

Ein Tee gegen jedes Weh

In der Erkältungssaison können Heil-Tees helfen, die Abwehrkräfte zu stärken. Richtig zubereitet unterstützen sie dabei, einen grippalen Infekt oder eine Atemwegserkrankung schnell wieder loszuwerden. Die Phytopraktikerin Ines Sturm bietet tirolweit Lehrgänge zum Thema Kräuter an und hat für die TT eine Auswahl von Heil-Tees für die kalte Jahreszeit zusammengestellt.

Bei dem nasskalten Wetter der vergangenen Tage hat sich der eine oder andere bestimmt schon an eine wärmende Tasse Tee geklammert. Zu Recht. Dass Tee weit mehr kann, als ein wohliges Gefühl zu erzeugen, weiß Ines Sturm. Aber: „Beim Heil-Tee muss man wissen, welche Pflanzenteile verwendet werden. Es kommt auch auf die richtige Zubereitung an“, sagt die Innsbrucker Kräuterfachfrau. Sie empfiehlt, immer die Ganzblattdroge zu verwenden. Erst vor dem Aufgießen – meist mit circa 80 Grad heißem Wasser – wird die Heilpflanze zerkleinert, sodass sie die

Inhaltsstoffe freigeben kann. Ganz wichtig: Die Kräuter sollten möglichst lose im Wasser ziehen und die Kanne muss bedeckt sein. So kann man erstens verhindern, dass Keime in den Tee gelangen und zweitens die Kondensstropfen auffangen, die ebenfalls Wirkstoffe enthalten. (Theresa Mair) **II**

HOLUNDER- ODER LINDENBLÜTEN

Lindenblüten mit Hochblatt (l.) und Holunderblüten (r.) kurbeln den Stoffwechsel an und wirken schweißtreibend. Wer kränkelt, kann mit dem Tee einen grippalen Infekt abfangen. Holunder hilft zudem bei Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen sowie Bronchitis. Lindenblüten sind auswurfördernd und beruhigend. Einen gestrichenen Teelöffel der Kräuter 7 Minuten bedeckt in heißem Wasser ziehen lassen.

THYMIAN

Thymian galt laut Ines Sturm früher als „pflanzliches Antibiotikum der armen Leute“. Er ist entzündungs- und keimhemmend, stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Genesung. Anwendungsgebiete des Thymiantees sind Bronchitis, Heiserkeit, Keuchhusten, Appetitlosigkeit und Erschöpfung. Nicht zuletzt stärkt Thymian auch die Psyche. Für eine Tasse einen Teelöffel des Krauts mit heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten bedeckt ziehen lassen.

SALBEI

Kurz gezogen (1–3 Minuten) kann Salbeitee gegen übermäßiges Schwitzen helfen. Wer den Heiltee gegen eine geschwollene und entzündete Mund- und Rachenschleimhaut einsetzen will, lässt für eine Tasse einen gestrichenen Teelöffel zerkleinerter Salbeiblätter 7–10 Minuten bedeckt in heißem Wasser ziehen. Erst dann lösen sich die Gerbstoffe, welche austrocknend, zusammenziehend und keimtötend wirken. Salbeitee ist laut Sturm daher nicht bei trockener Heiserkeit und trockener Mundschleimhaut geeignet.

INGWER

„Ingwer heizt von innen heraus ein und aktiviert den Stoffwechsel“, sagt Ines Sturm. Er ist durchblutungsfördernd, hilft gegen Übelkeit, Verdauungsprobleme und ist schleimlösend. Wer aber niedergeschlagen und traurig ist, sollte Sturm zufolge besser auf Ingwertee verzichten, weil er zu schlechten Träumen führen könne. Die Wirkstoffe liegen direkt unter der Schale. Deshalb Bio-Ingwer ungeschält fein aufreiben. Für eine Tasse einen halben Teelöffel Ingwer 7 Minuten bedeckt in heißem Wasser ziehen lassen.

MALVE

Die Malve enthält viele Schleimstoffe, die sich Sturm zufolge wie eine Folie über die Entzündung legen. Sie ist daher besonders gegen trockenen Husten und trockene Schleimhäute geeignet, und auch um eine Magenschleimhautentzündung zu lindern. Vorsicht bei der Zubereitung: ein Teelöffel getrocknete Malvenblüten ein bis zwei Stunden lang in einer Tasse mit kaltem Wasser bedeckt ziehen lassen. Kalt trinken. Zwischen dem Teetinken und einer Medikamenteneinnahme sollte mindestens eine halbe Stunde liegen.

ZWIEBEL UND FENCHEL

Die Zwiebel bringt nicht nur die Augen zum Rinnen, sie ist auch der optimale Schnupfenlöser und erleichtert bei feststehendem Schleim das Abhusten. Außerdem eignet sie sich zur Vorbeugung gegen Grippe. Zwei große Zwiebeln klein schneiden und 15 Minuten in einem halben Liter Wasser bedeckt kochen. Zwei Teelöffel Fenchelsamen mörsern und separat mit zwei Tassen heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. Die fertigen Tees mischen und mit Honig süßen. Fenchel neutralisiert den Zwiebelgeschmack.