

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal

04303 928250 (tel)

04303 928230 (fax)

info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



UMGANG MIT HEILTEES

INFOS:

- Wird eine bestimmte Wirkstoffmenge gebraucht, dann immer botanisch definierte Heilpflanzen guter Qualität verwenden (z. B. DAB-Qualität aus der Apotheke oder auch dem Kräuterfachhandel).
- Trocken und lichtgeschützt lagern – dann beträgt die Haltbarkeit ca. 18 Monate, bei Hirtentäschel maximal 12 Monate.
- Samen wie Fenchel oder Anis sollten frisch gequetscht werden, sonst lässt die Wirksamkeit bereits nach einem Monat nach (Oxidation, Verlust ätherischer Öle)
- Die meisten Kräuter werden als Aufguss zubereitet. Auch Teemischungen bereitet man im allgemeinen als Aufguss zu, selbst wenn einzelne Komponenten der Mischung normalerweise anders zubereitet werden. Beim Aufguss werden die Kräuter mit kochendem Wasser übergossen und ziehen **gelassen**. Es handelt sich also um die normale Art der Teebereitung.
- Tees immer zugedeckt ziehen lassen – sonst verdampfen die ätherischen Öle.

Die Ziehzeit eines Tees richtet sich nach dem derbsten Bestandteil der Mischung.

Ziehzeiten:

- Blüten 3 Minuten,
- Blätter 5-8 Minuten,
- Derbe Pflanzenteile:
 - wie Samen angequetscht oder Rinde sehr kleine Stücke 10 Minuten.
 - Wurzeln, Rinden, Samen ungequetscht: am besten eine Abkochung = Dekokt herstellen über 10-15 Minuten

Achtung:

Teebeutel enthalten oft mindere Qualität, hoher Stängelanteil, wenig Wirkung, bei Instanttees kann der Gehalt an Pflanze z. T. sehr gering sein (8%!), der Rest sind oft Füllstoffe, Zucker...



TEA TIME

Sehr wichtig ist auch sich Zeit zum Teetrinken zu nehmen!

*Man trinkt Tee, damit man den Lärm der
Welt vergisst!*