



Prächtige Sommerblüten  
aus dem Garten

- Mit der -  
**Natur**

# Tees zum Wohlfühlen

Wenn die Natur ihr buntes „Sommerkleid“ angelegt hat und die Blumen und Kräuter in allen Farben blühen und duften, können Sie daraus bunte, wohlschmeckende und heilkräftige Teemischungen kreieren.

Wollen Sie eine bestimmte Wirkung erzielen oder möchten Sie einfach nur einen aromatischen Genusstee zubereiten? Dann sollten Sie auf die „richtige“ Zubereitung achten. Das ist wichtig, um die Wirkstoffe und den Geschmack bestmöglich im Tee zu lösen. Dabei kommt es auch auf die Wassertemperatur, mit der Sie die Teedrogen übergießen, auf die Inhaltsstoffe sowie die Ziehdauer des Tees an

**G**rundsätzlich wird bei der Teezubereitung zwischen drei Arten unterschieden: *Infus* (Heißwasserauszug), *Mazerat* (Kaltwasserauszug) und *Dekokt* (Abkochung).

### Infus (Heißwasserauszug)

Am bekanntesten ist der „Infus“, bei dem die Teekräuter mit heißem oder kochendem Wasser überbrüht werden und darin eine bestimmte Zeit ziehen.

Hierfür eignen sich die klassischen duftenden Gartenkräuter wie Pfefferminze, Melisse, Salbei, Rosmarin und Verbene. Sie enthalten viele ätherische Öle und sollten daher nur mit heißem Wasser überbrüht werden. Hier ist es wichtig, dass unmittelbar nach dem Übergießen mit heißem Wasser ein Deckel auf die Teekanne gegeben wird, damit sich die wasserdampflichen ätherischen Öle im Kondenswasser am Deckel der Teekanne niederschlagen. Nach 6 Minuten Ziehzeit klopft man das Kondenswasser in die Teekanne zurück: Das Aroma und die Wirkstoffe sind jetzt optimal im Tee enthalten. Fehlt ein Deckel, duftet der Raum wunderbar nach den Kräutern, aber die Wirkstoffe verteilen sich in der Raumluft und nicht im Tee.

Sommerkräuter-Energie-Tee (links) ▶  
und Sommerhauch-Tee (rechts)

Die ätherischen Öle haben vielfältige Wirkungen, die – je nach Heilpflanze – von keimhemmend, schleimlösend, krampflösend, wundheilungsfördernd über entzündungshemmend bis verdauungsfördernd reichen.

Sind Sie träge und erschöpft? Dann brauchen Sie eine würzige Mischung, um wieder in Schwung zu kommen! Hier mein Rezept für einen Energie-Tee:

MIT DER NATUR

## Sommerkräuter-ENERGIE-TEE

### ZUTATEN:

jeweils 1 Teil Thymiankraut, Basilikumkraut, Bohnenkraut, Pfefferminzblätter, Rosmarinzweig.

Für den „Power-Tee“ 2 EL der stark duftenden und kräftigen Gewürzkräuter mit den Fingern klein zupfen und in ein großes Glas, z.B. ein großes WECK-Tulpenglas, geben und mit 400 ml heißem Wasser überbrühen. Die Mischung zugeeckt 6 Minuten ziehen lassen und vor dem Abgießen das Kondenswasser vom Deckel in den Tee zurückklopfen. Den Tee durch ein Sieb in die Tassen gießen.

**Anwendung:** Die enthaltenen Gewürze regen die Verdauung und den Stoffwechsel an, stimulieren unser Immunsystem und bringen uns auf Trab. Die Mischung wirkt tonisierend und kann im Sommer auch gut als kühle Erfrischung getrunken werden. Da diese Teemischung sehr anregend ist, sollten Sie sie nicht zum Abend hin trinken. ▶▶



MIT DER NATUR



▲ Infus-Tee aus Sommerblüten

Eine besondere Art des Infuses ist die „Sekundenüberbrühung“ bei besonders zarten Pflanzenteilen:

**GENUSS-MISCHUNG**  
*Sommerblüten*

**ZUTATEN:**

jeweils 1 Teil frische oder getrocknete Blüten von Indianernesseln, Rosen, Dufttagetes, Wegwarte, Malven, Majoran und Mädesüß.

Geben Sie 2 EL der Blütenmischung in ein großes Glas, z. B. ein WECK Zylinder-glas von 1040 ml Inhalt. Mit 400 ml heißem Wasser übergießen und den passenden Glasdeckel auflegen. Den Tee nur kurz für 1 Minute zugedeckt ziehen lassen. Das Kondenswasser am Deckel in den Tee zurück klopfen und den Tee durch ein Sieb in eine Tasse gießen.

Erfreuen Sie sich an dem zarten Geschmack und den Farben des Tees, der mild aromatisch schmeckt und entspannend wirkt.

Für einen Entspannungstee kann ich Ihnen folgende Kräuter- und Blütenmischung empfehlen (Bild S. 67):

**TEEMISCHUNG**  
*Sommerhäuch*

**ZUTATEN:**

20 g Rosenblüten,  
30 g Melissenblätter,  
15 g Honigkleekraut,  
20 g Indianernesselblüten,  
5 g Lavendelblüten,  
8 g Muskatellersalbeiblüten.

2 EL der Teemischung in eine Flasche, z. B. eine WECK-Saftflasche von 1062 ml Inhalt, geben und mit 350 ml heißem Wasser übergießen. Den Tee zugedeckt 6 Minuten ziehen lassen und das am Deckel anhaftende Kondenswasser wieder in den Tee zurück klopfen. Je nach Geschmack den Tee mit etwas Blütenhonig süßen und an einem gemütlichen Platz im Garten genießen.



Malvenblüten

Schleimhaltige Teemischung zur Hautpflege:

**Blüten-MAZERAT**

**ZUTATEN:**

jeweils 1 Teil frische oder getrocknete Malvenblüten, Königskerzenblüten, Eibischblüten, Stockrosenblüten.

Hierzu geben Sie 4–5 EL der Blütenmischung in ein Glas, z. B. ein WECK-Zylinder-glas von 340 ml Inhalt, und füllen dies zur Hälfte mit kaltem Leitungswasser auf. Lassen Sie das Mazerat für 2–3 Stunden zugedeckt stehen und rühren es gelegentlich um, damit die Schleimstoffe besser ins kalte Wasser übergehen. Dann gießen Sie den Ansatz durch ein feines Sieb. Tragen Sie das Mazerat auf Ihre Haut auf und genießen es.

▼ Eine Wohltat bei gestresster Haut: Blütenmazerat



Fotos: W.L./Adobe Stock; Marty Kropp



Dunkler gerbstoffhaltiger Tee

**Dekokt (Abkochung)**

Die keimärmste Zubereitung von Heilpflanzentees ist die Abkochung. Hierbei werden die Inhaltsstoffe durch längeres Kochen aus Pflanzenteilen wie Rinden, Wurzeln und festeren Blättern gelöst. Dabei geht es vor allem darum, die Gerbstoffe im Tee zu lösen.

**Adstringierender GERBSTOFF-TEE**

**ZUTATEN:**

1 Teil Eichenrinde,  
2 Teile Zaubernussrinde,  
2 Teile Blutwurz Wurzel,  
2 Teile Salbeiblätter.

Für das Dekokt 2 EL der Mischung mit 350 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze köcheln lassen. Den Tee in eine Flasche, z. B. eine WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt, abgießen und lauwarm abkühlen lassen. Das Dekokt wirkt u. a. zusammenziehend, blutstillend, keimhemmend, leicht schmerzlindernd, entzündungshemmend, juckreizlindernd und stopfend. **Anwendung:** Bei Sommerdurchfall trinken Sie 3- bis 5-mal täglich eine Tasse der Mischung in kleinen Schlucken. Auch bei entzündetem oder blutendem Zahn-

fleisch, nach Zahnextraktionen oder bei nässenden Wunden wirkt diese Mischung schmerzlindernd und blutstillend. Dazu spülen Sie mehrmals täglich den Mund mit der Teemischung aus oder legen in Tee getauchte Kompressen auf nässende Ekzeme, blutige Schürfwunden oder juckende Stiche. Auch bei Schweißfüßen sollen Fußbäder mit Gerbstoffpflanzen helfen.

Nun sind Sie eingeweiht in die Anfänge der Teezubereitungskunst und ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Experimentieren.

Ihre Andrea Tellmann



Unsere Autorin  
**ANDREA  
TELLMANN**

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

**Zu Risiken und Nebenwirkungen ...**

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch in einer ärztlichen Praxis. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat von Fachleuten. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.

**Mazerat (Kaltwasserauszug)**

Geht es darum, die empfindlichen wasserlöslichen Inhaltsstoffe und Pflanzenschleime aus z. B. Malven- und Veilchenblüten sowie Lein- und Flohsamen oder Eibischwurzeln zu gewinnen, gelingt Ihnen dies mit einem Kaltwasserauszug – dem Mazerat.

Hierbei werden die Blüten und Samen mit kaltem Wasser aufgegossen und bleiben so lange darin stehen, bis sich Inhaltsstoffe und Schleim aus den Pflanzen gelöst haben. Das kann teilweise mehrere Stunden dauern. Mazerat kann je nach Ansatz getrunken oder äußerlich zur Hautpflege verwendet werden.

Die Blüten- und Samenmazerate wirken entzündungshemmend, kühlend, juckreizlindernd, befeuchtend und wohltuend auf trockener und gereizter Haut sowie Schleimhaut. Dazu die betroffenen Hautpartien mit dem schleimigen Wasser bestreichen.

Da der Kaltansatz und die lange Stehzeit die Keimvermehrung fördern, setzen Sie diesen ein- bis zweimal täglich frisch an.

**MAZERATE aus schleimbildenden Samen**

**ZUTATEN:**

3 EL Leinsamen (auf 300 ml Wasser),  
1 ½ EL Flohsamen (auf 100 ml Wasser),  
3 EL Goldleinsamen (auf 350 ml Wasser).

Die Samen mit der entsprechenden Menge Wasser in Gläser, z. B. WECK-Delikatessengläser, geben und 2–3 Stunden zugedeckt stehen lassen. Gelegentlich umrühren, damit die Schleimstoffe besser ins kalte Wasser übergehen. Anschließend gießen Sie den Ansatz durch ein feines Sieb. Alternativ verwenden Sie „klassische“ Leinsamen oder die Spezialzüchtung Goldleinsamen. Letztere enthalten im Vergleich einen noch höheren Schleimanteil in ihren Samen.

**Anwendung:** Bei Juckreiz und Sonnenbrand können Sie mit den Mazeraten kühlende Kompressen auflegen oder die entzündeten Schleimhäute damit spülen.



Schleimbildende Goldsamen-, Flohsamen- und Leinsamen-Mazerate