

Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen
verlieh der Schöpfer den Kamillen.

Sie blühen und warten unverzagt
auf jemand, den das Bauchweh plagt.

Der Mensch jedoch in seiner Pein
glaubt nicht an das, was allgemein

zu haben ist. Er schreit nach Pillen.
Verschont mich, sagt er, mit Kamillen,
um Gotteswillen!

aus K. H. Waggerl: "Heiteres Herbarium"

Heilkräuter werden auch Arzneidrogen genannt. Als Droge bezeichnet man im Deutschen eine (getrocknete) Arzneipflanze oder deren Teile wie Wurzeln, Rinden, Blätter, Blüten, Samen und Früchte.

Die bekannteste und gebräuchlichste Anwendungsform der Droge ist der wässrige Auszug, der Tee. Der Kräutertee wird für den häuslichen Gebrauch vom Verbraucher selbst hergestellt. Er ist ein einfaches und schnell zubereitetes Arzneimittel. Je nach Art und Beschaffenheit der Droge ist die Zubereitungsart verschieden.

Zubereitungsarten

1. Aufguss / Infus

Kräuter, Blätter, Blüten

Vorgeschriebene Menge Droge mit kochendem Wasser übergießen, das Gefäß zudecken, gelegentlich umrühren, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Dies ist die meist verwendete Methode zur Herstellung eines Kräutertees. Sie wird besonders bei empfindlichen Blüten und bei Drogen mit ätherischen Ölen, die leicht flüchtig sind (z.B. Kamille, Pfefferminze), angewendet.

2. Abkochung/Decoct

Wurzeln, Rinden, Hölzer, Samen

Die vorgeschriebene Menge Droge mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen, bei kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten kochen lassen und nach kurzem Stehen abseihen.

Dieses Verfahren eignet sich für Pflanzenteile mit harter Konsistenz, besonders wenn sie Gerbstoffe enthalten (wie z.B. Ratanhiawurzel) oder für dickere Blätter (z.B. Stechpalmenblätter), die abgekocht werden müssen, damit genügend Wirkstoffe im Wasser gelöst werden.

3. Kaltauszug/Mazerat

spezielle Pflanzen

Die vorgeschriebene Menge Droge mit kaltem Wasser ansetzen und bei Zimmertemperatur über Nacht 8 bis 12 Stunden ziehen lassen. Gelegentlich umrühren und abseihen.

Diese Herstellungsart kommt vor allem für Pflanzen mit wärmeempfindlichen Schleimstoffen in Frage (z.B. Eibischwurzel, Leinsamen, Isländisches Moos) oder, um unerwünschte Begleitstoffe fernzuhalten, die in kaltem Wasser weniger gut löslich sind (z.B. Gerbstoffe in Bärentraubenblätter, Viscotoxine in Mistelkraut).

Kaltauszüge sind bakteriologisch nicht ganz unbedenklich. Es wird empfohlen, den abgeseihten Auszug kurz aufzuwärmen, um allfällige Keime zu vernichten.

Dosierung/Anwendung

In der Regel 1 bis 3 Teelöffel Droge auf eine Tasse Wasser (200 ml) geben. Mehrmals täglich 1 Tasse Tee trinken. Den zubereiteten Tee innert 24 Stunden konsumieren. Teekuren sollten ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker höchstens während 3 Wochen durchgeführt werden; danach auf eine andere Mischung umstellen.

Aufbewahrung

Drogen / getrocknete Pflanzenbestandteile vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.

Zu beachten

Wählen Sie kleine, geschmacksneutrale Teegefäße. Diese werden mit warmem Wasser vorgewärmt. Die Wirkung des Tees ist abhängig von der Ziehdauer: kurz ziehen lassen = anregend; länger ziehen lassen = beruhigend, bitterer. Die Drogen müssen genügend zerkleinert sein; es ist empfehlenswert, gewisse Früchte und Samen (Wachholderbeeren, Fenchelsamen) vor der Teezubereitung zu zerstoßen.

Bei der Frage, ob man einem Kräutertee Zucker beifügen soll oder nicht, ist vor allem Geschmacksache. Der Zucker beeinträchtigt die Wirkung des Kräutertees nicht; er kann sogar die Aufnahme der Wirkstoffe fördern. In der Regel werden bittere Kräuterauszüge nicht gezuckert, da die Wirkung der Bitterstoffe vermindert werden kann. Es empfiehlt sich, statt raffiniertem Zucker Traubenzucker, Kandiszucker oder Honig beizufügen. Eine natürliche Alternative zu künstlichen Süsstoffen ist das Steviakraut.