

MEHR KONZENTRATION
UND ENTSPANNUNG

– Mit der –
Natur

Klarer Geist



Kräuter- und
Gewürzmischung
für einen Konzentrationste

„Das Jahr ist klein und liegt noch in der Wiege,
der Weihnachtsmann ging heim in seinen Wald,
doch riecht es noch nach Krapfen auf der Stiege ...“
So beginnt Erich Kästners Januargedicht und vermittelt
sehr schön die besondere Stimmung, die den langen Festtagen
voller Trubel, geselliger Völlerei und Faulenzen folgt

Vielleicht geht es Ihnen im Januar
ähnlich wie mir: Jetzt brauche ich
Zeit und Anstoß, um Körper und
Geist wieder in Gang zu bekommen. Was
gibt es da Besseres als einen wärmenden,
verdauungs- und konzentrationsfördernden
Tee, der auch erfrischt und belebt.

Konzentrationste

Mischen Sie sich dafür zu gleichen Teilen
getrocknete Blätter von Pfeffer- und Apfel-
minze, Rosmarin und Zitronenverbene
aus dem Garten oder vom Balkon. Am
besten stecken Sie die Mischung in ein
großes Vorratsglas, z. B. ein WECK-Glas.
Von dieser Teemischung nehmen Sie bei
Bedarf 2 EL getrocknete Kräuter und
zerbröseln diese in eine Teekanne mit
Deckel. Überbrühen Sie die Mischung mit
250 ml heißem Wasser. Diesen Aufguss
lassen Sie 6 – 8 Minuten zugedeckt zie-
hen. Vor dem Abseihen klopfen Sie das
Kondenswasser mit den ätherischen Ölen,

die sich an der Deckelunterseite nieder-
schlagen haben, wieder zurück in die
Teekanne.

Winterliche Variation

Für die kalte und dunkle Winterzeit kön-
nen Sie diesen Konzentrationste mit
einer exotischen Gewürzmischung er-
gänzen, die besonders stimulierend und
belebend auf Körper und Geist wirkt. Sie
besteht aus drei Stangen Zimt, vier Kapseln
Kardamom, zwei bis drei Nelken, fünf
Pfefferkörnern und getrockneten Zesten
von Orangen- und/oder Zitronenschalen.
Für 250 ml Tee geben Sie zu der beschrie-
benen Kräutermischung 1 TL Gewürz-
mischung, die Sie zuvor im Mörser andrük-
cken. Denn damit die Gewürze ihr Aroma
optimal entfalten, muss man sie – im
Mörser – aufbrechen oder anstoßen,
bevor sie mit heißem Wasser überbrüht
werden. Damit die Gewürze nicht zu stark
in der Teemischung dominieren, bewah-

Theriak für Geistesblütze
(Rezept auf Seite 34)



Zitronenverbene



MIT DER NATUR



ANDREA TELLMANN
ist Krankenschwester, Heilpraktikerin
und Dozentin für Heilpflanzenkunde.
Eigene Erfahrungen aus ihren
Indien-Aufenthalten finden sich
auch in Rezepten und Empfehlun-
gen wieder

ren Sie sie am besten in einem separaten
Glas auf. Mögen Sie es gerne süß, können
Sie Ihre Tasse Tee noch mit einem Tee-
löffel Honig abrunden.

Zitronenverbene

Die südamerikanische Zitronenverbene
(Aloysia citrodora) aus der Familie der
Eisenkrautgewächse kam erst im 17. Jahr-
hundert nach Europa. Sie ist mit ihrem in-
tensiven, zitronigen, erfrischenden Duft
eine beliebte Gewürz- und Heilpflanze.
Erfolgreich können Sie diese auch bei
Atemwegs- und Verdauungsbeschwerden,
in der Stillzeit als Milchbildungste
(3 Tassen pro Tag) oder einfach zum Ge-
nuss einsetzen. ▶▶

MIT DER NATUR

Mein Tipp: In der Aromatherapie findet das ätherische Öl der Zitronenverbene bei leichten Verdauungsbeschwerden, Einschlafproblemen, Nervosität, Unruhezuständen und Stress Anwendung. Hierzu stellen Sie sich z. B. ein Erfrischungsspray mit Verbenenblättern her. Bereiten Sie einen Tee aus jeweils 1 EL Pfefferminz- und Verbenenblättern, die Sie mit 250 ml heißem Wasser übergießen. Lassen Sie den Tee 8 Minuten zugedeckt ziehen, dann klopfen Sie das Kondenswasser zurück in den Tee. Nun füllen Sie den Tee in eine 200-ml-Sprühflasche mit Sprühaufsatz, geben 1 TL Alkohol, z. B. Wodka oder Korn, sowie 8 Tropfen ätherisches Verbenen-Öl hinzu. Die Flasche gut schütteln, dann einige Sprühstöße in die Luft geben. Dieses Erfrischungsspray verschleucht schlechte Gerüche, desinfiziert die Raumluft und hilft Ihnen, sich wieder besser zu konzentrieren.

Theriak für Geistesblitze

Neben Teezubereitungen können Sie sich auch ganz leicht einen Theriak – ein sogenanntes Lebenselixier – aus einheimischen und exotischen Gewürzen kreieren, der belebend und stimulierend wirkt. Hierzu nehmen Sie je 2 Teile Rosmarin-, Rosen- und Verbenenblätter und Wurzeln der Rosenwurz, ½ Zimtstange, ½ Vanilleschote und einige Zesten einer Bio-Zitrone. Die Kräuter zerbröseln Sie mit den Fingern oder einem Mörser und füllen sie in ein Vorratsglas mit Deckel. Füllen Sie nun das Glas mit Wodka oder Korn, bis alle Kräuter und Gewürze bedeckt sind. Verschließen Sie das Glas luftdicht. Lassen Sie es mindestens drei Wochen an einem hellen, aber nicht sonnigen Platz stehen. Von Zeit zu Zeit schütteln, damit Kräuter und Gewürze immer vom Alkohol bedeckt sind. Seihen Sie dann die Kräuter durch ein Filterpapier ab und füllen das Gewürzelixier in eine Braunglasflasche. Bei nachlassender Konzentration, Müdigkeit oder Ideenmangel genehmigen Sie sich ein bis zwei Likörgläschen davon. Aufgepasst! Nicht zu viel davon trinken, sonst hat das Elixier schnell eine gegen- teilige Wirkung!

Schon in alten Kräuterbüchern steht: „Rosmarin stercket die Memory, das ist die Gedächtniß, behütet vor der Pestilenz, erwämet das Marck in den Beynen. Bringt die Sprach wieder, macht jung geschaffen, retardiert das Alter, so man es allentage trincket.“ (Brunfels anno 1532)



Gedächtniswunder Rosmarin

Bereits die alten Römer steckten sich einen Rosmarinweig hinter das Ohr, wenn sie ihren Studien nachgingen. Durch heutige Studien weiß man, dass Rosmarin die Teile des Gehirns anregt, in denen Namen und Zahlen gespeichert werden. Aber auch auf unsere Verdauungssäfte hat der Rosmarin anregende Wirkung. Wenn uns etwas schwer im Magen liegt, kann er helfen, dies besser zu verdauen. Wie oft sind wir nach einem guten oder nach zu vielem Essen müde und träge. Kauen Sie einige Nadeln Rosmarin, Sie werden die Wirkung bald spüren! Auch bei Frieren und Frösteln erwärmt er innerlich und äußerlich angewendet unseren Körper. Allerdings sollten Sie Rosmarin abends nicht in größeren Mengen zu sich nehmen, da es sonst passieren kann, dass Sie in der Nacht nicht zur Ruhe kommen. Haben Sie einen hohen Blutdruck oder

eine Schilddrüsenüberfunktion, reduzieren Sie die Rosmarinmenge um die Hälfte im Theriak oder lassen ihn ganz weg.

Winterzeit ist Badezeit

Ob nach Ausflügen in den Schnee oder die Kälte, in die Nässe und Dunkelheit der Januar- und Februartage: ein belebendes Bad tut immer gut. Eintauchen in frische Düfte und ‚Nas‘ – in Form von Voll- oder Fußbädern oder als feucht-heiße Komresse. Entspannen und erfrischen Sie sich mit unseren Gewürzen und bereiten Sie sich ein tonisierendes Badesalz nach folgendem Rezept.

Badesalz

Mischen Sie in einem verschleißbaren Glas drei Teile Rosmarinnadeln, zwei Teile frischen, klein geschnittenen Ingwer, 1 EL Zesten einer Bio-Zitrone sowie einige



Badesalz für kalte Wintertage



Duft-Potpourri

Rosenblüten mit grobem Meersalz. Möchten Sie den Duft intensivieren, geben Sie 6 Tropfen ätherisches Zitronenöl dazu. Lassen Sie diese Mischung 3 Wochen an einem warmen Platz durchziehen und schütteln Sie diese jeden Tag. Dann ist es so weit: Für ein Vollbad geben Sie 4 – 5 EL, für ein Fußbad 2 EL der Badesalzmischung in das bereits eingefüllte Badewasser. Baden Sie für 10 Minuten in nicht zu heißem Wasser und duschen sich anschließend mit kaltem Wasser ab. Bitte beachten Sie, dass Sie das Badesalz wegen seiner anregenden Wirkung nicht am Abend anwenden und auch nicht bei Kreislaufproblemen (Bluthochdruck).

Mein Tipp

Haben Sie noch eine ‚Nachtschicht‘ am Schreibtisch vor sich oder benötigen Sie eine Denkhilfe, dann übergießen Sie 1 TL der Badesalz-Mischung mit 200 ml heißem Wasser. Warten Sie, bis sich das Salz aufgelöst hat, dann tunken Sie ein kleines Handtuch hinein und wringen dieses gründlich aus. Diese feuchtheiße Komresse legen Sie auf Stirn, Gesicht oder

Dekolleté: Sie weckt müde Lebensgeister und stärkt angenehm. Vorsicht – nicht zu heiß auf die Haut legen!

Duft-Potpourri

Gute Raumluft und angenehme Gerüche sind wohltuend. Gerade jetzt in der Winterzeit empfinden wir zitrusartige Düfte als sehr belebend. Aus Ihren getrockneten Sommerkräutern können Sie sich ganz einfach ein schönes Duft-Potpourri zusammenstellen. Sie benötigen dazu nur Blätter der Zitronenverbene und der Rose, Rosmarinspitzen sowie Schalen einer



Bio-Zitrone oder Limette. Die Kräuter sollten als ganze Blätter getrocknet sein, denn so erhalten Sie das volle Aroma ihrer ätherischen Öle. Die Kräuter mischen Sie in einem großen Vorratsglas, aus dem Sie immer wieder kleinere Portionen herausnehmen können und diese auf einem hübschen Teller oder in einer Schale drapieren. Lässt der Duft nach, zerdrücken Sie einige der Blätter und frisches Aroma strömt Ihnen wieder entgegen. Genießen Sie diese natürliche Frische aus Ihren eigenen Kräutern und Blüten.

Eine anregende und entspannte Zeit wünscht Ihnen
Ihre Andrea Tellmann

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.

MIT DER NATUR