



Wurzeln werden morgens geerntet.

und ihres Vegetationsrhythmus; deshalb ist die Tageszeit der Ernte von Bedeutung.

- **Blätter und Blüten** mit ätherischen Ölen ernten Sie bei Blühbeginn oder zur Vollblüte, meist kurz vor der Mittagszeit, wenn die Sonne die ätherischen Öle schon „hochgelockt“ hat, sie aber noch nicht „verduftet“ sind, denn diese Pflanzen schützen sich durch das Verdunsten ihrer ätherischen Öle vor zu großer Hitze.
- **Samen** sammeln Sie zur Mittagszeit, dann ist ihr Wirkstoffgehalt am höchsten.

ACHTUNG Sammeln Sie nicht dort, wo der Hund Gassi geführt wird, wo mit Pestiziden gearbeitet oder Flächen intensiv landwirtschaftlich genutzt werden. Halten Sie in der Nähe von viel befahrenen Straßen oder Autobahnen einen Abstand von 200–500 m. Gefährdete oder geschützte Pflanzen sind natürlich tabu!

- **Wurzeln** ernten Sie am frühen Morgen, weil nachts viele Wirkstoffe in die Wurzel zurückfließen und erst morgens wieder in die oberen Pflanzenteile hochströmen.
- Wollen Sie auf den Mond achten, besorgen Sie sich dazu entsprechende Mond- oder Aussaatkalender, in welchen Blatt-, Blüten-, Frucht- und Wurzeltage angegeben sind.
- Das Sammelgut (außer die Wurzeln) sollten Sie nicht waschen, sonst schimmelt es beim Trocknen. Das bedeutet: genau hinschauen, „sauber“ und mit Bedacht ernten.

Heilpflanzen weiterverarbeiten

Transportieren Sie das Sammelgut in einem Korb, einer Stofftasche oder einer Papiertüte rasch nach Hause. Verwenden Sie keine Plastiktüten, das lässt die Pflanzen schwitzen und fördert die Zersetzung von Eiweiß.

Zuhause breiten Sie Ihre Ernte auf einem flachen Korb oder einer Schale locker aus und lassen sie luftig, trocken und staubfrei im Schatten trocknen. Waschen Sie die Kräuter vor dem Trocknen nicht, sonst könnten sie schimmeln! Das Trocknen entzieht der Pflanze Wasser. Dadurch wird sie konserviert und von einer Arzneipflanze in eine Droge umgewandelt.

GUT ZU WISSEN Wenn von „Pflanzendroge“ die Rede ist, ist immer die getrocknete Pflanze gemeint. Übrigens: Das Wort „Droge“ kommt vom altdutschen Wort für „trocken“ und hat nichts mit Rauschgift zu tun.

Wenn Sie viele Pflanzen auf einmal trocknen wollen, eignet sich auch ein Wäscheständer mit einem Leinentuch darüber. Wenn Sie einen Dörrapparat verwenden möchten, darf die Temperatur 40 °C nicht überschreiten. Blüten brauchen 3–8 Tage zum Trocknen, Blätter 3–6 Tage, schleimhaltige Pflanzen oft 2–5 Tage länger. Je nach

verwendetem Pflanzenteil sollten Sie Feinheiten beim Trocknen beachten:

- Wird die Blüte („flos“, siehe Kasten Seite 15) medizinisch verwendet, legen Sie sie einzeln aus und trocknen sie rasch und behutsam.
- Werden die Blätter („folium“) medizinisch verwendet, zupfen Sie sie direkt nach dem Ernten vom Stängel ab und breiten sie flach auf einem Korb aus, dann bleiben die gesamten Inhaltsstoffe in den Blättern. Die Wirkstoffe strömen nämlich während des Trocknungsvorgangs zum Stängel zurück, und den Stängel verwirft man ja, wenn die Blätter verwendet werden.
- Wird das ganze blühende Kraut („herba“) medizinisch verwendet, also der obere Pflanzenteil während der Blüte mitsamt Blüte, Blättern und einem kleinen Teil Stängel, können Sie die Pflanzen auch als Kräutersträuße locker und luftig aufhängen. Nicht jedoch 50 cm lange Stängel bündeln, sondern nur jeweils

kleine Sträußchen binden von etwa 10 cm Länge, dann können Sie später sämtliche Pflanzenteile verwenden.

- Pflanzen mit Pflanzenschleimen neigen zum Schimmeln, deshalb müssen Sie sie besonders sorgfältig trocknen: einzeln, Blatt neben Blatt, Blüte neben Blüte.
- Wurzeln („radix“) waschen Sie kurz, schneiden sie bei Bedarf längs auf, fädeln sie auf Schnüre und hängen sie zum Trocknen auf. Oder Sie schneiden die Wurzeln in kleine Stücke und lassen sie, flach ausgebreitet, schnell und gut durchtrocknen.

Getrocknete Pflanzen „knistern“, fühlen und hören sich an wie Cornflakes. Sobald das der Fall ist, füllen Sie die Pflanzen locker und unzerkleinert in ein dunkles Glas, ein sauberes Holzkästchen, spezielle Porzellan- oder Kartondosen, einen Leinenbeutel oder eine bewachte Papiertüte (aus der Apotheke) und bewahren sie so auf. Lassen Sie die Blätter ganz, sonst gehen an jeder Bruchstelle

Wirkstoffe verloren. Beschriften Sie den Inhalt samt Datum gleich anschließend, denn in getrocknetem Zustand erkennt man die Pflanzen oft nicht wieder.

Nach 1–2 Jahren sollten Sie die Pflanzen nicht mehr für Heilzwecke verwenden, weil sich die Wirkstoffe nach und nach abbauen. Geben Sie die Reste dann einfach ins Pflanzengießwasser oder auf den Kompost, dann haben Sie sich die Arbeit nicht umsonst gemacht.

GUT ZU WISSEN Genaue Details, wann und wie welche Pflanze geerntet, getrocknet und aufbewahrt wird, finden Sie im jeweiligen Pflanzenporträt im zweiten Teil des Buches ab Seite 38.

Heilpflanzen einkaufen

Wenn Sie nicht selbst sammeln möchten, besorgen Sie sich die Arzneipflanzen in der Apotheke, im Naturkost- oder einem Kräuterladen. In der Apotheke unterliegen Heilpflanzen stren-



Blüten werden breit ausgelegt und rasch getrocknet.



Die getrockneten Kräuter können gut in dunklen Schraubgläsern aufbewahrt werden.

geren Auflagen und Kontrollen bezüglich Reinheit, Inhaltsstoffen und Schadstoffbelastung als bei anderen Geschäften oder Onlineversendern. Sogenannte Chargennummern, wie es sie auch bei den pharmazeutischen Medikamenten gibt, sorgen für Sicherheit. In gut sortierten Kräutlerläden bekommen Sie manchmal die frischere und Bio-Ware, da diese einen größeren Umsatz an getrockneten Kräutern haben. Schauen Sie deshalb entweder nach einer auf Heilpflanzen spezialisierten Apotheke (Adressen finden Sie ab Seite 420), oder fragen Sie im Kräutlerladen nach, welche Kontrollen die Teedrogen durchlaufen: Zum Beispiel bedeutet das Kürzel „kbA“ aus kontrolliert biologischem Anbau stammend. Auch Farbe und Geruch getrockneter Heilpflanzen können Einkaufshilfen sein: Je frischer die Heilpflanzen, desto intensiver riechen sie; je intensiver die Farben, desto heilkräftiger – auch Farben sind Heilkraft!

Verwendete Pflanzenteile

Folgende Pflanzenteile werden medizinisch genutzt. Teils wird bei den Pflanzenporträts ab Seite 38 auf diese Begriffe Bezug genommen; auch Apotheken arbeiten mit diesen Bezeichnungen.

Verwendet wird:	Bezeichnet als:
Blatt	folium
Blatt mit Blüte	folium cum flos
Blatt und Rinde	folium et cortex
Blühendes Kraut	herba
Blüte	flos
Frucht	fructus
Frucht mit Samen	fructus cum semine
Ätherisches Öl	aetheroleum
Fettes Öl	oleum
Rinde	cortex
Samen	semen
Wurzel	radix
Wurzel mit Kraut	radix cum herba
Wurzelstock	rhizoma
Zapfen	strobulus
Drüse	glandula
Zwiebel	bulbus

Grundrezepturen für Tees

Teetrinken ist ein Genuss. Machen Sie diesen Genuss zum Ritual und genießen Sie Ihre Teestunde, auch und gerade, wenn es dabei um Ihre Gesundheit geht: Trinken Sie Schluck für Schluck im Sitzen, am besten auf nüchternen Magen, das verbessert auch die Aufnahme der Inhaltsstoffe in den Körper. Sie finden Kräutertees schrecklich? Dann aromatisieren Sie sie mit Gewürzen wie Zimt, Vanille, Kardamom, Gewürznelken, Fenchel oder Ingwer; im besten Fall kann das die Wirkung der Heilkräuter unterstützen. Oder bereichern Sie nach Ihrem Gusto den fertigen Tee mit einem Schluck Saft, mit Apfelstückchen, einer Feige, Dattel oder ein paar Rosinen.

Teebeutel aus dem Lebensmittelladen sind zum Durstlöschen durchaus akzeptabel, nicht aber für die Therapie, denn die Pflanzen sind stark zerkleinert, oft pulverisiert und dadurch wirkstoffärmer. Oft finden sich Pflanzenteile darunter, die keine medizinische Wirkung haben, sondern eher Füllstoff sind. Nur wenn Teebeutel den Richtlinien des Deutschen Arzneibuchs

(DAB) entsprechen, dürfen sie medizinisch verwendet werden. Sie sind dann in der Apotheke erhältlich, und im optimalen Fall aromageschützt verpackt. Solche Teebeutel sind ein Kompromiss auf Reisen, für ältere Menschen oder für Menschen in Zeitnot, weil sie vordosiert und schnell und einfach zuzubereiten sind. Jedoch sollten Sie der hochwirksamen losen Ware wann immer es geht den Vorzug geben.

Die Grundregeln der Dosierung

Die wichtigsten Abkürzungen

Bei den Rezepten werden folgende Abkürzungen verwendet:

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp	Messerspitze
g	Gramm
mg	Milligramm
l	Liter
ml	Milliliter

In der Regel nimmt man 1–2 TL getrocknete Pflanzen pro Tasse Wasser, das heißt für 150–200 ml Wasser. Die Teelöffelmenge bezieht sich dabei auf einen gestrichenen Teelöffel, nicht auf einen gehäufteten! Die meisten Pflanzen können Sie auch frisch verwenden;

in diesem Fall verdoppeln Sie die Dosis: Statt 1 TL nehmen Sie 2 TL. Diese Angaben gelten für Erwachsene. Für Kinder unter 14 Jahren werden die Angaben im Allgemeinen halbiert, bei Kleinkindern oder Säuglingen ihrem Alter entsprechend geviertelt oder geachtelt. Die übliche Tagesmenge für einen Heilpflanzentee beträgt 2–3 Tassen.

Eine Heilkräuterteekur dauert in der Regel 3–6 Wochen, denn die erwünschte Wirkung wird häufig nur bei regelmäßiger und länger dauernder Anwendung erreicht. Ausnahmen finden Sie in den jeweiligen Pflanzenporträts ab Seite 38 vermerkt.

Die Farbe des Tees ist übrigens kein Kriterium für den Wirk- oder Heilstoffgehalt.

Die Art der Zubereitung

Tee ist nicht gleich Tee. Wenn es lediglich eine Flüssigkeit zum Durststillen sein soll, dürfen Sie ihn zubereiten, wie Sie möchten (lediglich die Dosierungsempfehlungen sollten Sie nicht überschreiten). Sollen aber in einem Heilpflanzentee die heilsamen Inhaltsstoffe der Pflanzen auf bestmögliche Weise zur Wirkung kommen, spielt die Art der Zubereitung eine wichtige Rolle. Die drei wichtigsten Heilteezubereitungen finden Sie hier.

ACHTUNG Bereiten Sie Heilpflanzentees immer frisch zu, also Tasse für Tasse, nicht als Vorrat in der Thermoskanne!



Tee immer abgedeckt ziehen lassen.

Aufguss oder Überbrüfung Infus

Eine Überbrüfung ist die häufigste Art der Teezubereitung, die sich vor allem für Blüten und Blätter eignet. Zerkleinern Sie die Pflanzenteile direkt vor der Zubereitung, damit sich ihre heilsamen Wirkstoffe auch optimal entfalten können. Überbrühen Sie sie mit kochendem oder heißem Wasser, lassen Sie sie bei geschlossenem Deckel ziehen und gießen Sie sie anschließend über ein Sieb oder einen Filter ab.

So wird's gemacht: 1 gestrichenen TL frisch (das heißt direkt vor der Zubereitung) zerkleinerte getrocknete Pflanzen (oder 2 TL frisches zerkleinertes Kraut) mit 1 Tasse (150–200 ml) kochendem bzw. heißem Wasser übergießen, bedeckt 3–10 Minuten ziehen lassen und danach abgießen. Enthalten die Heilpflanzen wirksame ätherische Öle, übergießen Sie sie nur mit heißem Wasser (einmal aufgekocht, aber nicht mehr sprudelnd); lassen Sie den Tee bei geschlossenem Deckel ziehen, damit die leicht flüchtigen ätherischen Öle nicht mit dem Wasserdampf verloren gehen und im wahrsten



Malventee wird mit kaltem Wasser angesetzt.

Sinne des Wortes „verduften“. Anschließend gießen Sie ab und lassen die am Deckel befindlichen

Kondenstropfen auch noch in die Tasse abtropfen. An ihnen haften die heilkräftigen ätherischen Öle, die so ins Getränk gelangen. Für einen Heiltee bereiten Sie Tasse für Tasse jeweils frisch zu.

Kaltwasserauszug Mazerat

Schleimhaltige Drogen wie Malve, Eibisch oder Spitzwegerich bereiten Sie mit einem Kaltwasserauszug zu, weil die enthaltenen Schleimstoffe bei kochendem heißem Wasser abgebaut und wirkstoffvermindert würden oder „verkleistern“ (zum Beispiel die Eibischwurzel). Manche Pflanzen zieht man auch kalt aus, damit keine unerwünschten (Gift-)Stoffe gelöst werden, wie zum Beispiel das giftige Viscotoxin von Mistelblättern.

So wird's gemacht: 1 TL gut zerkleinerte getrocknete Pflanzen (Droge) in 1 Tasse kaltes Wasser legen. Unter gelegentlichem Umrühren 1–5 Stunden ziehen lassen (als Orientierung: zarte Malvenblätter und -blüten sowie Leinsamen 1–2 Stunden, Eibischwurzeln 3–5 Stunden, nicht länger!), danach abgießen. Trinken Sie ihn schluckweise, so wird der kalte Tee im Mund erwärmt. Sie können ihn auch kurz im Wasserbad erwärmen.

Nachteil dieser Zubereitung ist die relativ hohe Keimbelastung, denn schon nach wenigen Stunden können „Schleimpflanzen“ zu schimmeln beginnen, oder es entwickeln sich krankmachende Keime, die zu Magen-Darm-Beschwerden führen

Neueste Erkenntnisse

Neuerdings wird die Teezubereitung schleimhaltiger Drogen als Mazerat kontrovers diskutiert, weil mikrobiologische Aspekte gegen die schonende Zubereitung als Mazerat sprechen könnten. Die Zubereitung als Infus wäre eine Möglichkeit, diese Schwierigkeit zu umgehen. Manche Untersuchungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass zwischen Infus, Mazerat und einem Kaltwasserauszug, der nach dem Abgießen kurz erhitzt wird, nur geringfügige Wirkunterschiede bestehen.