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

Erholsamer Nerventee 55
Erholsamer 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. Beiderseitig 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 unserem 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 heilkräftiger 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 auseinanderzusetzen 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 Einfallsreichtum 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 Brennnesseln 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

10 grams
10 grams
5 grams

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 Kräutermarkt 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 ruinieren. 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 Kräutertees 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 Wildsammler 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 Vertragshöfen 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. Obwohl 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 tiefe 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. Rotkleeblüten 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 Rotkleeblüten

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
  Nährender 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
  Nährender 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
Bockshornkleesamen
Mineralientee für jeden Tag 53
Nährender Frühlings-Tee 139
Still-Tee für Mamas 119
Verjüngungs-Tee 208
Winterwonne 207
Brennnesselblätter 137
Allergie-Tee 135
Aufwach-Tee 150
Blasentee 75
Erholsamer Nerventee 55
Erholsamer Nerventee ohne Minze 56
Friedens-Tee 190
Frühlingserwachen-Tee 138
Frühlingskraft-Tee 143
Grüne-Liebe-Tee 148
Gute-Laune-Tee 196
Herzglück-Tee 127
Kalter Aufguss für die Nerven 175
Kraft-Tee 50
Mineralientee für jeden Tag 53
Nährender Frühlings-Tee 139
Nährender Sonnen-Tee 160
Schönheitstee 58
Schwangerschafts-Tee 115
Sonnenwende-Tee 153
Spätwinter-Holzfäller-Tee 212
Sportler-Tee 74
Stärkungs-Tee nach der Schwangerschaft 116
Stille-Wasser-Tee 120
Still-Tee für Mamas 119
Bronchitis 209

C

Cayenne
Chocolatl-Tee 101
Immunstärkungs-Tee 147
Ceylon-Zimt
Glücks-Tee 96
Nebennierentee für jeden Tag 78
Sommerfrische-Tee 176
Chaga-Pilze
Allgemeines Tonikum für den Herbst 186
Eisgekühlter Schoko-Chai 183
Erfrischungstee 81
Herbstruhe-Tee 187
Nebennierentee für jeden Tag 78
Ruhe-Tee 82
Verjüngungs-Tee 208
Wintersonnenwende-Tee 205
Winterwonne 207
Chai für Regentage 91
Chai-Gewürze 84
Chai Light 93
Chai mit Minze und Gewürzen 94
Chocolatl-Tee 101
Cholesterinspiegel 58, 121
Chrysanthemum
Sommer-Göttinnen-Tee 168
Cranberries
Blasentee 75
Stille-Wasser-Tee 120

D

Damiana 97
Glücks-Tee 96
Liebes-Tee 98
Dang Shen 195
Erfrischungstee 81
Frühlings-Tonikum 145
Inspirations-Tee 129
Kukicha Gold 195
Nebennierentee für jeden Tag 78
Ruhe-Tee 82
Schmerzlinderungs-Tee 128
Verjüngungs-Tee 208
Dao Ren-Grüntee
Kokos-Grüntee 170
Darjeeling-Tee
Vanille-Chai 91
Depressionen 69, 98, 171
Diaphoretika 37, 106
Dong Quai
Frauen-Mischung 76
Douglasie-Tannennadelspitzen
Sommer-Tee 154
Sonnenwende-Tee 153
Winterwonne 207
Durchblutung 37, 61, 72, 84, 86, 95, 96, 121, 127, 150, 199, 200

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
Nährender
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
Koffeinfreier Chai 90
Kraft-Tee 50
Liebes-Tee 98
Nebennierentee für
jeden Tag 78
Ruhe-Tee 82
Ruhiger-Tag-Tee 112
Schmerzlinderungs-Tee 128
Sommer-Göttinnen-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
Frühlingserwachen-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
Geißraute
Still-Tee für
Mamas 119
Gelassenheits-Tee 169
Genießer-Chai 90
Genießer-Tee 67

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

H

Hagebutten
- Aufwach-Tee 150
- Erholsamer Nerventee ohne Minze 56
- Erinnerungs-Tee 206
- Frauen-Mischung 76
- Friedens-Tee 190
- Frühlingshelfer-Tee 142
- Genießer-Tee 67
- Gewürzmischung für Glühwein 188
- Glücks-Tee 96
- Halswärmer-Tee 109
- Ingwerade 64
- Kindertee 83
- Klarheits-Tee 146
- Liebe-das-Leben-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
- Schmerzlinderungs-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-Blutdruck-Tee 121
- Kindertee 83
- Liebe-das-Leben-Tee 99
- Sommerbrisen-Tee 159
- Sommerfrische-Tee 176
- Sommer-Göttinnen-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-Göttinnen-Tee 168

Holunderbeeren
- Erinnerungs-Tee 206
- Gelassenheits-Tee 169
- Kindertee 83
- Sonnen-Mate 167
- Tiefes Wohlbefinden 209
- Virenschutz-Tee 201
- Wintersonnenwende-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
- Wintersonnenwende-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
Allgemeines Tonikum für den Herbst 186
Anti-Entzündungs-Tee 125
Anti-Verstopfungs-Tee 110
Apfel-Eistee 164
Atem-Tee 108
Chai für Regentage 91
Einfacher Chai 89
Eisgekühlter Chai 182
Eisgekühlter Schoko-Chai 183
Entspannungs-Tee 172
Erfrischungstee 81
Erholsamer Nerventee ohne Minze 56
Frauen-Mischung 76
Friedens-Tee 190
Frühlingshelfer-Tee 142
Frühlingskraft-Tee 143
Frühlings-Tonikum 145
Genießer-Chai 90
Gesundheits-Tee 106
Gewürzmischung für Glühwein 188
Halswärmer-Tee 109
Hilfe-bei-Krebs-Tee 111
Honeybush Spice 199
Immunstärkungs-Tee 147
Ingwerade 64
Klarheits-Tee 146
Koffeinfreier Chai 90
Liebes-Tee 98
Munterer Chai 93
Nebennierentee für jeden Tag 78
Sommerbrisen-Tee 159
Tonikum für die Verdauung 61
Vanille-Chai 91
Verjüngungs-Tee 208
Virenschutz-Tee 201
Vital-Tee 66
Winterwonne 207
Zitronen-Ingwer-Eistee 163
Ingwerade 64
Inspirations-Tee 129

J

Jahreszeiten-Tees 131
Frühling 133
Herbst 184
Sommer 151
Winter 202
Jalapeño
Gurken-Jalapeño-Brise 174
Jasminblüten
Gute-Laune-Tee 196
Jasmin-Grüntee
Minze-Grüntee 162
Jasminöl
Spätwinter-Holzfäller-Tee 212

K

Kahwa 214
Kakao 102
Kakaobohnenschalen
Eisgekühlter Schoko-Chai 183
Gute-Laune-Tee 196
Kakaopulver
Chocolatl-Tee 101
Kakaoraspeln
Glücks-Tee 96
Kalter Aufguss für die Nerven 175
Kamille
Chocolatl-Tee 101
Erholsamer Nerventee 55
Erholsamer Nerventee ohne Minze 56
Friedens-Tee 190
Genießer-Tee 67
Hilfe-bei-Krebs-Tee 111
Kalter Aufguss für die Nerven 175
Liebe-das-Leben-Tee 99
Ruhiger-Tag-Tee 112
Schwangerschafts-Tee 115
Stärkungs-Tee nach der Schwangerschaft 116
Still-Tee für Mamas 119
Traumtee 57
Kardamom
Anti-Entzündungs-Tee 125
Balance-Tee 71
Chai für Regentage 91
Chai mit Minze und Gewürzen 94
Einfacher Chai 89
Eisgekühlter Chai 182
Eisgekühlter Schoko-Chai 183

Erfrischungstee 81
Genießer-Chai 90
Gesundheits-Tee 106
Gewürzmischung für Glühwein 188
Goldener Garten 192
Honeybush Spice 199
Kahwa 214
Kardamom-Rosen-Chai 94
Koffeinfreier Chai 90
Kukicha Gold 195
Munterer Chai 93
Tonikum für den Kopf 191
Vanille-Chai 91
Winterwonne 207
Kardamom-Rosen-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
Körpertemperatur 37, 147
Kraft-Tee 50
Kräuter
Geschmack von 23
Herkunft der 2
Fair Trade und Direct Trade 5
Übersee, aus 2
Lagern 241
Kräutergarten, Anlegen eines 219
Kräuterheilkunde, westliche 47, 207
Kräutermischungen
Vorteile von 40
Kukicha Gold 195
Kukicha-Stieltee
Erfrischungstee 81
Kukicha Gold 195
Ruhe-Tee 82
Spätwinter-Holzfäller-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-Holzfäller-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

Magenschmerzen 60, 106, 114
Mahonienwurzel
Stille-Wasser-Tee 120
Maisgrannen
Blasentee 75
Stille-Wasser-Tee 120
Masala Chai 84
Menstruationsschmerzen 76
Mineralientee für jeden Tag 53
Minze
Anti-Candida-Tee 117
Anti-Verstopfungs-Tee 110
Black Beauty 181
Chai mit Minze und Gewürzen 94
Erfrischungstee 81
Erholsamer Nerventee 55
Frühlingserwachen-Tee 138
Frühlingskraft-Tee 143
Gesunder-Blutdruck-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-Rosen-Chai 94
Mineralientee für jeden Tag 53
Nährender Frühlings-Tee 139
Nährender Sonnen-Tee 160
Ruhiger-Tag-Tee 112
Schlummer-Tee 123
Schmerzlinderungs-Tee 128
Shiso-Eistee 179
Sommerbrisen-Tee 159
Sommer-Göttinnen-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
Muskelschmerzen 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
Frühlingserwachen-Tee 138
Orangenschale
Aufwach-Tee 150
Frauen-Mischung 76
Frühlingshelfer-Tee 142
Genießer-Chai 90
Gesunder-Blutdruck-Tee 121

Gewürzmischung für Glühwein 188
Honeybush Spice 199
Kindertee 83
Klarheits-Tee 146
Koffeinfreier Chai 90
Kukicha Gold 195
Vanille-Chai 91
Virenschutz-Tee 201
Vital-Tee 66
Oregano
Anti-Candida-Tee 117
Osmanthusblüten
Eleganz-Tee 140
Gelassenheits-Tee 169
Herzglück-Tee 127
Sonnen-Mate 167

P

Passionsblume
Glücks-Tee 96
Ruhiger-Tag-Tee 112
Schlummer-Tee 123
Pfeffer
Anti-Entzündungs-Tee 125
Chai für Regentage 91
Einfacher Chai 89
Eisgekühlter Schoko-Chai 183
Genießer-Chai 90
Vanille-Chai 91
Pfefferminze
Allergie-Tee 135
Atem-Tee 108
Balance-Tee 71
Chocolatl-Tee 101
Erneuerungs-Tee 178
Feuer-Tee 211
Gute-Laune-Tee 196
Inspirations-Tee 129
Kraft-Tee 50
Liebes-Tee 98
Schwangerschafts-Tee 115
Sonnen-Mate 167
Sportler-Tee 74
Tonikum für die Verdauung 61
Pflanzen
Kraft der xi
Piment
Chai für Regentage 91
Genießer-Chai 90
Koffeinfreier Chai 90
Kukicha Gold 195
Munterer Chai 93

Q

Qualitätskontrolle 12

R

Rebeln 240
Reise-Tee 215
Reishi-Pilze
Allgemeines Tonikum für den Herbst 186
Frauen-Mischung 76
Frühlings-Tonikum 145
Herbstruhe-Tee 187
Nebennierentee für jeden Tag 78
Ruhe-Tee 82
Verjüngungs-Tee 208
Reizbarkeit 73, 190
Reliefkarte
Erstellen einer 224
Rezeptangaben, Arbeiten mit 8
Rezeptierung 37
freie 40
Rezeptierungs-Pyramide 38
Ringelblumen 59
Anti-Candida-Tee 117
Ringelblumenblüten
Erinnerungs-Tee 206
Genießer-Tee 67
Schönheitstee 58
Sommer-Tee 154
Rooibos
Anti-Entzündungs-Tee 125
Blasentee 75
Genießer-Tee 67
Inspirations-Tee 129
Koffeinfreier Chai 90
Munterer Chai 93
Rose
Liebes-Tee 98
Rosenblütenblätter
Balance-Tee 71
Black Beauty 181
Eleganz-Tee 140
Erholsamer Nerventee 55
Erinnerungs-Tee 206
Friedens-Tee 190
Frühlingserwachen-Tee 138
Frühlingskraft-Tee 143
Genießer-Tee 67
Herbstglück-Tee 200
Kahwa 214
Kalter Aufguss für die Nerven 175
Kardamom-Rosen-Chai 94
Kraft-Tee 50

Rosenblütenblätter...
Liebe-das-Leben-Tee 99
Nährender Sonnen-Tee 160
Schwangerschafts-Tee 115
Sonnenwende-Tee 153
Rosenwurz
Verjüngungs-Tee 208
Rosmarin
Entspannungs-Tee 172
Erholsamer Nerventee ohne Minze 56
Ingwerade 64
Reise-Tee 215
Sommerbrisen-Tee 159
Tonikum für den Kopf 191
Vital-Tee 66
Rotkleeblüten
Allergie-Tee 135
Grüne-Liebe-Tee 148
Mineralientee für jeden Tag 53
Rot-Ulme
Tiefes Wohlbefinden 209
Rotwurzel-Salbei
Herzglück-Tee 127
Ruhelosigkeit 114
Ruhe-Tee 82
Ruhiger-Tag-Tee 112

S

Saatgut
Aufbewahrung für Wiederaussaat 241
Kaufen 234
Safran
Genießer-Chai 90
Safranfaden
Kahwa 214
Munterer Chai 93
Saisonarbeit 171
Salbei
Inspirations-Tee 129
Reise-Tee 215
Salz 32
Santakraut
Sonnen-Mate 167
Tiefes Wohlbefinden 209
Schachtelhalm
Blasentee 75
Schafgarbe
Gesundheits-Tee 106
Virenschutz-Tee 201
Schisandra
Frühlingshelfer-Tee 142
Klarheits-Tee 146
Ruhiger-Tag-Tee 112
Schisandra-Beeren
Kindertee 83
Schlaflosigkeit 123, 190
Schlummer-Tee 123
Schmerzen 128, 233
Schmerzlinderungs-Tee 128
Schönheitstee 58
Schwangerschafts-Tee 114
Schwarztee
Anti-Entzündungs-Tee 125
Black Beauty 181
Eisgekühlter Chai 182
Eisgekühlter Schoko-Chai 183
Frühlingserwachen-Tee 138
Goldener Garten 192
Kardamom-Rosen-Chai 94
Munterer Chai 93
Reise-Tee 215
Zitronen-Ingwer-Eistee 163
Schwitzen 168
Sencha-Tee
Grüne-Liebe-Tee 148
Sennesblätter
Anti-Verstopfungs-Tee 110
Shatavari
Frauen-Mischung 76
Liebes-Tee 98
Shiso-Eistee 179
Sommerbrisen-Tee 159
Sommerfrische-Tee 176
Sommer-Göttinnen-Tee 168
Sommer-Tee 154
Sonnenhut
Immunstärkungs-Tee 147
Tiefes Wohlbefinden 209
Sonnenkarte 226
Erstellen einer 224
Sonnen-Mate 167
Sonnen-Tee 155
Zubereitung von 19
Sonnen-Tee mit Beeren 156
Sonnenwende-Tee 153
Spätwinter-Holzfäller-Tee 212
Sportler-Tee 74

Stärkungs-Tee nach der Schwangerschaft 116
Sternanis
Chocolatl-Tee 101
Genießer-Chai 90
Gewürzmischung für Glühwein 188
Herbstruhe-Tee 187
Honeybush Spice 199
Munterer Chai 93
Stille-Wasser-Tee 120
Still-Tee für Mamas 119
Stimmungsschwankungen 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
Schmerzlinderungs-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 Gesundheit, für 47
nährende 49
Tonikum
Verdauung, für die 60
Tonikum für den Kopf 191
Traumtee 57
Trinkschokolade, würzige 101
Trockenpflaumen
Anti-Verstopfungs-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-Göttinnen-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-Rosen-Chai 94
Liebe-das-Leben-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

Weißdornbeeren
Aufwach-Tee 150
Gesunder-Blutdruck-Tee 121
Herzglück-Tee 127
Weißdornblätter
Aufwach-Tee 150
Gelassenheits-Tee 169
Gesunder-Blutdruck-Tee 121
Herzglück-Tee 127
Sonnenwende-Tee 153
Wilde Yamswurzel
Schmerzlinderungs-Tee 128
Wildkirschenrinde
Halswärmer-Tee 109
Wildsammeln 245
Winter-Bohnenkraut
Reise-Tee 215
Wintersonnenwende-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-Holzfäller-Tee 212
Wintersonnenwende-Tee 205
Zimt
Allgemeines Tonikum für den Herbst 186
Anti-Verstopfungs-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
Frühlingshelfer-Tee 142
Frühlings-Tonikum 145
Gelassenheits-Tee 169
Genießer-Chai 90
Gesunder-Blutdruck-Tee 121
Gesundheits-Tee 106
Gewürzmischung für Glühwein 188
Halswärmer-Tee 109
Herbstruhe-Tee 187
Honeybush Spice 199
Kahwa 214
Kardamom-Rosen-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 Nerventee ohne Minze 56
Erinnerungs-Tee 206
Frühlingshelfer-Tee 142
Gedanken-Tee 72
Gelassenheits-Tee 169
Genießer-Tee 67
Gesunder-Blutdruck-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
Frühlingshelfer-Tee 142

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

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