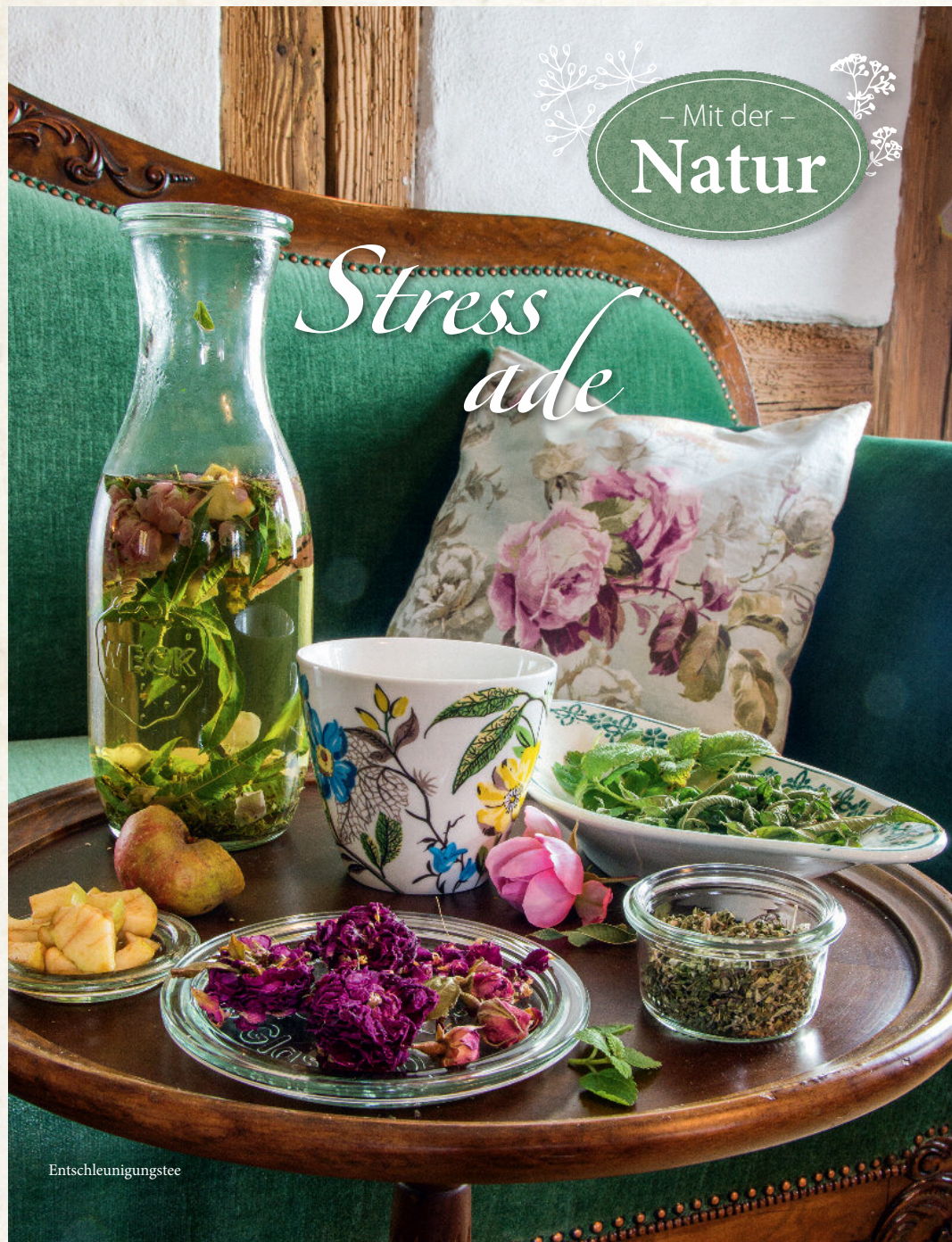




Entschleunigungstee

– Mit der –
Natur

Stressade

DEN ALLTAG LOSLASSEN

Die Winterabende sind lang, das Wetter ist nass und kalt. Vielleicht fällt es Ihnen jetzt manchmal schwer, den Alltagsstress loszulassen. Kleine Dinge, die uns verwöhnen und entspannen, können uns dabei eine gemütliche Zeit schenken. Heilpraktikerin Andrea Tellmann verrät Ihnen hier einige ihrer Rezepte

Um den anstrengenden Alltag hinter sich zu lassen, empfehle ich Ihnen zum Beispiel folgenden aromatischen Tee mit entspannender Wirkung:

ENTSCHLEUNIGUNGS- TEE

ZUTATEN:

- 2 EL Zitronenmelisse (frisch oder getrocknet),
- 1 EL getrocknete Damianablätter (siehe Bild und Kasten rechts),
- 1 EL Zitronenverbene (frisch oder getrocknet),
- 3 getrocknete Rosenblüten,
- ½ kleiner frischer Apfel.

Die getrockneten Kräuter zwischen den Fingern zerreiben und mit dem klein geschnittenen Apfel in ein hitzebeständiges Gefäß, z. B. eine WECK-Saftflasche von 1062 ml Inhalt, geben. Mit heißem Wasser auffüllen, den Glasdeckel auflegen und den Tee für 8 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Das Kondenswasser, das sich unter dem Glasdeckel sammelt, zurück in den Tee klopfen. Den Tee mit etwas Honig süßen. Lassen Sie sich nun davontragen von dem köstlichen Aroma des Tees.

Alle Teezutaten haben entspannende, erfrischende und harmonisierende Eigenschaften und wirken wohltuend auf Seele, Körper und Geist.

Wer dem wärmenden Tee ein geistiges Wässerchen vorzieht, kann natürlich auch diesen aromatischen Likör ansetzen.

WINTERLIKÖR

ZUTATEN:

- 2 EL getrocknete Damianablätter,
- 2 EL getrocknete Rosenblüten,
- 3 Hagebuttenschalen,
- 1 kleines Stück Zimtstange (etwa 2 cm),
- 2 – 3 Sternanis,
- 2 Msp. Zesten einer Bio-Orange,
- 1 Msp. geriebene Tonkabohne,
- etwa 2 cm Vanilleschote,
- 700 ml Wodka oder Korn,
- 100 g Kandiszucker,
- 200 ml Akazienhonig.

Sie zerkleinern die Kräuter, zerschneiden die Hagebuttenschale samt Kernen sowie die Zimtstange. Den Sternanis und das Stück Zimtstange stoßen Sie im ►►

MIT DER NATUR



Damiana Turnera diffusa

Kennen Sie das südamerikanische Kraut Damiana (*Turnera diffusa*)?

Der aromatische Strauch aus der Familie der Safranmalven kommt ursprünglich in Süd- bis Nordamerika, Mexiko und Argentinien vor. Aufgrund seiner vielseitigen Inhaltsstoffe wie den ätherischen Ölen, Harzen sowie Bitterstoffen, Gerbstoffen und Koffein wird Damiana vielfältig eingesetzt.

Es wirkt entkrampfend auf Lungen, Bauch und Unterleib sowie entzündungshemmend und krampflösend bei Erkältungskrankheiten. Als Tee oder Likör genossen hat Damiana eine leicht angstlösende, stresslindernde und beruhigende Wirkung und wird auch bei Erschöpfung und Anspannung getrunken. Außerdem werden ihm leicht euphorisierende und aphrodisierende Fähigkeiten zugeschrieben, weshalb er bei den Majas als natürliches Aphrodisiakum verwendet wurde. Nebenwirkungen sind keine bekannt, doch wird bei Kindern, in der Schwangerschaft und Stillzeit vom Damiana-Genuss abgeraten.

Damiana passt sich gut in unsere entspannenden Rezepturen ein und schmeckt besonders lecker, wenn etwas Honig hinzugesetzt wird.



▲ Winterlikör

Mörser an und pulverisieren die Tonkabohne mit einer feinen Reibe. Nun geben Sie die vorbereiteten Zutaten in eine große Saftflasche von 1062 ml Inhalt, gießen den Wodka darüber und stellen die Mischung an einen hellen und warmen Ort, aber nicht in der Sonne. Nach etwa drei

Wochen gießen Sie den Ansatz durch ein feines Sieb und lösen den Honig darin auf. Es tut gut, von Zeit zu Zeit ein Gläschen zu genießen – wohl bekomms.

Neben kulinarischen Genüssen helfen auch naturkosmetische Rezepte zum Loslassen und Entspannen auf allen Ebenen. Hierzu setzen Sie sich beispielsweise Ihr eigenes Körper- bzw. Massageöl an. Die Mischung aus Zitrusfrische und blumiger Rose, zusammen mit der entspannenden Tonkabohne und Zimt, ergibt eine sehr würzige Ölmischung mit einem exotischen Hauch.

ANTISTRESS-KÖRPER- UND MASSAGE-ÖL

ZUTATEN:

- 1 EL getrocknete Zitronenverbena-
blätter,
- ½ TL Zesten einer Bio-Orange,
- 2 getrocknete Rosenblüten,
- 1 Prise geriebene Tonkabohne,
- 1 Msp. gemahlener Zimt,
- 150 ml Mandel- oder Olivenöl.

Geben Sie die zerkleinerten Zutaten in ein verschließbares Gefäß, z. B. ein WECK-Tulpenglas von 370 ml Inhalt, und übergießen es mit dem Öl. An einem warmen

Badesalz der Gelassenheit ▶

und hellen Platz lassen Sie es mindestens drei Wochen ziehen, dabei gelegentlich umrühren. Vor dem Absieben durch ein feines Sieb erwärmen Sie die Mischung leicht in einem Wasserbad. Füllen Sie das gesiebte Öl in verschließbare Flaschen oder Delikatessengläser und bewahren Sie sie dunkel auf. Nach dem Duschen oder Baden massieren Sie das Duft-Öl in die noch feuchte Haut ein und genießen den Duft und die Berührung.

Fahren Tausende Gedanken in Ihrem Kopf Karussell, Sie machen sich Sorgen und können abends nicht richtig zur Ruhe kommen? Dann versuchen Sie es doch einmal mit einem frühen abendlichen Fuß- oder Vollbad.

BADESALZ DER GELASSENHEIT

ZUTATEN:

- 4 getrocknete Rosenblüten,
- 2 EL getrocknete Lavendelblüten,
- 2 EL getrocknete Schafgarbenblüten,
- 1 kleiner Zweig Thymian (frisch oder getrocknet),
- 3 Sternanis,
- 4 Kardamomkapseln,
- 250 g grobes Meersalz.

Tipp

Thymian wird in alten Kräuterbüchern als ein Kraut beschrieben, das Mut und Tapferkeit verleihen soll. Fehlt Ihnen also mal die Zuversicht, der Überblick oder der Mut, wird Ihnen diese Bademischung guttun. Beachten Sie aber bitte bei Anwendungen am späten Abend die anregende Wirkung des Thymians!

Fotos: WLi; Adobe Stock: RIMX IMG, Schlierner



Zerkleinern Sie die getrockneten Blüten und Kräuter, zerstoßen Sie Sternanis und Kardamomkapseln im Mörser. Mischen Sie die zerkleinerten Zutaten mit dem groben Salz und geben es in ein verschließbares Gefäß, z. B. ein WECK-Glas in Sturzform von 290 ml Inhalt. Dicht verschlossen lassen Sie die Mischung 3 – 4 Wochen stehen. Das Salz nimmt in dieser Zeit die ätherischen Inhaltsstoffe und das Aroma auf. Wenn Sie nun ein Fußbad oder ein Vollbad nehmen wollen, verwenden Sie 1 EL des Salzes auf ein Fußbad und 3 – 4 EL auf ein Vollbad. Geben Sie das Salz erst kurz vor Ihrem Badestart ins angenehme warme Wasser. Genießen Sie die Wärme, die Düfte und die Zeit.

Kommen Sie gut durch den Winter und bleiben Sie gesund.

Ihre Andrea Tellmann

MIT DER NATUR

Unsere Autorin
ANDREA TELLMANN

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

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.

