

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 47 (1992)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Kräutertee : Gesundheit aus der Natur  
**Autor:** Elias, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891975>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kräutertee – Gesundheit aus der Natur

Seit Menschengedenken werden die Heilkräfte der Pflanzen gegen die verschiedensten Erkrankungen und für das Wohlbefinden der Menschen genutzt. Nicht umsonst sagt der Volksmund: Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen. Beliebt ist die Zubereitung als Tee, denn dieser kann nicht nur arzneiliche oder erfrischende Wirkung besitzen, sondern schmeckt zudem sehr aromatisch. So verwundert es nicht, dass in den letzten fünf Jahren der Verbrauch um 40 Prozent anstieg.

Starke Impulse erhielt die Pflanzenheilkunde durch das Wirken von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) – dem Wasserdoktor – und dem Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857–1945). Beiden gelang es mit Erfolg, vergessene Heilpflanzen wieder als Volksheilmittel zu empfehlen. Das Kräutersortiment als Grundlage der ersten Reformhäuser wurde massgebend durch diese populären Heilpflanzenpioniere beeinflusst und gibt heute den modernen Reformhäusern ihr Gepräge. Inzwischen haben auch wissenschaftliche Untersuchungen das reine Erfahrungswissen oftmals bestätigt, was sicherlich die heutige Beliebtheit altbewährter Heilkräuter noch gesteigert hat.

Zu den wichtigsten Wirkstoffen gehören leicht flüchtige, stark riechende oder scharf schmeckende ätherische Öle, ausserdem Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe; Harze, organische Säuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine sind ebenfalls von Bedeutung. Die Wirksamkeit einer Heilpflanze beruht meist auf dem Zusammenspiel mehrerer dieser Stoffe. Dabei sind die heilkräftigen, würzenden und duftspendenden Wirkstoffe meist ungleich auf die verschiedenen

Pflanzenorgane verteilt. Sie können sich in Blättern, Blüten, Früchten, Samen, Wurzeln oder im Holz befinden. Durch Trocknen und Weiterverarbeiten werden die heilkräftigen Pflanzen zu sogenannten Pflanzendrogen.

### Zubereitungsmöglichkeiten

Um den gewünschten Erfolg zu erzielen, ist bei Heilkräutern die richtige Teezubereitung von ausschlaggebender Bedeutung. Stehen keine speziellen Angaben auf der Teepackung, so kann von folgenden Empfehlungen ausgegangen werden: Bei allen weichen Pflanzenteilen (Blättern, Blüten und Kraut) wird der Auf-

guss angewendet. Die Teedrogen werden mit kochendem Wasser übergossen und nach fünf bis zehn Minuten zugedecktem Ziehenlassen abgeseiht.

Früchte, Beeren und Samen werden zuvor leicht gequetscht. Rinden, Hölzer und Wurzeln werden rund 30 Minuten gekocht. Bei Pflanzen mit wärmeempfindlichen oder mit mehreren Wirkstoffen, von denen nur bestimmte herausgelöst werden sollen, kommt der eher selten praktizierte Kaltauszug zur Anwendung. Die optimale Wirksamkeit eines Tees ist aber auch von der richtigen Dosierung abhängig. Hinsichtlich der Menge gilt nicht: Viel hilft viel. Ganz im Gegenteil: Zu starker Tee kann unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Im Normalfall werden pro Tasse 1 bis 2 Teelöffel getrocknetes Pflanzenmaterial verwendet. Bewährt hat sich, dreimal täglich eine Tasse Tee langsam Schluck für Schluck vor oder zwischen den Mahlzeiten zu trinken.

Es ist wichtig, dass der Tee stets frisch zubereitet wird, da sich bei längerem Stehenlassen die ätherischen Bestandteile verflüchtigen und somit die Heilwirkung verlorenght.

Medizinische Tees werden mit Vorteil ohne Zucker getrunken. Wird mit Bienenhonig gesüsst, kann der Gesundheitswert des Getränks noch erhöht werden.

Wird mit Bienenhonig gesüsst, kann der Gesundheitswert des Getränks noch erhöht werden.

### Wirksame Vorbeugung

Viele Kräutertees sind als Genuss- oder Hausteas bekömmliche und wohlschmeckende Al-

ternativen zu Kaffee, Schwarztee oder alkoholischen Getränken. Sie passen vorzüglich als «Fitnessstrank» und Durstlöcher zum Frühstück oder Abendessen. Hierzu eignen sich – auch für Kinder – Brombeer-, Himbeer- und Erdbeerblätter ebenso wie Hibiskusblüten und Hagebutten. Im Winter zum Aufwärmen – vielleicht mit Zitronen- oder Orangensaft und Honig gemischt, lassen sich durch den Genuss von Hagebutten, Holunder und Lindenblüten gleichzeitig wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe «tanken», die den körpereigenen Abwehrmechanismus stärken.

Als Durstlöcher im Sommer – auch eisgekühlt serviert – sind Früchtetees eine gesunde und erfrischende Köstlichkeit. Verwendung finden hier Orangen- und Zitronenschalen, getrocknete Johannisbeeren, Apfelschalen usw. Melisse ist besonders für einen beruhigenden Abendtee zu empfehlen. Birke, Brennessel, Löwenzahn und Zinnkraut bewähren sich bei Entschlackungskuren und zur Bekämpfung der Frühjahrsmüdigkeit. Heilkräuter wie Kamille, Schafgarbe, Salbei und sogar die beliebte Pfefferminze sind nicht so sehr als Hausteas – zum Dauergebrauch – geeignet, da sie im Körper arzneiliche Wirkungen entfalten. Sie könnten im echten Bedarfsfall ihre heilende Wirkung verlieren.

### Echte Hilfe im Krankheitsfall

Es gibt Beschwerden und Krankheiten, die man unbedingt durch den Arzt behandeln lassen muss. Aber es gibt auch leichte Unpässlichkeiten, kleine Wehwechen oder allseits bekannte Krankheitsbilder, gegen die ein wirkungsvolles Kraut gewachsen ist. Heilkräuter können «schwe-



Hagebutten

ren Geschützen» überlegen sein. Sie lindern, ohne Nebenwirkungen hervorzurufen. Bewährte Einsatzgebiete sind vor allem Erkältungskrankheiten, Rheumabeschwerden, Verdauungsstörungen, Magen- und Darmkatarrh, Schlaflosigkeit oder nervöse Erscheinungen.

Für die diversen Erkrankungen der Atemwege stehen eine Vielzahl wirksamer Heilpflanzen zur Verfügung. Hierzu gehören: Huf-lattich, Isländisch Moos, Königs-kerze, Lindenblüten, Spitzwege-  
rich, Thymian. Grundsätzlich kann jede dieser Heilpflanzen allein angewendet werden. Es ist jedoch erwiesen, dass ihre wechselweise Anwendung oder die Verwendung in Mischungen noch wirkungsvoller ist.

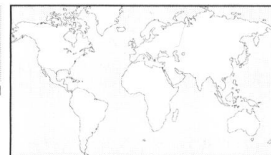
### Abwechslungs- reiches Kräuter- angebot

Traditionsgemäss bieten die Bio-na-Reformhäuser ein reichhaltiges Kräuterangebot in absoluter Spitzenqualität an. Im Sortiment befinden sich Morga-Einzeltees von Birke bis Zinnkraut. Davon ist ein grosser Teil auch im ungebleichten Filterbeutel erhältlich. Damit auch der Genuss nicht zu kurz kommt, runden originelle und wohlschmeckende Teemischungen von Salus, Gut-morgen- über Abendstimmung-Kräutertee bis Paradies Vitamin-C-Früchtetee das bunte Angebot ab.

Die Bio-Spezialitäten heissen: Biofarm Biodor-Tee (als Einzelkräuter und Teemischungen) und Somona Schweizer Bergbauern-Kräuter. Alle Teesorten stehen in modernster Zubereitungsform sowie sinnvoller und aromatischer Packungsgrösse zur Verfügung. Mit dieser kreativen Kräuterauswahl wird es nicht schwerfallen, das passende Getränk zu kreieren, um damit – vielleicht in einer gemütlichen Gesprächsrunde – leicht und locker den Lärm der Welt zu vergessen.

Gerhard Elias, Hinwil

# BiOLANDBAU WELTWEIT



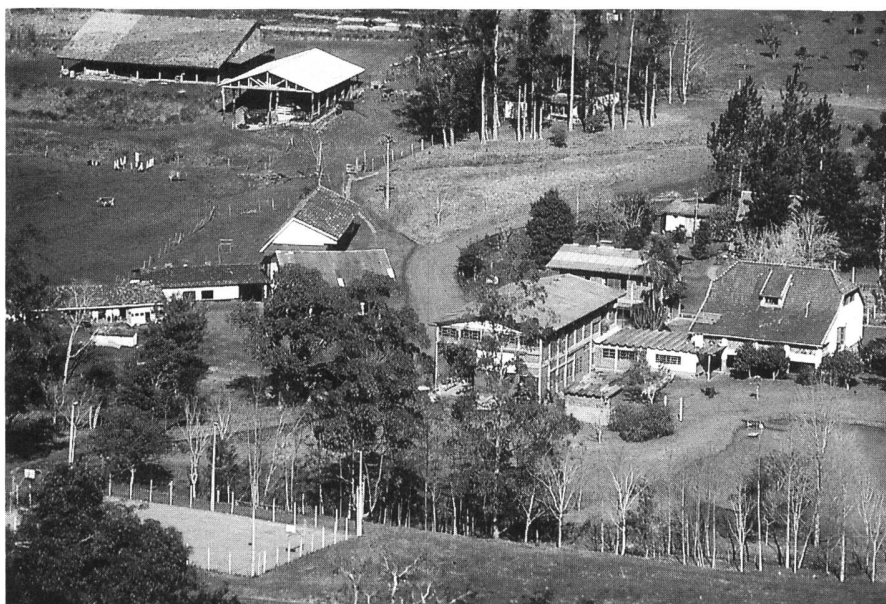
## Organisch-Biologischer Landbau

### Überlebenschance für die Kleinbauern Mondais?

Mondai – eine kleine Kreisstadt im Westen Santa Catarinas in Südbrasilien. Der ganze Landkreis zählt etwa 16 400 Einwohner. Neben einem Sägewerk und einer Polyäthylen-Sackfabrik basiert die Ökonomie hauptsächlich auf der Landwirtschaft. Die Gegend wurde vor etwa 70 Jahren kolonisiert und hauptsächlich durch Bauern europäischer, vorwiegend deutscher Abstammung, bevölkert. Die ersten Jahrzehnte half der Holzverkauf, der durch die Urwaldrodung anfiel, die Stadt aufzubauen. Heute muss Holz aus Mato Grosso (3000 km) importiert werden. Die grösstenteils stark hängige Landschaft erschwerte die landwirtschaftliche Entwicklung einerseits, verhinderte aber die sonst hier im Süden übliche Landkonzentration. 2800 Familien oder 79 % der Bauern besitzen weniger als 20 ha Land, davon sind in der Regel 60-80 % für den Ackerbau ungeeignet. Die wirtschaftliche Situation der Bauern war nie besonders rosig, die Mehrzahl lag schon immer dicht an der Armutsgrenze. In den letzten fünf Jahren hat sich die Situation aber durch Preiszerfall der Hauptanbauprodukte verschärft. Ein Sack Mais von 60 kg kostet zwischen 6.50 und 8.– DM. Für die Zukunft kann man durch den Mercosul, den wirt-

schaftlichen Zusammenschluss zwischen Brasilien, Argentinien, Paraguay und Uruguay, eine weitere Verschlechterung der Getreidepreise absehen. Was die Bauern am Abwandern hindert, ist das langsam wachsende Bewusstsein, dass es auf dem Land trotz allem besser ist als im Slum.

Terra Nova ist eine Gemeinschaft von Christen verschiedener Konfessionen. Ausländer und Einheimische versuchen gemeinsam, Mission und Entwicklungshilfe zu leben. Wir wollen den Nöten der Menschen in ihrer materiellen, seelischen und geistlichen Dimension begegnen, mit ihnen das Leben teilen. Aus diesem Leben erwachsen verschiedene Arbeitszweige. So ein Mädcheninternat, das den Töchtern aus abgelegenen Gegenden des Landkreises den Schulbesuch der 5.–8. Klasse ermöglicht. Später entstand dann ein 2jähriger Ausbildungszug für die männliche Landjugend. Er ermöglicht den Jungens, die 5.–8. Klasse nachzuholen und daneben in Landwirtschaft und ökologischem Landbau ausgebildet zu werden. Daneben gibt es eine Spielstube zur Förderung von Kindern im Kindergartenalter, eine Frauenarbeit und auch einen landwirtschaftlichen Produktionsbetrieb, der seit 6 Jahren ökologisch be-



Die Schule für junge Bauern