

MEIN TEEKRÄUTERGARTEN

Teekräuter für Genuss- und Heilzwecke
anbauen, ernten und verwenden



Geeignet für
Garten, Terrasse
und Balkon

Claudia Peters

Was steckt drin im Kräutertee?

Die Wirkung eines Kräutertees beruht im Wesentlichen auf den Eigenschaften der Stoffe, die bei der Teezubereitung aus einer Pflanze herausgelöst werden. Viele dieser Stoffe lassen sich bestimmten Wirkstoffgruppen zuordnen:

- **Ätherische Öle** zeichnen sich durch pflanzenspezifische Aromen aus und können unterschiedlichste Wirkungen haben, z. B. beruhigend, anregend, schweißtreibend, schweißhemmend, entkrampfend oder antibakteriell.
- **Bitterstoffe** regen sowohl Magensaftproduktion als auch Appetit

an und lindern diverse Magen-, Gallen-, Leber- und Verdauungsbeschwerden.

- **Flavonoide** wirken im Zusammenspiel mit anderen Pflanzen-Wirkstoffen auf verschiedene Weise, z. B. entzündungshemmend, harntreibend, verdauungsfördernd oder antioxidativ.
- **Gerbstoffe** verstärken die Wirkung ätherischer Öle, wirken zusammenziehend und antiseptisch. Sie lindern entzündliche Prozesse von Haut und Schleimhaut.
- **Hormone** bzw. hormonähnliche Stoffe können hormonelle Störungen ausgleichen.
- **Saponine** fördern die Aufnahme anderer Pflanzenwirkstoffe und wirken harntreibend, schleimlösend, entzündungshemmend und

hormonstimulierend.

- **Schleimstoffe** bekommen in Wasser eine gelartige Konsistenz. Sie legen sich wie ein Schutzfilm auf Schleimhäute, wirken reizlindernd und entzündungshemmend.

Neben den Wirkstoffen enthalten Teekräuter auch ernährungsphysiologisch relevante Inhaltsstoffe wie **Vitamine**, **Mineralstoffe** und **Spurenelemente** – auch diese gelangen bei richtiger Zubereitung in den Tee. Sie sind maßgeblich beteiligt an Stoffwechselprozessen und für den menschlichen Organismus lebensnotwendig. Da der Körper sie nicht selbst bildet, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden.

Jede Teekräuterart verfügt über eine Vielzahl ganz spezifischer Wirkstoffe. Diese sind in

der Regel ungleichmäßig auf einzelne Pflanzenteile verteilt. Zur Teezubereitung werden stets die Teile verwendet, die den höchsten Wirkstoffgehalt aufweisen – bei dem einen Teekraut sind das die Blüten, bei einem anderen die Blätter oder die Samen. Verantwortlich für die Heilwirkung eines Krautes sind oft jene Wirkstoffe, die in großen Mengen enthalten sind – eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt aber auch das komplexe Zusammenspiel aller einzelnen Inhaltsstoffe.

Teekräuter sind Naturprodukte, ihr Gehalt an Wirk- und Inhaltsstoffen schwankt, weil er durch unzählige Faktoren mitbestimmt wird – beispielsweise durch das Erbgut einer Pflanze oder durch das Klima und die Bodenbeschaffenheit ihres Standortes. Für den Anbau wirkungsvoller,

geschmacksintensiver und gesunder Pflanzen gilt es deshalb, optimale Bedingungen zu schaffen und die Bedürfnisse einzelner Teekräuterarten bestmöglich zu erfüllen. Über die Anbaubedingungen hinaus beeinflussen auch der Erntezeitpunkt, der Trocknungsprozess und die Art der Aufbewahrung den Wirk- und Inhaltsstoffgehalt von Teekräutern. Wie viele von diesen Stoffen dann schlussendlich in einem Kräutertee zu finden sind, ist obendrein noch abhängig von der richtigen Teezubereitung. Jeder Schritt auf dem Weg vom Saatgut eines Teekrautes bis zum fertigen Kräutertee will mit Bedacht gegangen werden – die folgenden Kapitel helfen Ihnen dabei.