

Sarah Farr

Heilende Kräutertees

Leseprobe

[Heilende Kräutertees](#)

von [Sarah Farr](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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

INHALT

VORWORT X

Die Kraft der Pflanzen xi

Von unseren Vorfahren lernen xi

Über die Philosophie von Heimat und Heilung xii

TEIL 1 – DIE KUNST DER TEEREZEPTUR XIV

1. Kapitel – Die Teezubereitung 1

Die Herkunft der Kräuter 2

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
Aphrodisierende Tees	95
Glückstee	96
Liebestee.....	98
Liebe-das-Leben-Tee.....	99
Chocolatl-Tee (Würzige Trinkschokolade)	101
4. Kapitel – Heil- und Arzneitees.....	105
Gesundheitstee	106
Atemtee	108
Halswärmer-Tee.....	109
Antiverstopfungstee.....	110
Hilfe-bei-Krebs-Tee	111
Ruhiger-Tag-Tee	112

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

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

TEIL 3 – LEBEN INMITTEN VON HEILKRÄUTERN..... 216

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

VORWORT

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

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

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

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



DIE KRAFT DER PFLANZEN

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

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

Zudem sind wir stark auf das Pflanzenreich angewiesen, denn aus ihm beziehen wir Nahrung, Heilmittel, Sauerstoff, ökologische Stabilität und sauberes Trinkwasser. Indem wir lernen, Heilpflanzen zu beobachten, zu pflegen und zu nutzen, erhalten wir Einblicke in ihre ökologischen Funktionen sowohl in 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. To its right, a larger white ceramic bowl contains a mix of dark, round berries and reddish-brown dried fruit. Below the fennel seeds, a small terracotta bowl holds dark, round berries. In the bottom left, a white ceramic bowl sits on a silver digital scale, containing fennel seeds. To the right of the scale is a long-handled wooden spoon. In the bottom right corner, a small terracotta bowl is filled with dried pink rose petals. The text "DIE KUNST DER TEEREZEPTUR" is centered in the middle of the image.

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 CO₂-Fußabdruck. Für qualitativ hochwertigere Bio-Kräuter, die nahe an Ihrem Wohnort angebaut werden, werden Sie zwar definitiv ein bisschen mehr ausgeben müssen, aber dafür wird eine geringere Menge an heimischen Kräutern die gewünschte Wirkung erzielen, da regional bezogene Kräuter frischer und wirksamer sind als Kräuter, die vor dem Eintreffen beim Händler monatelang in Schiffscontainern gelagert wurden.

Herkunft aus Übersee

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

Leider ist der kommerzielle Kräutermarkt voller Widersprüche, schlechter Landbewirtschaftungspraktiken, Ausbeutung und Habgier. Häufig stammen die getrockneten Bio-Kräuter, die Sie oder ich über 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-Jalapeño-Brise 174
 - Kahwa 214
 - Kokos-Grüntee 170
- Gunpowder-Grüntee
 - Gedanken-Tee 72
- Gurken-Jalapeño-Brise 174
- Gute-Laune-Tee 196

H

Hagebutten

- Aufwach-Tee 150
- Erholsamer 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

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
 Frühlingshef-Tee 142
 Klarheits-Tee 146
 Ruhiger-Tag-Tee 112
 Schisandra-Beeren
 Kindertee 83
 Schlaflosigkeit 123, 190
 Schlummer-Tee 123
 Schmerzen 128, 233
 Schmerzlinderungs-Tee 128
 Schönheitstee 58
 Schwangerschafts-Tee 114
 Schwarztee
 Anti-Entzündungs-Tee 125
 Black Beauty 181
 Eisgekühlter Chai 182
 Eisgekühlter
 Schoko-Chai 183

Frühlingserwachen-Tee 138
 Goldener Garten 192
 Kardamom-Rosen-Chai 94
 Munterer Chai 93
 Reise-Tee 215
 Zitronen-Ingwer-Eistee 163
 Schwitzen 168
 Sencha-Tee
 Grüne-Liebe-Tee 148
 Sennesblätter
 Anti-Verstopfungs-Tee 110
 Shatavari
 Frauen-Mischung 76
 Liebes-Tee 98
 Shiso-Eistee 179
 Sommerbrisen-Tee 159
 Sommerfrische-Tee 176
 Sommer-Göttinnen-Tee 168
 Sommer-Tee 154
 Sonnenhut
 Immunstärkungs-Tee 147
 Tiefes
 Wohlbefinden 209
 Sonnenkarte 226
 Erstellen einer 224
 Sonnen-Mate 167
 Sonnen-Tee 155
 Zubereitung von 19
 Sonnen-Tee mit Beeren 156
 Sonnenwende-Tee 153
 Spätwinter-Holzfäller-Tee 212
 Sportler-Tee 74

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

Tiefes Wohlbefinden 209
 Traumtee 57
 Virenschutz-Tee 201

T

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

Tonikum für den Kopf 191
 Virenschutz-Tee 201

U

Übelkeit 60, 114, 147

V

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

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

W

Weißdornbeeren
Aufwach-Tee 150
Gesunder-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 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
Aphrodisierende Tees	95
Glückstee	96
Liebestee.....	98
Liebe-das-Leben-Tee.....	99
Chocolatl-Tee (Würzige Trinkschokolade)	101
4. Kapitel – Heil- und Arzneitees.....	105
Gesundheitstee	106
Atemtee	108
Halswärmer-Tee.....	109
Antiverstopfungstee.....	110
Hilfe-bei-Krebs-Tee	111
Ruhiger-Tag-Tee	112

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

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

TEIL 3 – LEBEN INMITTEN VON HEILKRÄUTERN..... 216

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

VORWORT

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

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

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

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



DIE KRAFT DER PFLANZEN

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

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

Zudem sind wir stark auf das Pflanzenreich angewiesen, denn aus ihm beziehen wir Nahrung, Heilmittel, Sauerstoff, ökologische Stabilität und sauberes Trinkwasser. Indem wir lernen, Heilpflanzen zu beobachten, zu pflegen und zu nutzen, erhalten wir Einblicke in ihre ökologischen Funktionen sowohl in 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. To its right, a larger white ceramic bowl contains a mix of dark, round peppercorns and reddish-brown dried spices. Below the fennel seeds, a small terracotta bowl holds dark, round peppercorns. In the bottom left, a white ceramic bowl sits on a silver digital scale, containing fennel seeds. To the right of the scale is a long-handled wooden spoon. In the bottom right corner, a small terracotta bowl is filled with dried pink rose petals. The text "DIE KUNST DER TEEREZEPTUR" is overlaid in the center of the image.

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 CO₂-Fußabdruck. Für qualitativ hochwertigere Bio-Kräuter, die nahe an Ihrem Wohnort angebaut werden, werden Sie zwar definitiv ein bisschen mehr ausgeben müssen, aber dafür wird eine geringere Menge an heimischen Kräutern die gewünschte Wirkung erzielen, da regional bezogene Kräuter frischer und wirksamer sind als Kräuter, die vor dem Eintreffen beim Händler monatelang in Schiffscontainern gelagert wurden.

Herkunft aus Übersee

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

Leider ist der kommerzielle Kräutermarkt voller Widersprüche, schlechter Landbewirtschaftungspraktiken, Ausbeutung und Habgier. Häufig stammen die getrockneten Bio-Kräuter, die Sie oder ich über 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

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
 Frühlingshef-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 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