

Tea-Time:

Tee hat in vielen Ländern und Kulturen eine alte und angesehene Tradition. Zum Beispiel kennen wir die traditionelle Tea-Time in England, die ostfrisische Teekultur oder die aufwendigen Teezeremonien in China. Diese Traditionen werden aus gutem Grund bis heute gepflegt, denn Tee ist gut für Körper und Geist.

Schon unsere Vorfahren haben sehr früh festgestellt, dass bestimmtes Grünzeug, Beeren und Wurzeln in Verbindung mit heißem Wasser bestimmte Wirkungen und Prozesse im Körper auslösen. Über viele Jahrhunderte und viele Generationen wurden diese gesammelten Erfahrungen bis in die heutige Zeit weitergegeben und fest in unserer Zivilisation verankert. Bereits in ganz früher Zeit heilten die Kräuterfrauen und Medizinmänner kranke Menschen mit Kräutertees und das ohne Packungsbeilage, ohne Chemie und ohne Nebenwirkungen. Genau diese Tradition ist ebenfalls für dein generelles Wohlbefinden, aber auch für deine gesamte Gesundheit sehr relevant.

Deine Aufgabe:

Während der Darmkur lassen wie Säfte, Alkohol, und koffeinhaltige Getränke komplett weg. Stattdessen gibt es Wasser und Tee. Für die Zubereitung deines Tees findest hier ein paar Tipps.

Tipps für deine selbstgemachte Teemischung:

1. Für eigene, vitalisierende und/oder beruhigende Teemischungen kannst du folgende Tipps beachten:
2. Wähle einige Kräuter, Blätter, Gewürze, Wurzeln, Hölzer, Früchte, Beeren, Samen und was die Natur noch alles für die Gesundheit bereithält (natürlich solltest du dich vergewissern, dass du keinen giftigen Rohstoff gewählt hast). Mengenangaben der Blätter/Kräuter oder Früchte sind hier ein sehr subjektives Empfinden. Soll der Tee kräftig und aromatisch schmecken, benötigst du größere Mengen. Außerdem zeigt sich der Tee selbst unterschiedlich in Struktur, Volumen und Gewicht, sodass kein einheitliches Maß

ratsam ist. Teesorten mit kleineren Blättern brauchen geringere Ziehzeit, da die Struktur mehr Fläche für das Wasser bietet. Die Regel besagt in diesem Fall einen Teelöffel pro Tasse. Bei größeren Teeblättern sollte die entsprechende Ziehdauer verlängert werden. Das Ausprobieren ist die beste Regel, somit triffst du deinen persönlichen Lieblingsgeschmack.

3. Gebe heißes Wasser dazu und lasse deinen Tee nach Belieben ziehen. Reines Quellwasser wertet deinen Tee zusätzlich auf. Schlechte Wasserqualität kann sich im Geschmack widerspiegeln. Durch das Kochen entweichen eine Menge ungewollter Begleiter in deinem Wasser, somit kannst du auch auf andere Wasserquellen zurückgreifen.
4. Fertig sind verschiedenste Tees mit unterschiedlichsten Wirkungsweisen:
5. Sie können anregend, beruhigend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, unterstützend für die Verdauung, entgiftend, entwässernd oder einfach köstlich schmecken. Entdecke deshalb diese tollen gesundheitlichen, sowie geschmacklichen Vorzüge von Tee ganz neu für dich!

Wir haben dir als Inspiration einige tolle Teekomponenten und deren Wirkungsbereich zusammengestellt. Probiere sie unbedingt! Kaufe dir einfach die unterschiedlichen Teesorten im Teeladen oder Supermarkt. Dann kannst du sie ganz nach deinen Wünschen kombinieren.

Beruhigend:

- *Baldrian*
- *Hopfen*
- *Melisse*
- *Lavendel*
- *Johanniskraut*
- *Passionsblume*
- *Zitronenmelisse*

Verdauungsfördernd:

- *Kamille*
- *Kümmel*
- *Fenchel*
- *Anis*
- *Schafgarbe*
- *Ingwer*

Stoffwechselfördernd:

- *Brennnessel*
- *Wacholderbeeren*
- *Weidenrinde*
- *Sennesblätter*
- *Schachtelhalm*
- *Ringelblumen*

Schmerzlindernd:

- *Ingwer*
- *Kamille*
- *Fenchel*
- *Anis*
- *Kümmel*
- *Salbei*

Unterstützend bei Erkältung:

- *Lindenblüten*
- *Holunderblüten*
- *Thymian*
- *Süßholz*
- *Pfefferminze*
- *Salbei*
- *Anis*

Hilfreich bei „Frauenbeschwerden“:

- *Schafgarbe*
- *Frauenmantel*
- *Kamille*
- *Gänsefingerkraut*

Einfach lecker und gut für die Seele:

- *Anis*
- *Zitronenmelisse*
- *Ingwer*
- *Süßholz*
- *Fenchel*
- *Pfefferminze*
- *Zimt*