

Kräutertees aus dem Garten

In Gärten oder auf Spaziergängen begegnen wir vielen Pflanzen, die gut für die Gesundheit sind. Wir empfehlen Ihnen daher ohne zu zögern, aber mit ein paar Tipps, diese zu pflücken und als Kräutertees zu genießen! 😊



Welche Pflanzen für welche Anwendungen

- **Verdauungsstörungen:** Melisse, Minze, Fenchel, Rosmarin
- **Schlafstörungen:** Melisse, Eisenkraut, Lindenblüten
- **Unterstützung der Leber (entgiftend):** Brennnessel, Rosmarin, Löwenzahn
- **Atemwegserkrankungen:** Wegerich, Holunderblüten, Thymian, Primel
- **Entschlackend (körperreinigend):** Brennnessel Löwenzahn, Rosmarin

Zubereitungsarten

Aufguss: Wasser erhitzen und kurz vor dem Kochen vom Herd nehmen. Das heisse Wasser über Blätter oder Blüten giessen, zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Abkochung: Frische oder getrocknete Pflanzenteile in kaltes Wasser geben. Einige Minuten aufkochen lassen, danach 10-15 Minuten ziehen lassen und abgiessen.

Diese Methode eignet sich besonders für Wurzeln, Rhizome, Rinden, Samen oder Nüsse, da durch das Kochen die Wirkstoffe besser gelöst werden.

Dosierung

- 1 Teelöffel getrocknete Kräuter oder 2 Teelöffel frische Kräuter für eine Tasse Wasser von ca. 250ml.
- Allgemeine Empfehlung: 3 Tassen Kräutertee pro Tag. Für mehr Genuss und Wirkung empfiehlt es sich, verschiedene Kräuter zu kombinieren oder abzuwechseln.

Verwenden Sie möglichst **frische, unbelastete Pflanzen** aus dem eigenen Garten oder aus der Natur (fern von Straßen und gespritzten Feldern).

Brennnessel



Wegerich



Melisse

