

## Die 3 Grundteezubereitungsarten

### **Infus = heißer Aufguss**

Infus ist die häufigste Teezubereitung:

1 TL getrockneter Droge (= entspricht 1 EL frischem Kraut) mit einer Tasse 150-200ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt 3-10min ziehen lassen. Er eignet sich für zarte Pflanzenteile wie Blüten und Blätter. Pflanzen mit äth. Ölen werden mit heißem Wasser das bereits gekocht hat aufgegossen. Damit die Inhaltsstoffe nicht über dem Wasserdampf verloren gehen – Deckel!!

Heilpflanzen: Salbei, Pfefferminze, Lavendel, Zitronenmelisse,...

### **Mazarat = Kaltwasserauszug**

Pflanzen mit Schleimen zieht man in kaltem Wasser aus, weil Schleimstoffe bei Hitze abgebaut und wirkstoffvermindert werden. Die gut zerkleinerten Drogen in kaltes Wasser legen und bedeckt 1-5 Stunden unter gelegentlichen umrühren ziehen lassen. Zum Trinken entweder in Wasserbad vorsichtig bei 40°C erwärmen oder im Mund angewärmt schluckweise trinken. Nachteil: es kann zu einer Keimbelastung kommen, deshalb ist diese Teezubereitung immer frisch zu zubereiten und Deckel!

Heilpflanzen: Malve, Eibischwurzel, Linde, Spitzwegerich

### **Dekokt = Abkochung**

Wurzel und Rindendrogen werden durch einen Dekokt zubereitet, eine Abkochung von 5 bis 30 Minuten. Wichtig die Drogen zuvor mörsern und dann mit kaltem Wasser ansetzen und zum Sieden bringen, 10-15 Minuten kochen. Harte Wurzeln, Hölzer, Samen, getrocknete Beeren, Rinden benötigen diese Kochzeit um ihre Wirkstoffe im Wasser zu lösen, denn die harten Pflanzenteile haben robuste Zellwände, die nur unter großer Hitze ihre Inhaltsstoffe freigeben.

Heilpflanzen:

- Eichenrinde, Blutwurz, getrocknete Heidelbeeren
- Fenchelsamen

*Literaturnachweis: „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde: Grundlagen, Anwendung, Therapie“ von Ursel Bühring*