braucht, um sich wieder auf seine Heilung und den Ausgleich der körperlichen, seelischen und energetischen Ebene zu konzentrieren.

Mit Kräutertees feiern wir täglich das Leben, und sie erinnern uns daran, welches Glück wir haben, Teil der natürlichen Kreisläufe der Erde zu sein. Eine Tasse Tee ist eine Form der Verbundenheit, eine Heimkehr.

DIE KUNST DER TEEREZEPTUR





1. KAPITEL

DIE TEE-ZUBEREITUNG

TEE HILFT, DAS BESTE IM MENSCHEN ZUM VORSCHEIN ZU BRINGEN. Eigenen Tee zuzubereiten ist ein fantastischer Weg, Ihre Sinne zu beleben und sich vertrauter mit Heilpflanzen zu machen. Mit eigenen Händen stellen Sie speziell für Ihren Bedarf und Ihre Wünsche etwas her und tragen dadurch aktiv zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei. (Es fühlt sich wirklich gut an, den ersten eigenen Gesundheitstee zuzubereiten, der einen selbst und die Familie gesund durch die Erkältungs- und Grippezeit bringt.)

Im Grunde ist ein gut gemachter Tee eine Gemeinschaft aus Kräutern, die zusammenwirken, um ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen. Ob Sie Ihre Nieren unterstützen möchten, Hilfe beim Einschlafen benötigen oder einfach etwas Aufmunterung brauchen, eigene Teemischungen verschaffen Ihnen die Freiheit und Flexibilität, sich zielgerichtet um die Bedürfnisse Ihres Körpers zu kümmern. Wenn Sie ein paar Grundlagen erlernen und durch die Rezepte in diesem Buch stöbern, werden Sie köstliche Tees selbst zusammenstellen können, die Ihren Körper auf den Weg zur Gesundheit bringen.

Jedem Kraut wohnen ein Aroma, eine Energie und ein Zweck inne, die wunderbar einzigartig sind. Die Zubereitung eines Kräutertees ist ein Prozess, mit dem wir die Energie und den Charakter einer jeden Pflanze feinfühlig zu einem festen Korb weben, der stark genug ist, um unserem Körper etwas von der Last des Lebens zu nehmen. Beim Trinken Ihres täglichen Tees wird seine Biochemie zu einem Teil von Ihnen. Diese Verwandlung lässt sich davon leiten, dass wir aufmerksam zuhören und darin vertrauen lernen, dass die Pflanzen den Körper nähren und helfen, ihn vor Stress und Krankheiten zu schützen.

DIE HERKUNFT DER KRÄUTER

Wenn Sie können, ist es immer am besten, Kräuter direkt vor Ort zu beziehen. *Terroir* ist ein Begriff aus der Weinindustrie für die Nuancen, die die Anbaubedingungen eines Weinbergs den Trauben und dem fertigen Wein verleihen. Bei Kräutern ist es nicht anders. Rosmarin aus dem eigenen Garten unterscheidet sich in seiner Farbe, seinem Aroma und seiner Wirksamkeit von anderswo angebautem Rosmarin. Bei einigen Kräutern ist die Abweichung eher gering, bei anderen aber ist der Unterschied gewaltig. Genau das macht angebaute Kräuter aus Ihrer eigenen Bioregion so besonders – sie sind speziell an das lokale Wetter und die saisonalen Muster angepasst und haben mit denselben Stressfaktoren und Klimaschwankungen zu tun wie Sie. Wenn ich Tees zubereite, vertraue ich eindeutig viel mehr der einzigartigen Biochemie von Pflanzen, die gut an meine Region angepasst sind: Gesunde, gepflegte Kräuter, die nahe an meinem Wohnort angebaut werden, werden immer besser für mich sein als Kräuter von anderswo.

Zudem können Sie durch die Unterstützung der regionalen Erzeugung von Bio-Kräutern in kleinem Maßstab dazu beitragen, dass die biolandwirtschaftlichen Netzwerke in Ihrer Region eine vielversprechende Zukunft haben. Zurzeit finden unglaubliche Veränderungen in der heimischen und internationalen Landwirtschaft statt. Wenn Sie Ihre Kräuter regional beziehen, ist das ein direkter, einfacher Weg, um solidarisch die landwirtschaftlichen Methoden zu unterstützen, die genau die nachhaltige Zukunft schaffen,

der Sie angehören möchten. Seit Jahrzehnten werden kleine und mittlere Anbieter von Kräutern aus dem heimischen Kräutermarkt gedrängt, weil sie nicht mit billigen Kräutern konkurrieren können, die aus Übersee importiert werden. Wenn Sie lokale Erzeugnisse kaufen, unterstützen Sie die regionale biologische Vielfalt und schaffen Möglichkeiten für Landwirte, auf den Kräutermarkt zurückzukehren.

In der Kräuterheilkunde geht es darum, Teil einer gesunden, ganzheitlichen Gemeinschaft aus Heilenden, Arzneiherstellern, Landwirten, Familienangehörigen und Naturliebhabern zu sein. Zudem erhalten Sie beim Kauf regionaler Erzeugnisse auch meist Kräuter-Produkte mit einer höheren Qualität und einem geringeren CO2-Fußabdruck. Für qualitativ hochwertigere Bio-Kräuter, die nahe an Ihrem Wohnort angebaut werden, werden Sie zwar definitiv ein bisschen mehr ausgeben müssen, aber dafür wird eine geringere Menge an heimischen Kräutern die gewünschte Wirkung erzielen, da regional bezogene Kräuter frischer und wirksamer sind als Kräuter, die vor dem Eintreffen beim Händler monatelang in Schiffscontainern gelagert wurden.

Herkunft aus Übersee

Ich versuche, möglichst auf Kräuter aus dem Ausland zu verzichten. Aber die Wahrheit ist, dass ich die Menge und Vielfalt an Kräutern, die ich für die Tees meines Unternehmens brauche, nicht selbst anbauen und noch nicht einmal regional beziehen kann. Ich verwende auch viele Gewürze, die nur in tropischen oder subtropischen Regionen wachsen, und bin deshalb beim Einkauf im Kräutergroßhandel sehr wählerisch und äußerst kritisch.

Leider ist der kommerzielle Kräutemarkt voller Widersprüche, schlechter Landbewirtschaftungspraktiken, Ausbeutung und Habgier. Häufig stammen die getrockneten Bio-Kräuter, die Sie oder ich über Kräuterläden, Großhandelsunternehmen oder Online-Händler beziehen können, aus sehr großen Produktionsbetrieben in Entwicklungsländern. Ein paar Massenproduktionsbetriebe in den USA und viele in Westeuropa bieten auf dem heimischen Markt Bio-Kräuter an, aber im Großen und Ganzen

arbeiten Einkäufer von Kräutern üblicherweise mit Bauern in den ärmsten Ländern der Welt zusammen, wo die Arbeits- und Agrarkosten wesentlich niedriger sind als in den entwickelten Ländern. Es ist schwierig, an genauere Informationen über die Erzeuger zu kommen, von denen die Vertreiber und Großhändler ihre Produkte beziehen, was für mich ein ziemlich rotes Tuch ist. Meist kann ich von meinen Verkäufern bestenfalls Angaben zum Ursprungsland und zum Erntemonat der Kräuter erhalten.

Ins Gleichgewicht finden

Ein Gleichgewicht entsteht, wenn Sie darauf achten, wie Sie sich fühlen und lernen, Kräuter gezielt und verantwortungsvoll zu nutzen, um den Dialog zwischen Ihnen und Ihrem Tee zu gestalten. Ich bin zum Beispiel anfällig für Reizüberflutung und fühle mich oft von sozialen Situationen überfordert und gestresst, die andere Menschen vielleicht entspannend finden. Meine Gene, meine Kultur und meine Lebenserfahrungen haben geprägt, wie ich

mich in unserer Gesellschaft und unserer technologisch vernetzten modernen Welt verhalte und darin zurechtkomme. Es liegt in meiner Verantwortung, meine Tendenzen und Vorlieben wahrzunehmen, über sie nachzudenken und mir ihrer bewusst zu sein, aber auch absichtsvoll zu leben und Muster in meinem Leben zu schaffen, die Sicherheit, Gesundheit und Ausgewogenheit fördern. Da ich mich mittlerweile gut kenne, kann ich mich

wohltuenden Aktivitäten und Kräutern zuwenden, die mein Nervensystem stärken, statt es zu rütteln. Ich nutze Kräuter auch, um mir Hoffnung und Entschlusskraft zu geben, indem ich mir Botschaften, Erinnerungen und Geschichten über die anpassungsfähige Widerstandskraft der Pflanzen vor Augen führe. Durch meine Arbeit mit Kräuter-tees lerne ich, mitfühlender und achtsamer zu leben, und fördere gesunde Beziehungen.

Einige Händler sind ganz wunderbar und vertrauenswürdig, aber man muss sorgfältig suchen, bis man diejenigen findet, die Qualität, Reinheit und ethischen Einkauf mit Erschwinglichkeit in Einklang bringen können. Wenn ich Kräuter bestellen will, versuche ich immer, vorher beim Vertrieb anzurufen und mehr Informationen zu erfragen, zum Beispiel, wann das Erntedatum war und wie die Kräuter seit der Ernte gelagert wurden. Oft staune ich wirklich, wenn Firmen Chargen verkaufen, die mitunter über zwei Jahre alt sind. Ich kaufe keine Kräuter, die älter sind als die jüngste Erntesaison, selbst wenn der Händler mir sagt, dass die Kräuter laut Tests in seinem Labor weiter eine hohe Wirksamkeit aufweisen.

Um sicherzustellen, dass die Kräuter, die in Ihre Tees kommen, frisch und wirksam sind, braucht es manchmal eine

Menge Kleinarbeit, aber es lohnt sich. Bitten Sie um nähere Informationen und nutzen Sie Ihre Sinne, um jede Kräuter-Charge zu prüfen, die Sie erhalten. Sind die Kräuter im Aussehen, Geruch und Geschmack frisch und lebendig? Falls nicht, schicken Sie sie zurück.

Wie Sie Ihre Kräuter beziehen, hat einen starken Einfluss auf die Umwelt. Einige Kräuter reisen um die halbe Welt, bevor Sie in einem Kräuterladen oder bei einem Vertreiber landen. Wahrscheinlich könnten Sie einen Teil genau dieser Pflanzenarten leicht selbst anbauen oder verantwortungsvoll in der Natur sammeln. Bevor Sie ganz automatisch beschließen, Ihre Kräuter aus praktischen Gründen bei einem Vertreiber zu bestellen, schauen Sie doch erst einmal, was bei einem Wildsampler oder einem Biohof in Ihrer Region erhältlich ist.



Fair Trade und Direct Trade

Große Vertriebshändler von Bio-Kräutern haben Angestellte, die einen Großteil des Jahres damit verbringen zu reisen und mit Großbauern in armen Ländern zusammenzuarbeiten, um deren Abläufe zu verbessern. Manche Käufer führen auf Vertragsbörsen stichprobenartige Überprüfungen durch, um sicherzustellen, dass sie Kräuter gemäß den weltweiten Bio-Standards und den Standards der Kunden produzieren. Obwohl diese Betriebe weiterhin die Nachteile der Großlandwirtschaft und Monokultur mit sich bringen, lassen sich positive Veränderungen in den Beziehungen zwischen armen ländlichen Produzenten und internationalen Käufern erkennen. Zu diesen Veränderungen gehört auch das Erstarken von Fair-Trade- und Direct-Trade-Richtlinien. Idealerweise sind Fair-Trade- und

Direct-Trade-Abkommen weniger manipulativ und weniger ausbeuterisch als zwischenstaatliche Freihandelsabkommen, welche die weltweite Agrarindustrie heute größtenteils dominieren.

FAIR-TRADE-

Zertifizierungen sollen Landwirte dazu befähigen, einen fairen Preis für ihre Ernten zu erhalten. Fair-Trade-Verträge werden üblicherweise mit Familienbetrieben oder Farmer-Genossenschaften in ruralen Entwicklungsländern abgeschlossen, damit benachteiligte bäuerliche Gemeinschaften besser vom Nutzen der Globalisierung profitieren können.

DIRECT TRADE

ist keine Zertifizierung, sondern einfach eine Bewegung ethisch motivierter Käufer, die im vergangenen Jahrzehnt in der Kaffeeindustrie ins Leben gerufen wurde. Ob-

wohl der Begriff noch sehr jung ist, kommt er nun schon seit vielen Jahren relativ häufig zur praktischen Anwendung. Direct Trade geht einen Schritt weiter als Fair Trade, weil er größere Anreize für betriebsspezifische Pflanzen schafft, die den natürlichen Ökosystemmustern entsprechend angebaut werden, zum Beispiel Kakao in den Tropen oder Brennnesseln in gemäßigten Klimazonen. Für eine bessere Landbewirtschaftung werden höhere Preise gezahlt, was auch die Qualität der pflanzlichen Erzeugnisse erhöht und idealerweise auch die Widerstandskraft des Ackerlands steigert. Im Endeffekt sind die Kosten für den Verbraucher wesentlich höher, spiegeln aber die tatsächlichen Kosten eines langfristig nachhaltigen landwirtschaftlichen Systems wider.

2. KAPITEL

REZEPTUREN UND WIRKWEISEN

DIE ZUSAMMENSTELLUNG DER TEEREZEPTUR IST DER PUNKT, an dem die Kunst der Kräuterheilkunde auf die technischeren Details der Pflanzenchemie trifft. Einige Kräutertees, die ich herstelle, sind allein zum Genießen da, um eine Jahreszeit oder einen bestimmten Augenblick zu feiern, während andere Tees als Heilmittel gedacht sind oder die natürliche Widerstandskraft des Körpers gegen Stress und Krankheiten unterstützen sollen. Wenn Sie sich Zeit nehmen, Tee als freudigen Ausdruck der Natur zu erleben und ein wenig über die Wirkungsweisen der Kräuter zu lernen, durch die diese Aromen zustande kommen, dann werden die Tees, die Sie sich zubereiten, viel bedeutsamer sein.

Die meisten Menschen, die anfangen, eigene Tees herzustellen, verwenden dafür Pflanzen, die sie in irgendeiner Weise berührt haben. Gartenrosen und Minze sind inspirierende Pflanzen, zu denen viele Menschen eine starke Verbundenheit spüren. Meine tiefen Liebe zu Zitronengras und Shiso habe ich daher, dass ich sie jahrelang in meinen Gärten angepflanzt habe, als ich auf Hawaii lebte. Wenn ich mit diesen Kräutern Tee zubereite, überkommen mich viele freudige Erinnerungen. Es ist absolut möglich, dass Sie sich in fast jede neue Pflanze verlieben, die Sie entdecken. Meine Lieblingspflanze ist immer diejenige, mit der ich mich

zum aktuellen Zeitpunkt am meisten verbunden fühle. Beim Thema Pflanzen sind Herbalisten freizügig unterwegs; mein Ziel ist es, immer mein Herz und meinen Geist zu öffnen, wenn ich entscheide, welche Kräuter ich verwenden möchte.

Kräuter miteinander zu kombinieren, kann unberechenbar sein, aber je mehr Sie üben, desto besser werden Sie. Als ich mit der Tee-Herstellung anfing, war nur jeder zehnte Tee, den ich zubereitete, beim ersten Versuch wirklich gut. Oft musste ich erst eine ganze Weile an der Mischung herumbasteln, bis ich es schaffte, das richtige Verhältnis zwischen Arznei und Aroma zu finden. Zum Glück sind fast alle Kräuter,



REZEPTE





ALLERGIETEE

Halten Sie im Frühjahr einen fertig gemischten Allergietee bereit. Regionale Brennnesseln, Honig und Blütenpollen können helfen, saisonale Allergien zu lindern. Allerdings müssen Sie schon früh in der Saison anfangen, sie als Nahrungsmittel oder in Tee einzunehmen (ein paar Wochen bevor Sie normalerweise Allergiesymptome bei sich feststellen).

Die Kräuter in dieser Mischung verringern die Empfindlichkeit gegenüber Pollen im Frühjahr und Symptome wie Niesen, Schnupfen, verstopfte Nase, entzündete Nebenhöhlen und tränende Augen. Brennnesseln haben ein natürliches Antihistaminikum in den Blättern und eine lindernde Wirkung auf die Atemwege. Versuchen Sie, frische oder sorgfältig getrocknete Brennnesseln aus Ihrer Region zu verwenden. Ansonsten schauen Sie sich nach gefriergetrockneten Brennnesseln um, falls Sie sie wirklich als antihistaminische Nahrungsergänzung verwenden möchten. Muskateller-Salbei ist hilfreich bei geschwollenen, geröteten Augen, ebenso wie Holunderblüten, die auch Fieber senken können. Rotkleeeblüten werden aufgrund ihrer schleimlösenden Eigenschaften schon lange in Allergiemischungen verwendet, und Katzenminze ist ein natürliches abschwellendes Mittel mit beruhigenden Eigenschaften. Eibisch ist ein linderndes Kraut; es hat (aufgrund von süßen Mucopolysacchariden im Pflanzengewebe) eine glatte, schleimige Beschaffenheit und beruhigt trockenes, gereiztes oder entzündetes Gewebe in Rachen und Lunge.

Blütenpollen können helfen, den Körper gegenüber Allergenen zu desensibilisieren. Eine tägliche niedrige Dosis hat sich bei einigen Menschen als sehr hilfreich erwiesen. Einen Versuch ist es definitiv wert!

ZUBEREITUNG

350 ml heißes Wasser über 1 EL Tee gießen. Abdecken und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Für einen süßeren Geschmack eine kleine Menge Honig hinzugeben.

GESCHMACK:

grasig mit Minze- und Anis-Akzenten

WIRKUNG DER PFLANZEN: verringern saisonale allergische Reaktionen und mildern Allergiesymptome

BETROFFENE SYSTEME:

Nebenhöhlen, Immunsystem, Nerven

ZUTATEN

- 3 Teile Brennnesselblätter
- 1,5 Teile Katzenminze
- 1,5 Teile Pfefferminze
- 1,5 Teile Anissamen
- 1 Teil Muskateller-Salbei
- 1 Teil Holunderblüten
- 1 Teil Eibischwurzel
- 1 Teil regionale Blütenpollen oder 1 TL regionaler Honig (optional)
- 0,5 Teile Rotkleeeblüten

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abkochungen 15
Ableger, Vermehrung durch 236
Adaptogene 52
Adstringenz 30
Alantwurzel
 Atem-Tee 108
 Tiefes
 Wohlbefinden 209
Alfalfa
 Mineralientee für jeden Tag 53
 Nährrender
 Frühlings-Tee 139
 Schwangerschafts-Tee 115
 Still-Tee für Mamas 119
Allergie-Tee 135
Allgemeines Tonikum für den Herbst 186
Ängstlichkeit 69, 73, 98, 127
Anissamen
 Allergie-Tee 135
 Aufwach-Tee 150
 Erholsamer
 Nerventee 55
 Gewürzmischung für Glühwein 188
 Mineralientee für jeden Tag 53
 Nährrender
 Frühlings-Tee 139

Sonnenwende-Tee 153
Virenschutz-Tee 201
Anti-Candida-Tee 117
Anti-Entzündungs-Tee 124
Anti-Verstopfungs-Tee 110
Apfel-Eistee 164
Aphrodisierende Tees 95
Aromen, Anmerkung zu natürlichen 13
Arthritis 42
Arzneitees 105
Ashwagandha (Indischer Ginseng)
 Sportler-Tee 74
 Verjüngungs-Tee 208
Asiatischer Ginseng
 Nebennierentee für jeden Tag 78
Assam-Tee
 Chai mit Minze und Gewürzen 94
 Shiso-Eistee 179
Asthma 209
Astragalus
 Allgemeines Tonikum für den Herbst 186
 Frauen-Mischung 76
 Frühlings-Tonikum 145
 Gewürzmischung für Glühwein 188
 Herbstruhe-Tee 187
 Nebennierentee für jeden Tag 78
Ruhe-Tee 82
Verjüngungs-Tee 208
Atem-Tee 108
Aufgüsse 14
 kalte 161
 Zubereitung eines heißen Aufgusses 15
 Zubereitung eines kalten Aufgusses 15
Aufwach-Tee 150

B

Balance-Tee 71
Baldrian
 Schlummer-Tee 123
Bärentraubenblätter
 Stille-Wasser-Tee 120
Bedarfsermittlung 239
Beeren, getrocknete
 Entspannungs-Tee 172
Genießer-Tee 67
Gesunder-Blutdruck-Tee 121
Sommerfrische-Tee 176
Benommenheit 71
Black Beauty 181
Blähungen 27, 60
Blasentee 75
Blaubeeren
 Stille-Wasser-Tee 120
Bluthochdruck 42, 58, 121, 127
Blutreinigung 32

Blutzuckerspiegel 58, 86, 121	Sportler-Tee 74	Cholesterinspiegel 58, 121
Bockshornkleesamen Mineralientee für jeden Tag 53	Stärkungs-Tee nach der Schwangerschaft 116	Chrysanthemum Sommer-Göttinnen-Tee 168
Nährender Frühlings-Tee 139	Still-Tee für Mamas 119	Cranberries Blasentee 75
Still-Tee für Mamas 119	Bronchitis 209	Still-Tee 120
Verjüngungs-Tee 208	C	D
Winterwonne 207	Cayenne Chocolatl-Tee 101	Damiana 97
Brennnesselblätter 137 Allergie-Tee 135	Immunstärkungs-Tee 147	Glücks-Tee 96
Aufwach-Tee 150	Ceylon-Zimt	Liebes-Tee 98
Blasentee 75	Glücks-Tee 96	Dang Shen 195
Erholsamer Nerventee 55	Nebennierentee für jeden Tag 78	Erforschungstee 81
Erholsamer Nerventee ohne Minze 56	Sommerfrische-Tee 176	Frühlings-Tonikum 145
Friedens-Tee 190	Chaga-Pilze	Inspirations-Tee 129
Frühlingserwachsen-Tee 138	Allgemeines Tonikum für den Herbst 186	Kukicha Gold 195
Frühlingskraft-Tee 143	Eisgekühlter Schoko-Chai 183	Nebennierentee für jeden Tag 78
Grüne-Liebe-Tee 148	Erfrischungstee 81	Ruhe-Tee 82
Gute-Laune-Tee 196	Herbstruhe-Tee 187	Schmerzlinderungs-Tee 128
Herzglück-Tee 127	Nebennierentee für jeden Tag 78	Verjüngungs-Tee 208
Kalter Aufguss für die Nerven 175	Ruhe-Tee 82	Dao Ren-Grüntee
Kraft-Tee 50	Verjüngungs-Tee 208	Kokos-Grüntee 170
Mineralientee für jeden Tag 53	Wintersonnenwende-Tee 205	Darjeeling-Tee
Nährender Frühlings-Tee 139	Winterwonne 207	Vanille-Chai 91
Nährender Sonnen-Tee 160	Chai für Regentage 91	Depressionen 69, 98, 171
Schönheitstee 58	Chai-Gewürze 84	Diaphoretika 37, 106
Schwangerschafts-Tee 115	Chai Light 93	Dong Quai
Sonnenwende-Tee 153	Chai mit Minze und Gewürzen 94	Frauen-Mischung 76
Spätwinter-Holzfäller-Tee 212	Chocolatl-Tee 101	Douglasie-Tannenadelspitzen

E

Earl Grey-Tee
Herbstglück-Tee 200
Eibischblätter
Ruhiger-Tag-Tee 112
Eibischwurzel
Allergie-Tee 135
Erneuerungs-Tee 178
Halswärmer-Tee 109
Tiefes
Wohlbefinden 209
Einfacher Chai 88
Eisgekühlter Chai 182
Eisgekühlter
Schoko-Chai 183
Eistees 161
Eleganz-Tee 140
Eleuthero (Sibirischer Ginseng) 79
Erfrischungstee 81
Liebes-Tee 98
Mineralientee für
jeden Tag 53
Nährrender
Frühlings-Tee 139
Sportler-Tee 74
Tonikum für den
Kopf 191
Entspannung 52, 57,
60, 172, 173, 175, 202
Entspannungs-Tee 172
Erfrischungstee 81
Erholsamer
Nerventee 55
Erholsamer Nerventee
ohne Minze 56
Erinnerungs-Tee 206
Erkältungen 106,
107, 186, 188, 209
Erneuerungs-Tee 178

Ernten 237
Erschöpfung 71,
73, 98, 116
Eukalyptus
Atem-Tee 108
Tiefes
Wohlbefinden 209

F

Färberdistel
Mineralientee für
jeden Tag 53
Fenchel
Allgemeines Tonikum
für den Herbst 186
Anti-Verstopfungs-Tee 110
Chai für
Regentage 91
Chai mit Minze und
Gewürzen 94
Eisgekühlter Chai 182
Eisgekühlter
Schoko-Chai 183
Erfrischungstee 81
Erholsamer
Nerventee 55
Erneuerungs-Tee 178
Frühlingserwachen-Tee 138
Frühlingskraft-Tee 143
Gelassenheits-Tee 169
Genießer-Chai 90
Halswärmer-Tee 109
Hilfe-bei-Krebs-Tee 111
Ingwerade 64
Kaffeefreier Chai 90
Kraft-Tee 50
Liebes-Tee 98

Nebennierentee für
jeden Tag 78
Ruhe-Tee 82
Ruhiger-Tag-Tee 112
Schmerzlinde-
rungs-Tee 128
Sommer-Göttin-
nen-Tee 168
Still-Tee für
Mamas 119
Tonikum für die
Verdauung 61
Fenchelsamen
Atem-Tee 108
Einfacher Chai 89

Feuer-Tee 211
Fieber 37, 135, 137, 147
Flavonoide 15, 31
Frauen-Mischung 76
Friedens-Tee 190
Frühlingserwa-
chen-Tee 138
Frühlingshelfer-Tee 142
Frühlingskraft-Tee 143
Frühlings-Tonikum 145

G

Gallenproduktion 58, 62
Gartengestaltung 221
Pflanzenliste
aufstellen 225
Tipps zur 225
Gartenplan 230
Gedanken-Tee 72
Gehirngesundheit 211
Geißbraute
Still-Tee für
Mamas 119
Gelassenheits-Tee 169
Genießer-Chai 90
Genießer-Tee 67

Gerste 187	Wintersonnen-wende-Tee 205	Mineralientee für jeden Tag 53
Gerste, geröstete		Nährender
Herbstruhe-Tee 187	Ghee	Frühlings-Tee 139
Ruhe-Tee 82	Anti-Entzündungs-Tee 125	Schwangerschafts-Tee 115
Geschmack	Glücks-Tee 96	Stärkungs-Tee nach der Schwangerschaft 116
Funktionsweise von 28	Gojibeeren	Vital-Tee 66
Geschmacksrichtungen 25	Anti-Entzündungs-Tee 125	Grüne-Liebe-Tee 148
Bitter 31	Feuer-Tee 211	Grüne Minze
Salzig 31	Hilfe-bei-Krebs-Tee 111	Erneuerungs-Tee 178
Sauer 26	Kindertee 83	Tiefes
Scharf 37	Mineralientee für jeden Tag 53	Wohlbefinden 209
Süß 34	Nährender	Tonikum für die Verdauung 61
Umami 36	Frühlings-Tee 139	Grüner Hafer 139
Gesunder-Blutdruck-Tee 121	Goldener Garten 192	Erholsamer Nerventee ohne Minze 56
Gesundheits-Tee 106	Gotu Kola 73	Ingwerade 64
Gewürzmischung für Glühwein 188	Balance-Tee 71	Liebes-Tee 98
Gewürznelken	Feuer-Tee 211	Mineralientee für jeden Tag 53
Allgemeines Tonikum für den Herbst 186	Gedanken-Tee 72	Nährender
Anti-Candida_Tee 117	Inspirations-Tee 129	Frühlings-Tee 139
Anti-Entzündungs-Tee 125	Sportler-Tee 74	Schwangerschafts-Tee 115
Atem-Tee 108	Stärkungs-Tee nach der	Stärkungs-Tee
Chai für Regentage 91	Schwangerschaft 116	Tee nach der
Chai mit Minze und Gewürzen 94	Tonikum für den Kopf 191	Schwangerschaft 116
Erfrischungstee 81	Grippe 106, 147, 186, 188, 209	Grüntee
Frauen-Mischung 76	Grundausstattung 6	Gurken-Jalapeño-Brise 174
Genießer-Chai 90	Grüne Haferspitzen 64	Kahwa 214
Gewürzmischung für Glühwein 188	Anti-Candida-Tee 117	Kokos-Grüntee 170
Glücks-Tee 96	Entspannungs-Tee 172	Gunpowder-Grüntee
Herbstglück-Tee 200	Erholsamer Nerventee ohne Minze 56	Gedanken-Tee 72
Honeybush Spice 199	Gelassenheits-Tee 169	Gurken-Jalapeño-Brise 174
Kukicha Gold 195	Genießer-Tee 67	Gute-Laune-Tee 196
Virenschutz-Tee 201	Grüne-Liebe-Tee 148	
	Kindertee 83	

H

Hagebutten
Aufwach-Tee 150
Erholsamer Nerven-tee ohne Minze 56
Erinnerungs-Tee 206
Frauen-Mischung 76
Friedens-Tee 190
Frühlingshel-fer-Tee 142
Genießer-Tee 67
Gewürzmischung für Glühwein 188
Glücks-Tee 96
Halswärmer-Tee 109
Ingwerade 64
Kindertee 83
Klarheits-Tee 146
Liebe-das-Le- ben-Tee 99
Ruhe-Tee 82
Ruhiger-Tag-Tee 112
Sommer-Tee 154
Vital-Tee 66
Vitamin-C-Tee 63
Halswärmer-Tee 109
Harnwegsinfektionen 75
Heiltees 105
Helmkraut
Erholsamer Nerventee 55
Friedens-Tee 190
Kalter Aufguss für die Nerven 175
Schmerzlinde-rungs-Tee 128
Sportler-Tee 74
Traumtee 57
Herbstglück-Tee 200
Herbstruhe-Tee 187

Herzgespann
Herzglück-Tee 127
Herzgesundheit 121
Herzglück-Tee 127
Hibiskus
Friedens-Tee 190
Gesunder-Blut-druck-Tee 121
Kindertee 83
Liebe-das-Le- ben-Tee 99
Sommerbrisen-Tee 159
Sommerfrische-Tee 176
Sommer-Göttin-nen-Tee 168
Sommer-Tee 154
Sonnen-Tee mit Beeren 156
Stille-Wasser-Tee 120
Vitamin-C-Tee 63
Hilfe-bei-Krebs-Tee 111
Himbeerblätter
Erholsamer Nerventee 55
Friedens-Tee 190
Frühlingskraft-Tee 143
Kalter Aufguss für die Nerven 175
Kraft-Tee 50
Nährender Sonnen-Tee 160
Schwangerschafts-Tee 115
Sommer-Göttin-nen-Tee 168
Holunderbeeren
Erinnerungs-Tee 206
Gelassenheits-Tee 169
Kindertee 83
Sonnen-Mate 167
Tiefes
Wohlbefinden 209
Virenschutz-Tee 201
Wintersonnen-wende-Tee 205
Holunderblüten
Allergie-Tee 135
Gesundheits-Tee 106
Honeybush 197
Blasentee 75
Erinnerungs-Tee 206
Erneuerungs-Tee 178
Genießer-Tee 67
Gute-Laune-Tee 196
Honeybush Spice 199
Ingwerade 64
Koffeinfreier Chai 90
Vital-Tee 66
Wintersonnen-wende-Tee 205
Honeybush Spice 199
Honig
Anti-Entzündungs-Tee 125
Chocolatl-Tee 101
Gurken-Jalapeño-Brise 174
Hopfen
Schlummer-Tee 123
Traumtee 57
Husten 106, 109, 197, 209

I

Immunstärkungs-Tee 147
Infektionen 86, 105, 106, 109, 111, 186, 195, 201, 209

Ingwer	Nebennierentee für jeden Tag 78	Kakaopulver
Allgemeines Tonikum für den Herbst 186	Sommerbrisentee 159	Chocolatl-Tee 101
Anti-Entzündungs-Tee 125	Tonikum für die Verdauung 61	Kakaoraspeln
Anti-Verstopfungs-Tee 110	Vanille-Chai 91	Glücks-Tee 96
Apfel-Eistee 164	Verjüngungs-Tee 208	Kalter Aufguss für die Nerven 175
Atem-Tee 108	Virenschutz-Tee 201	Kamille
Chai für Regentage 91	Vital-Tee 66	Chocolatl-Tee 101
Einfacher Chai 89	Winterwonne 207	Erholsamer
Eisgekühlter Chai 182	Zitronen-Ingwer-Eistee 163	Nerventee 55
Eisgekühlter Schoko-Chai 183	Ingwerade 64	Erholsamer Nerventee ohne Minze 56
Entspannungs-Tee 172	Inspirations-Tee 129	Friedens-Tee 190
Erfrischungstee 81	J	Genießer-Tee 67
Erholsamer Nerventee ohne Minze 56	Jahreszeiten-Tees 131	Hilfe-bei-Krebs-Tee 111
Frauen-Mischung 76	Frühling 133	Kalter Aufguss für die Nerven 175
Friedens-Tee 190	Herbst 184	Liebe-das-Leben-Tee 99
Frühlingsheißer-Tee 142	Sommer 151	Ruhiger-Tag-Tee 112
Frühlingskraft-Tee 143	Winter 202	Schwangerschafts-Tee 115
Frühlings-Tonikum 145	Jalapeño	Stärkungs-Tee nach der Schwangerschaft 116
Genießer-Chai 90	Gurken-Jalapeño-Brise 174	Still-Tee für Mamas 119
Gesundheits-Tee 106	Jasminblüten	Traumtee 57
Gewürzmischung für Glühwein 188	Gute-Laune-Tee 196	Kardamom
Halswärmer-Tee 109	Jasmin-Grüntee	Anti-Entzündungs-Tee 125
Hilfe-bei-Krebs-Tee 111	Minze-Grüntee 162	Balance-Tee 71
Honeybush Spice 199	Jasminöl	Chai für
Immunstärkungs-Tee 147	Spätwinter-Holzfäller-Tee 212	Regentage 91
Ingwerade 64	K	Chai mit Minze und Gewürzen 94
Klarheits-Tee 146	Kahwa 214	Einfacher Chai 89
Kaffeefreier Chai 90	Kakao 102	Eisgekühlter Chai 182
Liebes-Tee 98	Kakaobohnenschalen	Eisgekühlter Schoko-Chai 183
Munterer Chai 93	Eisgekühlter	

- Erfrischungstee 81
 Genießer-Chai 90
 Gesundheits-Tee 106
 Gewürzmischung
 für Glühwein 188
 Goldener Garten 192
 Honeybush Spice 199
 Kahwa 214
 Kardamom-Ro-
 sen-Chai 94
 Koffeinfreier Chai 90
 Kukicha Gold 195
 Munterer Chai 93
 Tonikum für den
 Kopf 191
 Vanille-Chai 91
 Winterwonne 207
 Kardamom-Ro-
 sen-Chai 94
 Katzenminze
 Allergie-Tee 135
 Erholsamer
 Nerventee 55
 Friedens-Tee 190
 Traumtee 57
 Kava 173
 Schlummer-Tee 123
 Kava-Wurzel
 Entspannungs-Tee 172
 Keemun-Tee
 Aufwach-Tee 150
 Kindertee 83
 Klarheits-Tee 146
 Klettenwurzel
 Allgemeines Tonikum
 für den Herbst 186
 Erfrischungstee 81
 Frauen-Mischung 76
 Frühlings-Tonikum 145
 Herbstruhe-Tee 187
 Kindertee 83
 Schönheitstee 58
 Verjüngungs-Tee 208
 Koffeinfreier Chai 90
 Kognitive
 Beeinträchtigungen 129
 Kokos-Grüntee 170
 Kokosnuss
 Kokos-Grüntee 170
 Kokosöl
 Anti-Entzündungs-
 Tee 125
 Kopfschmerzen 190
 Koriander
 Gurken-Jalapeño-
 Brise 174
 Körpertempera-
 tur 37, 147
 Kraft-Tee 50
 Kräuter
 Geschmack von 23
 Herkunft der 2
 Fair Trade und Di-
 rect Trade 5
 Übersee, aus 2
 Lagern 241
 Kräutergarten, An-
 legen eines 219
 Kräuterheilkunde,
 westliche 47, 207
 Kräutermischungen
 Vorteile von 40
 Kukicha Gold 195
 Kukicha-Stieltee
 Erfrischungstee 81
 Kukicha Gold 195
 Ruhe-Tee 82
 Spätwinter-Holz-
 fäller-Tee 212
 Kurkuma
 Anti-Entzündungs-
 Tee 125

L

- Lagern, Tees und
 Kräuter der 12
 Lapacho
 Anti-Candida-Tee 117
 Lapsang Souchong
 Feuer-Tee 211
 Spätwinter-Holz-
 fäller-Tee 212
 Lavendelblüten
 Erholsamer
 Nerventee 55
 Erinnerungs-Tee 206
 Genießer-Tee 67
 Goldener Garten 192
 Lernen, von der
 Natur 22
 Liebe-das-Leben-Tee 99
 Liebes-Tee 98
 Limette
 Gurken-Jalapeño-
 Brise 174
 Minze-Grüntee 162
 Linde
 Gelassenheits-Tee 169
 Hilfe-bei-Krebs-
 Tee 111
 Schlummer-Tee 123
 Lindenblüten 63,
 121, 127, 167, 176
 Lorbeerblätter
 Einfacher Chai 89
 Löwenzahn 62
 Löwenzahnblätter
 Blasentee 75
 Schwangerschafts-
 Tee 115
 Stille-Wasser-Tee 120
 Löwenzahnwurzel
 Allgemeines Tonikum
 für den Herbst 186

Löwenzahnwurzel...
Frauen-Mischung 76
Frühlings-Tonikum 145
Schönheitstee 58
Sportler-Tee 74
Tonikum für die
Verdauung 61
Verjüngungs-Tee 208

M

Magenschmer-
zen 60, 106, 114
Mahonienwurzel
Stille-Wasser-Tee 120
Maisgrannen
Blasentee 75
Stille-Wasser-Tee 120
Masala Chai 84
Menstruations-
schmerzen 76
Mineralientee für
jeden Tag 53
Minze
Anti-Candida-Tee 117
Anti-Verstop-
fung-Tee 110
Black Beauty 181
Chai mit Minze und
Gewürzen 94
Erforschungstee 81
Erholsamer
Nerventee 55
Frühlingserwa-
chen-Tee 138
Frühlingskraft-Tee 143
Gesunder-Blut-
druck-Tee 121
Gesundheits-Tee 106
Glücks-Tee 96
Gurken-Jalapeño-
Brise 174

Herzglück-Tee 127
Immunstärkungs-
Tee 147
Kalter Aufguss für
die Nerven 175
Kardamom-Ro-
sen-Chai 94
Mineralientee für
jeden Tag 53
Nährender
Frühlings-Tee 139
Nährender
Sonnen-Tee 160
Ruhiger-Tag-Tee 112
Schlummer-Tee 123
Schmerzlinde-
rungs-Tee 128
Shiso-Eistee 179
Sommerbrisen-
Tee 159
Sommer-Göttin-
nen-Tee 168
Sonnenwende-Tee 153
Still-Tee für
Mamas 119
Tonikum für den
Kopf 191
Traumtee 57
Virenschutz-Tee 201
Minzeblätter
Sonnen-Tee mit
Beeren 156
Minze-Grüntee 162
Mischen, Zutaten der 10
Muira Puama
Liebes-Tee 98
Munterer Chai 93
Muskateller-Salbei
Allergie-Tee 135

Muskatnuss
Chai für
Regentage 91
Eisgekühlter Chai 182
Koffeinfreier Chai 90
Schlummer-Tee 123
Vanille-Chai 91
Winterwonne 207
Muskatnusssamen
Gewürzmischung
für Glühwein 188
Muskelbeschmerzen 79

N

Nährender
Frühlings-Tee 139
Nährender
Sonnen-Tee 160
Nährende Tonika 49
Kraft-Tee 50
Nahrungsmittel,
Tee als 27
Nebennierentee für
jeden Tag 78
Nervensystem 71
Nervosität 98, 127

O

Ödeme 114
Oolong
Frühlingserwa-
chen-Tee 138
Orangenschale
Aufwach-Tee 150
Frauen-Mischung 76
Frühlingshel-
fer-Tee 142
Genießer-Chai 90
Gesunder-Blut-
druck-Tee 121

Gewürzmischung für Glühwein	188	Inspirations-Tee	129	Rezeptierung	37
Honeybush Spice	199	Kraft-Tee	50	freie	40
Kindertee	83	Liebes-Tee	98	Rezeptierungs-Py-	
Klarheits-Tee	146	Schwangerschafts-		ramide	38
Koffeinfreier Chai	90	Tee	115	Ringelblumen	59
Kukicha Gold	195	Sonnen-Mate	167	Anti-Candida-Tee	117
Vanille-Chai	91	Sportler-Tee	74	Ringelblumenblüten	
Virenschutz-Tee	201	Tonikum für die		Erinnerungs-Tee	206
Vital-Tee	66	Verdauung	61	Genießer-Tee	67
Oregano		Pflanzen		Schönheitstee	58
Anti-Candida-Tee	117	Kraft der	xi	Sommer-Tee	154
Osmanthusblüten		Piment		Rooibos	
Eleganz-Tee	140	Chai für		Anti-Entzündungs-	
Gelassenheits-Tee	169	Regentage	91	Tee	125
Herzglück-Tee	127	Genießer-Chai	90	Blasentee	75
Sonnen-Mate	167	Koffeinfreier Chai	90	Genießer-Tee	67
		Kukicha Gold	195	Inspirations-Tee	129
		Munterer Chai	93	Koffeinfreier Chai	90
P				Munterer Chai	93
Passionsblume		Q		Rose	
Glücks-Tee	96	Qualitätskontrolle	12	Liebes-Tee	98
Ruhiger-Tag-Tee	112			Rosenblütenblätter	
Schlummer-Tee	123	R		Balance-Tee	71
Pfeffer		Rebeln	240	Black Beauty	181
Anti-Entzündungs-		Reise-Tee	215	Eleganz-Tee	140
Tee	125	Reishi-Pilze		Erholsamer	
Chai für		Allgemeines Tonikum		Nerventee	55
Regentage	91	für den Herbst	186	Erinnerungs-Tee	206
Einfacher Chai	89	Frauen-Mischung	76	Friedens-Tee	190
Eisgekühlter		Frühlings-Tonikum	145	Frühlingserwa-	
Schoko-Chai	183	Herbstruhe-Tee	187	chen-Tee	138
Genießer-Chai	90	Nebennierentee	für	Frühlingskraft-Tee	143
Vanille-Chai	91	jeden Tag	78	Genießer-Tee	67
Pfefferminze		Ruhe-Tee	82	Herbstglück-Tee	200
Allergie-Tee	135	Verjüngungs-Tee	208	Kahwa	214
Atem-Tee	108	Reizbarkeit	73, 190	Kalter Aufguss	für
Balance-Tee	71	Reliefkarte		die Nerven	175
Chocolatl-Tee	101	Erstellen einer	224	Kardamom-Ro-	
Erneuerungs-Tee	178	Rezeptangaben,		sen-Chai	94
Feuer-Tee	211	Arbeiten mit	8	Kraft-Tee	50
Gute-Laune-Tee	196				

Rosenblütenblätter...	Safran	Frühlingserwa-
Liebe-das-Le-	Genießer-Chai 90	chen-Tee 138
ben-Tee 99	Safranfaden	Goldener Garten 192
Nährrender	Kahwa 214	Kardamom-Ro-
Sonnen-Tee 160	Munterer Chai 93	sen-Chai 94
Schwangerschafts-	Saisonarbeit 171	Munterer Chai 93
Tee 115	Salbei	Reise-Tee 215
Sonnenwende-Tee 153	Inspirations-Tee 129	Zitronen-Ingwer-
Rosenwurz	Reise-Tee 215	Eistee 163
Verjüngungs-Tee 208	Salz 32	Schwitzen 168
Rosmarin	Santakraut	Sencha-Tee
Entspannungs-Tee 172	Sonnen-Mate 167	Grüne-Liebe-Tee 148
Erholsamer Nerven-	Tiefes	Sennesblätter
tee ohne Minze 56	Wohlbefinden 209	Anti-Verstop-
Ingwerade 64	Schachtelhalm	fung-Tee 110
Reise-Tee 215	Blasentee 75	Shatavari
Sommerbrisen-	Schafgarbe	Frauen-Mischung 76
Tee 159	Gesundheits-Tee 106	Liebes-Tee 98
Tonikum für den	Virenschutz-Tee 201	Shiso-Eistee 179
Kopf 191	Schisandra	Sommerbrisen-Tee 159
Vital-Tee 66	Frühlingshel-	Sommerfrische-Tee 176
Rotkleeblüten	fer-Tee 142	Sommer-Göttin-
Allergie-Tee 135	Klarheits-Tee 146	nen-Tee 168
Grüne-Liebe-Tee 148	Ruhiger-Tag-Tee 112	Sommer-Tee 154
Mineralientee für	Schisandra-Beren	Sonnenhut
jeden Tag 53	Kindertee 83	Immunstärkungs-
Rot-Ulme	Schlaflosigkeit 123, 190	Tee 147
Tiefes	Schlummer-Tee 123	Tiefes
Wohlbefinden 209	Schmerzen 128, 233	Wohlbefinden 209
Rotwurzel-Salbei	Schmerzlinde-	Sonnenkarte 226
Herzglück-Tee 127	rungs-Tee 128	Erstellen einer 224
Ruhelosigkeit 114	Schönheitstee 58	Sonnen-Mate 167
Ruhe-Tee 82	Schwangerschafts-	Sonnen-Tee 155
Ruhiger-Tag-Tee 112	Tee 114	Zubereitung von 19
S	Schwarztee	Sonnen-Tee mit
Saatgut	Anti-Entzündungs-	Beren 156
Aufbewahrung für	Tee 125	Sonnenwende-Tee 153
Wiederaussaat 241	Black Beauty 181	Spätwinter-Holz-
Kaufen 234	Eisgekühlter Chai 182	fäller-Tee 212
	Eisgekühlter	Sportler-Tee 74
	Schoko-Chai 183	

Stärkungs-Tee nach der Schwangerschaft 116
Sternanis
 Chocolatl-Tee 101
 Genießer-Chai 90
Gewürzmischung
 für Glühwein 188
Herbstrühe-Tee 187
Honeybush Spice 199
 Munterer Chai 93
Stille-Wasser-Tee 120
Still-Tee für Mamas 119
Stimmungsschwan-
kungen 76
Stress 57, 61, 68
 Adaptogene bei 52
Süchte 190
Süßholzwurzel
 Atem-Tee 108
 Eisgekühlter Chai 182
 Entspannungs-Tee 172
 Erholsamer
 Nerventee 55
 Feuer-Tee 211
 Frühlings-Tonikum 145
 Gesundheits-Tee 106
 Glücks-Tee 96
 Halswärmer-Tee 109
 Hilfe-bei-Krebs-
 Tee 111
 Honeybush Spice 199
 Inspirations-Tee 129
 Kindertee 83
 Kukicha Gold 195
 Munterer Chai 93
 Reise-Tee 215
 Schmerzlinde-
 rungs-Tee 128
 Schönheitstee 58
 Shiso-Eistee 179
 Sportler-Tee 74

Tiefes
 Wohlbefinden 209
Traumtee 57
Virenschutz-Tee 201
T
Teezubereitung 1
Thymian
 Anti-Candida-Tee 117
 Reise-Tee 215
Tiefes Wohlbefinden 209
Tonika
 Erneuernde 68
 ganzheitliche Ge-
 sundheit, für 47
 nährende 49
Tonikum
 Verdauung, für die 60
Tonikum für den
 Kopf 191
Traumtee 57
Trinkschokolade,
 würzige 101
Trockenpflaumen
 Anti-Verstop-
 fungs-Tee 110
Trocknen 240
Tulsi 69
 Aufwach-Tee 150
 Balance-Tee 71
 Feuer-Tee 211
 Gedanken-Tee 72
 Hilfe-bei-Krebs-
 Tee 111
 Immunstärkungs-
 Tee 147
 Inspirations-Tee 129
 Sommer-Göttin-
 nen-Tee 168
 Sommer-Tee 154

Tonikum für den
 Kopf 191
Virenschutz-Tee 201

U

Übelkeit 60, 114, 147

V

Vanille-Chai 91
Vanilleextrakt
 Gewürzmischung
 für Glühwein 188
Vanilleschote
 Chai für
 Regentage 91
Erneuerungs-Tee 178
Friedens-Tee 190
Gewürzmischung
 für Glühwein 188
Goldener Garten 192
Gute-Laune-Tee 196
Herbstglück-Tee 200
Honeybush Spice 199
Kardamom-Ro-
 sen-Chai 94
Liebe-das-Le-
 ben-Tee 99
Liebes-Tee 98
 Munterer Chai 93
 Vanille-Chai 91
Verdauung 61
 Tonikum für die 60
Vergesslichkeit 71
Verjüngende Tonika 68
Verjüngungs-Tee 208
Verschleimungen, Lunge,
 in der 108, 209
Verstopfung 60,
 86, 110, 197
Virenschutz-Tee 201

Vital-Tee 66
Vitamin-C-Tee 63, 83

W

Weiβdornbeeren
 Aufwach-Tee 150
 Gesunder-Blut-
 druck-Tee 121
 Herzglück-Tee 127
Weiβdornblätter
 Aufwach-Tee 150
 Gelassenheits-Tee 169
 Gesunder-Blut-
 druck-Tee 121
 Herzglück-Tee 127
 Sonnenwende-Tee 153
Wilde Yamswurzel
 Schmerzlinde-
 rungs-Tee 128
Wildkirschenrinde
 Halswärmer-Tee 109
Wildsammeln 245
Winter-Bohnenkraut
 Reise-Tee 215
Wintersonnen-
 wende-Tee 205
Winterwonne 207
Wirkweisen und
 Rezepturen 21
Würzige
 Trinkschokolade 101

Y

Yan Hu Sou 128
Yerba Mate
 Sonnen-Mate 167

Ysop
 Atem-Tee 108

Z

Zedernnadelspitzen

Anti-Candida-Tee 117
Spätwinter-Holz-
 fäller-Tee 212
Wintersonnen-
 wende-Tee 205
Zimt
 Allgemeines Tonikum
 für den Herbst 186
 Anti-Verstop-
 fungs-Tee 110
 Aufwach-Tee 150
 Balance-Tee 71
 Chai für
 Regentage 91
 Chai mit Minze und
 Gewürzen 94
 Chocolatl-Tee 101
 Einfacher Chai 89
 Eisgekühlter Chai 182
 Eisgekühlter
 Schoko-Chai 183
 Erfrischungstee 81
 Frauen-Mischung 76
 Frühlingshel-
 fer-Tee 142
 Frühlings-Tonikum 145
 Gelassenheits-Tee 169
 Genießer-Chai 90
 Gesunder-Blut-
 druck-Tee 121
 Gesundheits-Tee 106
 Gewürzmischung
 für Glühwein 188
 Halswärmer-Tee 109
 Herbstruhe-Tee 187
 Honeybush Spice 199
 Kahwa 214
 Kardamom-Ro-
 sen-Chai 94
 Kindertee 83
 Klarheitstee 146
Koffeinfreier Chai 90
Kukicha Gold 195
Munterer Chai 93
Reise-Tee 215
Tonikum für den
 Kopf 191
Vanille-Chai 91
Verjüngungs-Tee 208
Vital-Tee 66
Vitamin-C-Tee 63
Winterwonne 207
Zitronengras
 Aufwach-Tee 150
 Entspannungs-Tee 172
Erholsamer Nerven-
 tee ohne Minze 56
Erinnerungs-Tee 206
Frühlingshel-
 fer-Tee 142
Gedanken-Tee 72
Gelassenheits-Tee 169
Genießer-Tee 67
Gesunder-Blut-
 druck-Tee 121
Herbstglück-Tee 200
Immunstärkungs-
 Tee 147
Ingwerade 64
Kindertee 83
Klarheits-Tee 146
Sommerfrische-
 Tee 176
Sonnen-Mate 167
Vital-Tee 66
Vitamin-C-Tee 63
Zitronen-Ingwer-
 Eistee 163
Zitronenmelisse
 Frühlingshel-
 fer-Tee 142

Hilfe-bei-Krebs-Tee 111	Stärkungs-Tee nach der Schwangerschaft 116	Zitronenöl Ingwerade 64
Klarheits-Tee 146	Still-Tee für Mamas 119	Shiso-Eistee 179
Nährrender Sonnen-Tee 160	Tiefes Wohlbefinden 209	
Ruhiger-Tag-Tee 112		

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können viele davon auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de in der Kategorie „Naturkost“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Sarah Farr

Heilende Kräutertees

101 Kräutermischungen für jede Lebenslage selbst herstellen. Von Stressbewältigung über häufige Erkrankungen bis zur Stärkung des Immunsystems

294 Seiten, kart.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de