

**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](mailto: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

Grundausrüstung ..... 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         |
| Aphrodisisierende Tees .....                  | 95         |
| Glückstee .....                               | 96         |
| Liebestee.....                                | 98         |
| Liebe-das-Leben-Tee.....                      | 99         |
| Chocolatl-Tee (Würzige Trinkschokolade) ..... | 101        |
| <b>4. Kapitel – Heil- und Arzneitees.....</b> | <b>105</b> |
| 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        |
| <b>5. Kapitel – Jahreszeiten-Tees .....</b> | <b>131</b> |
| 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**

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6. Kapitel – Einen Kräutergarten anlegen .....</b>       | <b>219</b> |
| 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        |
| <b>7. Kapitel – Wildsammeln für eine bessere Welt .....</b> | <b>245</b> |
| Ernten für mehr Widerstandskraft.....                       | 246        |
| Eine lange Partnerschaft .....                              | 246        |
| <br>Repertorium .....                                       | <br>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 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 wohlthuendsten 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 in 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.



A top-down view of a wooden table with various tea ingredients. In the top left, a small terracotta bowl is filled with light green fennel seeds. Next to it is a larger white ceramic bowl containing a mix of dark, round berries and reddish-brown granules. To the left of the white bowl, another small terracotta bowl is partially visible, filled with dark berries. Scattered fennel seeds are on the table surface. In the bottom left, a white ceramic bowl sits on a silver digital scale, containing fennel seeds. A wooden spoon lies horizontally in the bottom center. In the bottom right, a small terracotta bowl is filled with dried pink rose petals. The text "DIE KUNST DER TEEREZEPTUR" is overlaid in the center.

# DIE KUNST DER TEEREZEPTUR





10 grams together  
10 grams elder  
5 grams fennel



## 1. KAPITEL

# DIE TEE- ZUBEREITUNG

**TEE HILFT, DAS BESTE IM MENSCHEN ZUM VORSCHIEIN 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 CO<sub>2</sub>-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 Kräutерläden, 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 Kräutergarten 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. 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 Brennesseln 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 anfang, 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  
Alantwurz  
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 Nerven-  
   tee ohne Minze 56  
   Friedens-Tee 190  
   Frühlingserwa-  
   chen-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-Holz-  
   fäller-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  
   Wintersonnen-  
   wende-Tee 205  
   Winterwonne 207  
 Chai für Regentage 91  
 Chai-Gewürze 84  
 Chai Light 93  
 Chai mit Minze und  
   Gewürzen 94  
 Chocolatl-Tee 101

Cholesterinspie-  
 gel 58, 121  
 Chrysanthemum  
   Sommer-Göttin-  
   nen-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  
   Schmerzlinde-  
   rungs-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-Tannen-  
   nadelspitzen  
   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 (Sibiri-  
scher 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 Nerven-  
tee 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-Verstop-  
fungs-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  
Frühlingserwa-  
chen-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  
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
- 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-Jalapeno-Brise 174
  - Kahwa 214
  - Kokos-Grüntee 170
- Gunpowder-Grüntee
  - Gedanken-Tee 72
- Gurken-Jalapeno-Brise 174
- Gute-Laune-Tee 196



## 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

Allgemeines Tonikum  
für den Herbst 186  
Anti-Entzündungs-  
Tee 125  
Anti-Verstop-  
fungs-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 Nerven-  
tee ohne Minze 56  
Frauen-Mischung 76  
Friedens-Tee 190  
Frühlingshel-  
fer-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-Holz-  
fäller-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 Nerven-  
tee ohne Minze 56

Friedens-Tee 190

Genießer-Tee 67

Hilfe-bei-Krebs-  
Tee 111

Kalter Aufguss für  
die Nerven 175

Liebe-das-Le-  
ben-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

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-  
fungs-Tee 110  
Black Beauty 181  
Chai mit Minze und  
Gewürzen 94  
Erfrischungstee 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  
Muir 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  
Muskatnussamen  
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  
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
- 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 Nerven-tee 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  
 Rotwurz-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  
 Frühlingsheifer-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  
     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 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-Blut-  
druck-Tee 121  
Herzglück-Tee 127  
Weißdornblätter  
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  
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](http://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.

# 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

Grundausrüstung ..... 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         |
| Aphrodisisierende Tees .....                  | 95         |
| Glückstee .....                               | 96         |
| Liebestee.....                                | 98         |
| Liebe-das-Leben-Tee.....                      | 99         |
| Chocolatl-Tee (Würzige Trinkschokolade) ..... | 101        |
| <b>4. Kapitel – Heil- und Arzneitees.....</b> | <b>105</b> |
| 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        |
| <b>5. Kapitel – Jahreszeiten-Tees .....</b> | <b>131</b> |
| 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**

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6. Kapitel – Einen Kräutergarten anlegen .....</b>       | <b>219</b> |
| 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        |
| <b>7. Kapitel – Wildsammeln für eine bessere Welt .....</b> | <b>245</b> |
| Ernten für mehr Widerstandskraft.....                       | 246        |
| Eine lange Partnerschaft .....                              | 246        |
| <br>Repertorium .....                                       | <br>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 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 wohlthuendsten 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 in 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.



A top-down view of a wooden table with various tea ingredients. In the top left, a small terracotta bowl is filled with light green fennel seeds. Next to it is a larger white ceramic bowl containing a mix of dark, round peppercorns and reddish-brown ground spices. To the left of the white bowl, another small terracotta bowl is partially visible, filled with dark peppercorns. Scattered fennel seeds are on the table surface. In the bottom left, a white ceramic bowl sits on a silver digital scale, containing fennel seeds. A long, thin wooden spoon lies horizontally across the lower half of the table. In the bottom right, a small terracotta bowl is filled with dried, crushed pink rose petals. The text "DIE KUNST DER TEEREZEPTUR" is overlaid in the center, with "DIE KUNST" in orange and "DER TEEREZEPTUR" in yellow.

# DIE KUNST DER TEEREZEPTUR





10 grams together  
10 grams elder  
5 grams fennel



## 1. KAPITEL

# DIE TEE- ZUBEREITUNG

**TEE HILFT, DAS BESTE IM MENSCHEN ZUM VORSCHIEIN 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 CO<sub>2</sub>-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 Kräutерläden, 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 Kräutergarten 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. 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 Brennesseln 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 anfang, 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 Nerven-  
   tee ohne Minze 56  
   Friedens-Tee 190  
   Frühlingserwa-  
   chen-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-Holz-  
   fäller-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  
   Wintersonnen-  
   wende-Tee 205  
   Winterwonne 207  
 Chai für Regentage 91  
 Chai-Gewürze 84  
 Chai Light 93  
 Chai mit Minze und  
   Gewürzen 94  
 Chocolatl-Tee 101

Cholesterinspie-  
 gel 58, 121  
 Chrysanthemum  
   Sommer-Göttin-  
   nen-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  
   Schmerzlinde-  
   rungs-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-Tannen-  
   nadelspitzen  
   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 (Sibiri-  
scher 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 Nerven-  
tee 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-Verstop-  
fungs-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  
Frühlingserwa-  
chen-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  
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
- 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-Jalapeno-Brise 174
  - Kahwa 214
  - Kokos-Grüntee 170
- Gunpowder-Grüntee
  - Gedanken-Tee 72
- Gurken-Jalapeno-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
  - Frühlingsheiler-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
  - 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-Leben-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

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



## Ingwer

Allgemeines Tonikum  
für den Herbst 186  
Anti-Entzündungs-  
Tee 125  
Anti-Verstop-  
fungs-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 Nerven-  
tee ohne Minze 56  
Frauen-Mischung 76  
Friedens-Tee 190  
Frühlingshel-  
fer-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-Holz-  
fäller-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 Nerven-  
tee ohne Minze 56  
Friedens-Tee 190  
Genießer-Tee 67  
Hilfe-bei-Krebs-  
Tee 111  
Kalter Aufguss für  
die Nerven 175  
Liebe-das-Le-  
ben-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  
Menstruations-  
schmerzen 76  
Mineralientee für  
jeden Tag 53  
Minze  
Anti-Candida-Tee 117  
Anti-Verstop-  
fungs-Tee 110  
Black Beauty 181  
Chai mit Minze und  
Gewürzen 94  
Erfrischungstee 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  
Muir 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  
Muskatnussamen  
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  
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
- 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
  - Frühlingserwachchen-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 Nerven-tee 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  
 Rotwurz-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  
 Frühlingsheifer-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  
   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 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-Blut-  
druck-Tee 121  
Herzglück-Tee 127  
Weißdornblätter  
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  
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](http://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](http://www.narayana-verlag.de)