

Naturheilkunde für Zuhause

Tee

zum Heilen und Genießen

Annette Kerckhoff, Michael Elies

Mit einer „Tee-Apotheke“
und zahlreichen Arzneiteemischungen

KVC | VERLAG



Inhalt

Einleitung	1
Basiswissen Arzneipflanzen	5
Verwendete Pflanzenteile	5
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen	6
Ätherische Öle	6
Schleimstoffe	8
Gerbstoffe	9
Bitterstoffe	10
Seifenstoffe	11
Farbstoffe	12
Alkaloide	14
Wirkstoffgemische	15
Wissenschaftlich geprüfte Anwendungsgebiete	16
Basiswissen Arzneithee	21
Heilpflanzen für den Tee	22
Sammeln oder kaufen?	22
Frisch oder getrocknet?	22
Teebeutel oder loser Tee?	23

Zubereitung, Dosierung, Anwendung	25
Die wichtigsten Zubereitungsarten	25
Die richtige Ziehzeit	26
Die richtige Dosierung	27
Dosierungen für Kinder	27
Anwendung und Einnahme	28
Dauer der Anwendung	29
Nebenwirkungen von Arzneitees	29
Wie man Teemischungen zusammenstellt	30

Die wichtigsten Heilpflanzentees der Hausapotheke 33

Anis	33
Baldrianwurzel	35
Blutwurz	37
Brennnessel	39
Eibisch	42
Fenchel	44
Goldrute	46
Heidelbeere	48
Holunder	50
Hopfen	52
Johanniskraut	54
Kamille	56
Kümmel	58
Lavendel	60
Linde	62
Löwenzahn	64
Mädesüß	66
Melisse	68
Passionsblume	70
Pfefferminze	72
Salbei	74
Schachtelhalm	76

Schafgarbe	78
Spitzwegerich	80
Süßholz	82
Thymian	84
Weißdorn	86
Zistrose	88
Arzneitees	91
Richten Sie eine „Tee-Apotheke“ ein!	91
Die verschiedenen Rezepte	93
Weitere Hinweise	94
Geschmacks- und Schmuckdrogen	94
„Resteverwertung“: Badezusatz	94
Rezepte für Arzneitees von Kopf bis Fuß	95
Kopf	95
Teemischung gegen Kopfschmerzen	95
Tee gegen Nasenbluten	96
Fencheltee-Kompresse für die Augen	96
Holunderblütentee bei Ohrenschmerzen	97
Trockene Kamillenaufgabe bei Ohrenschmerzen	97
Teemischung zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündung	98
Kamillentee bei Zahnschmerzen	98
Teemischung zur Dampfinhalation bei Schnupfen	99
Erkältungstee, schweißtreibend	100
Erkältungstee, leicht fiebersenkend	101
Erkältungstee mit Hagebuttenfrüchten	102
Erkältungstee mit Weidenrinde	103
Ingwertee	104
Hals, Rachen, Bronchien	105
Tee zum Gurgeln für Hals und Rachen	105
Tee gegen Erkältung mit Husten	106

Hustentee bei trockenem Husten	107
Auswurfördernder Husten- und Bronchialtee	108
Hustentee für ältere Menschen	109
Herz, Blut und Gefäße	110
Tee bei Eisenmangel	110
Misteltrunk gegen Bluthochdruck	111
Teemischung gegen Bluthochdruck	112
Brennnesseltee bei dicken Beinen	113
Magen-Darm-Trakt	114
Würziger Verdauungstee für den Alltag	114
Aromatisch-bittere Teemischung für Magen, Darm und Galle	115
Eibischtee bei Sodbrennen	116
Süßholzteemischung bei Gastritis und Sodbrennen	116
Kamillentee-Rollkur bei Magenschmerzen und Gastritis	117
Tee mit Lavendel für den nervösen Magen	118
Magentee bei chronischer Gastritis	119
Tee gegen Reiseübelkeit	120
„Drei-Winde-Tee“	121
Teemischung bei Völlegefühl und Magen-Darmkrämpfen	122
Schwarzer Tee mit Zucker und Salz bei Durchfall	123
Heidelbeertee gegen Durchfall	124
Tee gegen Verstopfung	125
Kamillenkompresse bei Hämorrhoiden	126
Leber und Galle	127
Teemischung für Leber und Galle	127
Gallentee mit Gelbwurz	128
Schafgarben-Leberaufgabe	129
Nieren und Blase	131
Schachtelhalmtee bei Blasenschwäche	131
Durchspülungstee für Nieren und Blase	132
Tee bei Reizblase	133
Tee bei Reizblase von Kindern	134
Tee bei Bettnässen von Kindern	135
Kamillen-Sitzbad bei Blasenentzündung	136

Geschlechtsorgane	137
Tee bei Menstruationsbeschwerden	137
Teemischung gegen Menstruationskrämpfe	138
Wechseljahrestee	139
Weidenröschentee bei Prostatabeschwerden	140
Nerven	141
„Aufwachen geht durch den Magen“-Tee	141
Wärmende Teemischung für Nerven und Kreislauf	142
Beruhigungstee mit Baldrian und Pomeranze	143
Schlaftee ohne Baldrian	144
Schlafkissen	145
Weitere Teemischungen	146
Tee für die Frühjahrskur	146
Tee zum Entgiften und Ausscheiden	147
Tee zur Blutreinigung	148
Schmerztee bei Gelenkbeschwerden	149
Rheumatee	150
Milchbildungstee	151
Der „Riegel-Tee“ nach Vanselow-Leisen	152
Tees zum Genießen	153
Schwarzer Tee	155
Grüner Tee	158
Mate	161
Rooibos	163
Rezepte zum Genießen	165
... mit Schwarztee	166
Grundrezept Chai mit Gewürzen	166
Grundrezept „Schneller Chai“ mit Gewürzpulver	166
Vanilletee	167
Zitronentee	167

Teepunsch für den Winter	168
Grundrezept Eistee	168
Eistee mit Gewürzen	169
... mit grünem Tee	170
Grüner Tee mit Minze	170
Grüner Tee mit Mate und Lemongras	170
Grundrezept Grüner Eistee	171
Pfefferminz-Eistee	171
Johannisbeer-Eistee	172
... mit Gewürzen und Kräutern	173
Fruchtiger Haus- und Abendtee	173
Brennnesseltee mit Pfiff	173
Gelber Glückstee	174
Roter Energietee	174
... für Kinder	175
Grundrezept Früchte-Rooibostee	175
Früchtetee mit Holunderbeerensaft	175
Kinderkräutertee zum Kennenlernen	176
Lemongrasteetee mit Holunderblütensirup	176
Rooibostee mit Orangensaft	177
Warmer Kinderpunsch	177
Quellen und weiterführende Literatur	179
Die Autorin, der Autor	181



Einleitung

Tee ist „in“! In jedem guten Café und in vielen Restaurants gibt es mittlerweile zahlreiche Tees im Angebot. Hier findet man grünen oder weißen Tee als Alternative zu schwarzem Tee. In indischen Restaurants wird Yogitee angeboten, beim Thailänder gibt es Ingwertee oder Jasmintee.

Diese neue Modewelle ist ein erfreulicher Trend, stellen Tees doch eine angenehme, kalorienfreie und gesunde Alternative zum übermäßigen Konsum von Kaffee, gesüßten Fruchtsäften oder Softdrinks dar. Auch wenn die vielen Teemischungen, die mit malerischen Namen angeboten werden – „Grüne Harmonie“, „Frauenenergie“, „Entspannung“ etc. – sicher nicht das halten, was auf der Packung steht, so ist doch das Interesse an Tees, die zum Genießen verkauft werden, grundsätzlich zu begrüßen.

Tees können jedoch noch mehr, als nur eine Ruhepause verschaffen und für Genuss sorgen. Sie stellen eine der klassischen Arzneiformen von Heilpflanzen dar. Schon immer war der Kräutertee eine der ersten Maßnahmen bei vielen Krankheiten, z. B. bei Husten, Halsweh, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung. Denn Tee vereint mehrere günstige Effekte: Zunächst bedeutet Teetrinken, dass man Flüssigkeit zuführt. Allein dies ist sinnvoll, wenn Beschwerden durch Befeuchtung und Durchspülung gelindert werden können. Generell bietet sich Tee an, um die täglich erforderliche Flüssigkeitsmenge aufzunehmen – ganz ohne Kalorien!

Tee führt außerdem Wärme zu. Wärme verbessert die Stoffwechsellage, wirkt durchblutungsfördernd, krampflösend und anregend. Dies ist immer dann gut, wenn die Krankheit mit Kälte einhergeht, z. B. einer Erkältung oder einer Blasenentzündung durch Unterkühlung. Auch Krankheitserreger sind wärmeempfindlich, so dass hier ebenfalls ein heißer Tee gute Dienste leisten

kann. All diese Vorteile gelten für jeden Heilpflanzentee, unabhängig von der Wahl des Heilkrautes.

Tees sind preiswert, einfach zuzubereiten und vielfältig anzuwenden. Das Teetrinken ist immer mit einem Moment der Pause, einem kleinen Innehalten im Alltag verbunden, zudem mit der bewussten Fürsorge für sich selbst oder andere. Wer kennt nicht das wohltuende Gefühl, wenn die Mutter, die Freundin, die Tochter, der Ehemann einen frisch aufgebrühten Tee serviert.

Es gibt viele Argumente, Wasser aufzusetzen und die Kultur des Teetrinkens ebenso wie die Nutzung von Heilpflanzentees als Arzneimittel zu entdecken. Das einzige, was dagegen spricht, sind eine persönliche Abneigung gegen Tees, Unverträglichkeiten und mögliche allergische Reaktionen.

Dieser Ratgeber möchte Sie mit den wichtigsten Informationen zur Teezubereitung vertraut machen, die am häufigsten eingesetzten Teedrogen und eine Vielzahl von schmackhaften Genuss- und bewährten Arzneitees vorstellen und Ihnen zudem Vorschläge für eine häusliche Tee-Basisausstattung geben. Außerdem wollen wir Grundkenntnisse darin vermitteln, wie Teemischungen konzipiert sind und wie man sie selbst zusammenstellen kann.

Ganz bewusst spannt dieser Ratgeber den Bogen vom Arzneitee bis zum Genuss- oder Wohlfühltee. Er möchte Lust machen auf das Teetrinken in allen Lebenslagen, er möchte zeigen, welche unterschiedlichen Tees es gibt, einige Hintergrundinformationen liefern wie auch Rezepte und Anregungen für Teemischungen – für Sommer und Winter, für den Schreibtisch, den Abendbrottisch und das Krankenbett.

Entdecken Sie mit uns die Welt des Tees, testen Sie Tee, seien Sie mutig in der Kombination – und erleben Sie seine wohltuende Wirkung in guten wie in schlechten Tagen!

Die Pflanzenheilkunde, gerade die Kunst der Tee-Rezeptur, wäre nicht ohne Weitergabe von Kenntnissen und Rezepten in Wort und Schrift möglich. Ein Dank geht daher an dieser Stelle an die großen Kenner der Pflanzenheilkunde und Wegbereiter der Tee-Therapie, von denen hier Rudolf Fritz Weiß, Max Wichtl, Heinz Schilcher, Ursel Bühring, Annegret Sonn, Josef Karl, Mannfried Pahlow sowie die Laienheilerinnen Katharina Vanselow-Leisen und Maria Treben genannt werden sollen. Ein besonderer Dank geht an das Institut für Phytotherapie in Berlin, das auf die Rezeptur von individuellen Teemischungen

spezialisiert ist und in dem die Autorin eine dreijährige Ausbildung absolvieren durfte, vor allem an ihren wichtigsten Lehrer dort, Klaus Krämer, in dessen Heilpraktiker-Praxis sie auch hospitieren durfte. Der Waldmeister-Apotheke in Ilmenau danken wir für die Empfehlung von Eibischwurzeltee bei Sodbrennen und die Rezeptur des Wechseljahrestees.

Annette Kerckhoff und Michael Elies



Basiswissen Arzneipflanzen

Arzneipflanzen gehören zu den ältesten Heilmitteln überhaupt. Seit jeher werden Heilpflanzen frisch oder getrocknet mit Wasser übergossen, um ihre Wirkstoffe auszuziehen. Und so ist der Tee auch eine Arzneiform, über die jahrhundertalte Erfahrungen vorliegen. Tees sind die ideale Anwendungsform für Heilpflanzen, deren Wirkstoffe sich prinzipiell in Wasser oder in Wasserdampf lösen.

Wie ein Tee schmeckt und welche Wirkung er hat, hängt von der verwendeten Heilpflanze – man spricht hier von der „Droge“ –, dem Grad der Zerkleinerung, der Zubereitung und der Ziehzeit ab.

Verwendete Pflanzenteile

Für Tees werden verschiedene Pflanzenteile verwendet, zum Beispiel **Blüten** (lat. *flores*, z.B. Holunder- oder Lindenblüten), **Blätter** (lat. *foliae*, z.B. Pfefferminzblätter), **Wurzeln** (lat. *radix*, z.B. Eibisch-, Ingwerwurzel) oder **Rinden** (lat. *cortex*, z.B. Zimtrinde). Werden alle oberirdischen Teile verwendet, also Blüten, Blätter und Stängel, so spricht man vom **Kraut** (lat. *herba*, z.B. Löwenzahn). Häufig werden **Früchte** verwendet (lat. *fructus*, z.B. Kümmel, Anis, Fenchel) – gemeint sind damit die Samen.

Blüten und Blätter werden in der Regel mit heißem Wasser überbrüht. Härtere Teile wie Wurzeln oder Rinden brauchen etwas länger, bis sich die heilsamen Wirkstoffe lösen, deshalb werden sie häufig gekocht.

Für Früchte gelten besondere Regeln. Sie werden idealerweise vor der Anwendung gequetscht, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden können. Das heißt: Lassen Sie Früchte, wenn Sie sie als Einzeltee oder als Bestandteil einer Teemischung in der Apotheke bestellen, „anstoßen“ und bewahren Sie den Tee anschließend gut verschlossen auf. Oder stoßen Sie die Früchte vor der Einnahme im Mörser selbst leicht an.

Gerade weil die ätherischen Öle in den Früchten verborgen sind, bieten sich diese, gut gekaut, auch zur Einnahme als ganze Körner an. Dann ist die Ausbeute an ätherischen Ölen noch höher als in einem Tee. Vielleicht kennen Sie aus indischen Restaurants, dass nach Abschluss des Essens ein Schälchen gereicht wird, in dem sich Anis-, Kümmel- und Fenchel Früchte befinden, von denen einige gekaut werden, um die Verdauung zu fördern und für einen angenehmen Atem nach dem Mahl zu sorgen.

Die wichtigsten Wirkstoffgruppen

Ätherische Öle

Die wichtigste Inhaltsstoffgruppe von Heilpflanzen für Tees sind ätherische Öle. Ätherische Öle werden von den fetten Ölen der Samen und Früchte abgegrenzt, also von Olivenöl, Sonnenblumenöl usw. Sie sind leicht flüchtig und für den charakteristischen Geruch vieler Pflanzen verantwortlich. Das heißt zunächst: Alle Gewürzpflanzen haben einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Es heißt aber auch für die Teezubereitung: Ätherische Öle „verflüchtigen“ sich – im wahrsten Sinne des Wortes – sehr schnell, da sie wasserdampflos sind.

Aus diesem Grund spielt bei ihnen die Lagerung eine besondere Rolle. Bei einem Teebeutel, der lange offen bzw. nur in einem kleinen Pappkarton liegt, ist die Gefahr groß, dass sich die wirksamen Substanzen bereits „in Luft aufgelöst“ haben. Bevorzugen Sie also gerade bei Ätherisch-Öl-Drogen – so nennt man die Heilpflanzen, die besonders viele ätherische Öle enthalten – losen Tee oder einzeln abgepackte Teebeutel. Die in der Apotheke angebotenen Arzneitees werden einzeln verschweißt, was das Aroma besonders gut bewahrt, aber auch seinen Preis hat.

In der Pflanze sind ätherische Öle in Blüten, Blättern, Stängeln, Früchten Wurzeln und Rinden enthalten. Sie stellen einen Schutz für die Pflanze selbst dar, dienen der Abwehr von Fraßfeinden und befinden sich, um die Pflanze selbst nicht anzugreifen, in separaten Strukturen (z.B. in speziellen Haaren, Schuppen, Kanälen).

Ätherische Öle sind fettlöslich. Dies ermöglicht eine Passage durch Haut, Schleimhäute und Zellmembranen, wodurch sie sich im gesamten Organismus ausbreiten können. Und so verwundert es nicht, dass diese Stoffgruppe wie keine andere bevorzugt für äußerliche Anwendungen eingesetzt wird – beispielsweise für die Dampfinhalation, als Vollbad oder Fußbad. Außerdem wirken ätherische Öle über die Nase auf das Gehirn.

Da ätherische Öle chemisch unterschiedliche Stoffgemische darstellen, haben sie auch sehr verschiedene Wirkungen. Als gemeinsamer Nenner der unzähligen ätherischen Öle lässt sich eine desinfizierende, entzündungs- und keimmindernde, aber auch (in hoher Dosierung) haut- und schleimhautreizende Wirkung nennen. Deshalb kann die Anwendung von konzentrierten ätherischen Ölen in Arzneimitteln zu Magenbeschwerden führen.

Reine ätherische Öle findet man in der Aromatherapie. Im Tee ist eine solche Überdosierung unwahrscheinlich. Der Anteil der ätherischen Öle ist weitaus geringer, außerdem finden sich in der Heilpflanze immer auch noch andere Inhaltsstoffe.

Inhaltsstoff: Ätherische Öle

Beispiele für Teedrogen: Anis, Fenchel, Kamille, Lavendel, Melisse, Pfefferminze, Salbei, Thymian

Anwendungsgebiete als Tee: Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Entzündungen, Krämpfe, Atemwegserkrankungen

Spezielle Hinweis für die Zubereitung: Gerade Samen müssen vor der Teezubereitung angestoßen werden, um die ätherischen Öle freizusetzen. Auch sollten Sie alle Tees, die ätherische Öle enthalten, während der Ziehzeit zudecken und anschließend das Kondenswasser vom Deckel abtropfen lassen.

Schleimstoffe

Im Gegensatz zu den ätherischen Ölen, die die Haut passieren können, bleiben zwei andere Wirkstoffgruppen an der Oberfläche: Schleimstoffe und Gerbstoffe. Schleimstoffe – wie Sie sie vom Leinsamen kennen – wirken örtlich als Haut- und Schleimhautschutz, indem sie einen Schleimfilm über die gereizte Oberfläche legen. Deshalb werden Schleimstoffe immer gerne bei Reizungen eingesetzt, ob im Atem- oder im Verdauungstrakt.

In der Pflanze dienen Schleime dazu, Wasser zu binden und für ein feuchtes Milieu zu sorgen, das insbesondere für die keimenden Samen erforderlich ist. Deswegen sind Schleime vielfach in den Schalen von Samen zu finden, z. B. in Leinsamen, Flohsamen, Chiasamen. Schleimstoffe sind wasserlöslich, sie quellen im Kontakt mit Wasser auf, bilden viskose Lösungen oder Gele und können auch gelöste Substanzen binden. Dadurch wirken sie entgiftend. Werden Schleimstoffe eingenommen, so quellen sie im Darm, vergrößern damit das Stuhlvolumen, regen die Darmperistaltik an, z. B. Leinsamen oder Flohsamen, die noch weit stärker quellen als Leinsamen. Damit Lein- und Flohsamen erst im Darm quellen, wenn man sie als Verdauungshilfe einsetzen möchte, sollten sie vor dem Verzehr nicht zu lange eingeweicht, sondern mit viel Wasser getrunken werden.

Anders sieht es aus, wenn man ganz bewusst beabsichtigt, dass die Schleime in Kontakt mit der Schleimhaut im Mund, Rachen, Speiseröhre und Magen kommen, weil hier eine Entzündung oder Reizung vorliegt. Dann werden Zubereitungen mit Schleimen – zum Beispiel Eibisch- oder Malventee – langsam getrunken, mit etwas Honig, der für eine Zunahme der Viskosität sorgt, gesüßt, so dass der Tee noch langsamer die Kehle hinunterrinnt und die gereizte Schleimhaut benetzt. Der im Tee enthaltene Schleim legt einen feinen Film über die in der Rachenschleimhaut befindlichen Hustenrezeptoren, die bei Luftzug oder Berührung den Hustenreiz auslösen („Reizhusten“). Er wirkt reizlindernd.

Inhaltsstoff: Schleimstoffe

Beispiele für Teedrogen: Eibischwurzel, Malvenblüten und Malvenwurzel, in geringerer Menge in Spitzwegerich und Lindenblüten

Anwendungsgebiete als Tee: Magen-Darm-Entzündungen, Sodbrennen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Reizhusten, Verstopfung, zur Entgiftung

Spezielle Hinweise für die Zubereitung: Traditionell werden Schleimdrogen in kaltem Wasser ausgezogen und danach leicht erwärmt. Aufgrund der Keimbelastung wird dies heute nicht mehr uneingeschränkt befürwortet. Vor allem, wenn Schleimdrogen – und das ist häufig der Fall – Bestandteil einer Teemischung sind, sollte diese Mischung mit heißem Wasser überbrüht werden. Bei einem Kaltauszug (z. B. beim Eibischtee) sollte darauf geachtet werden, dass der Tee innerhalb von zwei Stunden getrunken wird.

Gerbstoffe

Gerbstoffe sind in der Pflanze vor allem in Rinden und Wurzeln zu finden. Hier helfen sie dabei, die Pflanze gegen Fäulnis oder Schädlinge zu schützen. Gleichzeitig tragen sie dazu bei, dass keine Flüssigkeit von der Pflanze an Boden oder Luft abgegeben wird. Dieser Schutz der äußeren „Hülle“ ist auch beim Menschen ein wichtiges Anwendungsgebiet: Gerbstoffe wirken auf die Oberfläche der Haut oder Schleimhaut, mit der sie in Berührung kommen. Gerbstoffe verbinden sich mit Eiweißen der Oberfläche, sie „dichten ab“, vernetzen Eiweißketten miteinander und wirken deshalb auf Haut- und Schleimhautoberflächen zusammenziehend (adstringierend), dadurch auch entzündungshemmend, blutstillend, reizmildernd und schwach antibakteriell sowie hemmend auf starke Schleimhautsekretion. Sie wirken leicht betäubend, schmerzlindernd und juckreizlindernd.

Inhaltsstoff: Gerbstoffe

Beispiele für Teedrogen: In höheren Mengen: Eichenrinde, Blutwurz, Gänsefingerkraut; in kleineren Mengen: schwarzer oder grüner Tee, getrocknete Heidelbeerfrüchte, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Zistrose, Walnussblätter

Anwendungsgebiete als Tee: Immer wenn es etwas „abdichten“ gibt, also wenn zu viel Flüssigkeit abgegeben wird; äußerlich z. B. als Bad, Auflage, Waschung, zum Pinseln oder Gurgeln bei feuchten Hauterkrankungen, z. B. bei nässenden Analfissuren (Einrissen der Haut und Schleimhaut am Anus), nässenden Wunden oder Ekzemen; innerlich vor allem bei Durchfallerkrankungen (volksmedizinisch lange gezogener schwarzer Tee).

Spezielle Hinweise für die Zubereitung: Gerbstoffe oxidieren mit Sauerstoff. Man kann dies daran erkennen, dass sich auf einer Tasse schwarzem Tee mit der Zeit ein spiegelartiger Film bildet. Gerbstoffhaltige Tees sollten daher möglichst frisch zubereitet werden.

Magenempfindliche Menschen reagieren auf Gerbstoffe im Tee. Eine Möglichkeit, dies auszugleichen, ist laut Ursel Bühring die Zugabe von einer Schleimdroge, z.B. Malvenblüten (Bühring 2009: 100).

Bitterstoffe

Bitterstoffe in Heilpflanzen erklären sich selbst: Sie schmecken bitter und regen, wenn sie die Geschmacksknospen auf der Zunge berühren, die Verdauungstätigkeit an, indem sie die Produktion von Verdauungssäften ankurbeln, insbesondere von Speichel, Magensaft und Galle. Heute werden Bittermittel vor allem bei Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit eingesetzt. Da früher die Heilkunde weit mehr als heute von der Überzeugung geprägt war, dass eine gute Verdauungstätigkeit Grundlage der Gesundheit ist, wurden bittere Pflanzen häufiger und bei viel mehr Erkrankungen in der Therapie eingesetzt, z.B. um als so genannte Amara über eine Anregung der Verdauungstätigkeit den Gesamtorganismus zu stärken.

Inhaltsstoff: Bitterstoffe

Beispiele für Teedrogen:

Reine Bitterpflanzen (*Amara amara*): Wermut, Enzian, Tausendgüldenkraut. Wer schon einmal Wermuttee getrunken hat, weiß, was „bitter“ bedeutet. Der Wermut hat schon nach Sekunden Ziehzeit einen extrem bitteren Geschmack, der einem den Mund zusammenzieht und innerlich „aufweckt“. Traditionell wurde Wermuttee daher nicht nur bei Verdauungsbeschwerden, sondern auch bei nervösen Störungen, von „Hysterie“ bis zu nervös bedingten Kopfschmerzen, eingesetzt. Heute werden reine Bittermittel vor allem als Bestandteil von Teemischungen verwendet.

Aromatische Bitterpflanzen (*Amara aromatica*): Löwenzahn, Schafgarbe, Artischocke, Engelwurz; sie enthalten Bitterstoffe und ätherische Öle. Letztere nehmen der Pflanze den rein bitteren Geschmack und geben dafür einen