





Erfrischend warmer Tee

Minze, Melisse & Zitronenverbene – Durstlöcher mit guten Nebenwirkungen!

Mit einfachen Rezepten zaubern Sie leckere
und gesunde Begleiter für Party, Sport und Alltag

NADJA ZWECKER



WOHLFÜHLEN

Warmer Duft erfüllt das Tal. Lavendel, Rosmarin, Thymian, leuchtend in der Sonne, verströmen ihren Duft überall. Die kleine Steintreppe führt uns zwischen Büschen mit hellgrünen, schmalen Blättern, die nach Zitronen duften, hinauf zu einem kleinen Häuschen. Auf der Terrasse steht ein schön gedeckter Tisch mit gefüllten Tassen: „Verveine“-Tee wartet dort auf durstige Reisende.

Der Zitronenstrauch, bei uns auch „Zitronenverbene“ oder „duftendes Eisenkraut“ genannt, ist der klassische Willkommenstee in Südfrankreich. Am Morgen für den ganzen Tag zubereitet, schmeckt er warm und kalt und wird nicht bitter, auch wenn er lange zieht. Sein zitronig-frisches Aroma ist nicht zu übertreffen! Wer die Möglichkeit hat, dem sei empfohlen, sich selbst einen Strauch Zitronenverbene (*Lippia citriodora*) zu halten – am besten im Kübel, damit die frostempfindliche Pflanze in einem kühlen, hellen Raum geschützt überwintern kann. Im Sommer liebt sie



die pralle Sonne und speichert all die Lichtkräfte in ihrem Geschmack! Selbst getrocknet hält sich ihr Aroma lange und vermag so manche Teemischung geschmacklich aufzuhellen. Außer in Tee lassen sich die frischen Blätter auch wunderbar in die Feinschmeckerküche einfügen: in Salate, Pudding, Obstsalat, Speiseeis oder als Aroma für den Zitronenkuchen.

ZITRONIGE HEILPFLANZEN MIT LANGER TRADITION

In ihrer Heimat Südamerika wird die Zitronenverbene seit jeher zum Lindern von Beschwerden genutzt. Bei uns geraten ihre heilenden Eigenschaften oft in Vergessenheit, da ihr Geschmack so umwerfend ist. In vielem ähnelt sie unserer Zitronenmelisse: Beide Pflanzen enthalten stark riechendes ätherisches Öl, wirken sanft beruhigend und lindernd bei Verdauungsbeschwerden. Sie erfrischen und helfen, depressive Stimmungen zu überwinden. Dabei hat die Melisse allerdings einen stärker anregenden Effekt auf unser Nervensystem.

„Melisse ist das Beste für das Gehirn, denn sie stärkt das Gedächtnis und treibt die Melancholie mit Macht aus.“ So lobte John Evelyn im 17. Jahrhundert die unscheinbare Pflanze. Schon damals stand die Zitronenmelisse in einer langen Tradition als Tonikum für Herz und Geist. Sie war wichtiger Bestandteil der „Zaubertränke“, die ein langes Leben bewirken sollten. In diesen wurden die stärksten und besten Heilpflanzen zusammengefügt, die meist eine umfassend positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele hatten. Bis in unsere Zeit hat sich davon der „Klosterfrau Melisengeist“ erhalten, in dem die Melisse eine zentrale Rolle spielt. Außerdem wurde Melisse zur Wundheilung und bei Zahnschmerzen gegeben – auch um die Nerven des Kranken zu beruhigen. Sie entspannt und beruhigt bei Angst, Unruhe, Reizbarkeit und Panikanfällen – und nicht zuletzt bei Beschwerden des Herzens.

MELISSE BRINGT SEELENWÄRME

Denn die Melisse bringt uns die Seelenwärme, die wir so oft vermissen, und unterstützt uns, mit der manchmal so harten äußeren Welt in unserem Innern liebevoll umzugehen. So vermittelt sie unserem Herzen Wärme und Liebe und hilft uns, bei Stress nicht (selbst-)zerstörerisch zu werden. Zusätzlich wirkt sie heilsam auf die Nieren und entspannend bei Menstruationskrämpfen. Kurz: Die Melisse führt uns in unsere Mitte zurück, sie verbindet alle unsere Teile zu einem harmonischen Ganzen. Gerade im Sommer, wo

Ein herrlich erfrischendes Getränk an heißen Sommertagen ist ein Minztee



unsere Sinne nach außen gerichtet sind und manch ein sensibler Mensch dazu neigt, sich zu verlieren, hilft Melissentee sanft, erfrischend und liebevoll, bei sich zu bleiben.

ERFRISCHEND: WARMER TEE

Paulo Coelho erzählt in seinem „Alchemist“ von dem Land, in dem warmer Tee gegen den Durst getrunken wird. Dies hat seinen Grund, wie die Beduinen in der Wüste wissen: Wenn wir im Sommer kalte Getränke trinken, muss unser Körper sich anstrengen. Er muss innere Hitze erzeugen, um die Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen und aufnehmen zu können. Trinken wir stattdessen warmen – nicht heißen – Tee, braucht es keine extra Anstrengung, und das Getränk fließt einfach die Kehle hinunter.

Für die heißen Tage lassen sich Zitronenverbene und Melisse zu leckeren und gesunden Getränken für Groß und Klein zubereiten. Für Kinder zaubern wir aus Zitronenverbene, Orangenschalen und Hibiskusblüten ein fruchtiges Erfrischungsgetränk. Aus Melisse, Himbeer- und Brombeerblättern sowie Minze und Heidelbeeren wird ein vitamin- und mineralstoffreicher Begleiter für Wanderungen oder Sport.

DER GESCHMACKS-HIT FÜR DIE SOMMERPARTY

Auch als Bowle für die Sommerparty eignet sich eine Grundlage aus Melisse, Zitronenverbene oder Pfefferminztee hervorragend! Man fügt kurz vor dem Servieren noch Mineralwasser und Birnensaft hinzu – Birne, da sie dem Körper hilft, den Wasserhaushalt auszugleichen und zu stabilisieren. Zur Krönung lassen wir darin Eiswürfel aus pürierten Erdbeeren oder Heidelbeeren schwimmen, die mit der Zeit ihre fruchtige Note freisetzen!

MINZE: PUR AM BESTEN

Erfrischend wie kein anderes Getränk ist im Sommer jedoch ein guter Minztee. Die Minze erfrischt wie der kühle

HERPES ADE!

Wer sich wegen Lippenherpes nicht nach draußen traut, hat nun ein Gegenmittel: Melissentee oder den Saft eines zerriebenen, frischen Blattes auf tupfen und trinken – das wirkt antiviral. Damit die Bläschen rasch verschwinden und nicht so schnell zurückkehren, mehrmals am Tag auf tupfen! Und auch bei Sommergrippe ist Melissentee mit seinen virusfeindlichen Kräften eine angenehme, lindernde Begleitung.

Schatten an einem Bach neben einer summenden Sommerwiese. Diesen Platz wählt die Bachminze als Standort. Dort sammelt sie die warmen Kräfte der Sonne für ihren Duft und webt die Frische des Wassers hinein. Das sumpfige und nasse Klima entspricht unseren Schleimhäuten, wo die Minze ihre Wirkung entfaltet, die gespeicherten Lichtkräfte freisetzt und kühlend und beruhigend wirkt.

Aus einer Kreuzung von Bachminze (*Mentha aquatica*) und Ährenminze (*Mentha spicata*) entstand die heute zumeist verwendete Pfefferminze (*Mentha x piperita*). Wann genau diese Kreuzung stattfand, ist heute nicht mehr nachvollziehbar. In ägyptischen Pyramiden fand man getrocknete Pfefferminzblätter, die sich auf circa 1000 vor Christus zurückdatieren ließen. Auch die Römer und Griechen schätzten die Pfefferminze, die ähnliche, aber viel stärkere therapeutische Eigenschaften hat als ihre beiden Eltern. Erst im 18. Jahrhundert hielt sie bei uns Einzug in die Gärten und erfreut sich seither großer Beliebtheit. In Europa, Asien und Nordamerika wird sie heute in großen Feldern angebaut, um der Nachfrage nach ihrem kostbaren ätherischen Öl gerecht zu werden.



Lavendel ist eine Wohltat für gereizte Haut und wehrt Mücken ab. Er wirkt ausgleichend und hilft uns, neue Kraft zu schöpfen



GRILLABEND-BEGLEITER

Die Minze ist ein wunderbar ausgleichender Begleiter für unsere Verdauung: Sie verbessert die Mundflora und wirkt Mundfäulnis und Mundgeruch entgegen. Sie regt sowohl die Leber als auch den Fluss von Galle und Verdauungssäften an. Darüber hinaus entspannt sie die Darmmuskeln, lindert Übelkeit, Koliken, Bauchschmerzen und Blähungen. Durch ihre beruhigende Wirkung auf die Schleimhäute ist sie ein Segen bei Reizdarm und Durchfall. Mit ihrer Hilfe gelingt es uns, Festessen und insbesondere fettige Speisen besser zu verdauen. Sie ist somit der ideale Begleiter für die Sommerparty, den Grillabend oder ein festliches Bankett – beispielsweise als Eistee aus Pfefferminze!

MINZE GEGEN KOPFSCHMERZEN

Als Schmerzmittel werden gerne zwei Tropfen ätherisches Minzöl auf 100 ml Trägeröl verwendet: Bei Kopfschmerzen und Migräne, die mit Verdauungsproblemen zusammenhängen, etwas von dem Öl auf die schmerzenden Stellen auftragen. Die Minze verringert die Empfindlichkeit der Haut. Auch als Tee beruhigt sie das Nervensystem und hilft zu entspannen. Schwangere Frauen und Kinder unter fünf Jahren sollten das ätherische Öl nicht oder nur nach Rücksprache mit Arzt oder Heilpraktiker verwenden, da es reizend wirken kann!

BALSAM FÜR VERBRANNTHE HAUT

Noch eine aromatische Pflanze ist im Sommer Balsam für strapazierte Haut. Doch im Gegensatz zur Minze liebt der Lavendel trockenen Boden, Licht und Wärme. So wirkt er auch auf unsere trockene, von der Sonne gereizte Haut kühlend und lindernd. Ein Tee aus Lavendel ist hier das Mittel der Wahl: als Waschung oder abends ins Badewasser. Der Lavendel fördert die Hautgesundheit, ein gesundes Körpergefühl und sein Duft wehrt Mücken ab. Nach der chinesischen Medizin füllt Lavendel alle Elemente in uns mit Energie auf, nur auf das Feuer wirkt er ausgleichend. Er nährt alle Anteile unseres Wesens, doch wenn Wut, Sich-Verheizen, Anspannung und Aggression überhand nehmen, dämpft er diese und führt uns zur Mitte zurück. Baden wir abends unsere Füße in Lavendeltee oder salben wir sie mit Lavendelöl, können wir über Nacht auftanken. Zum Runterkommen nach einem vollen Tag hilft Tee aus Lavendelblüten mit Melisse, Zitronenverbena, Orangenblüten und Schlüsselblumenblüten, um den Tag ausklingen zu lassen.

►Die Autorin

Nadja Zwecker, www.immergrueneerde.de

►Literatur und Quellen

- Chevallier: *Das große Lexikon der Heilpflanzen*, Dorling Kindersley Verlag, 1996/2001

- Reinhard: *Sanfte Heilpraxis mit selbstgemachten Medikamenten*, AT Verlag, 2008

- Opplinger/Zeller: *Heiltees, die wirklich helfen*, Midena Verlag, 1997
- www.immergrueneerde.de, Versandhandel für Heilkräuter, Gewürze, Tees und Räucherwerk aus kbA

Pur: „Verveine“-Tee oder Melissentee

Zutaten

2 bis 3 frische oder getrocknete ganze Blätter der Zitronenverbena (*Lippia citriodora*) oder der Melisse (*Melissa officinalis*) pro Tasse

Zubereitung

Mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt mindestens 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Die Blätter können auch einfach in der Kanne bleiben, da der Tee nicht bitter wird.

Minztee/Eistee

Zutaten

2 bis 3 frische oder getrocknete Blätter der Pfefferminze (*Mentha x piperita*) oder Bachminze (*Mentha aquatica*) pro Tasse. Als Variante empfehlen wir zusätzlich ¼ TL getrocknete Orangenschale

Zubereitung

Mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, daraufhin abseihen. Als Eistee: Eiswürfel hinzufügen aus Wasser, Apfel-, Birnen- oder Orangensaft.

Bowle für die Sommerparty

Zutaten

4 bis 5 Blätter Melisse (*Melissa officinalis*) getrocknet oder frisch, 4 bis 5 Blätter Zitronenverbena, 3 bis 4 Blätter Pfefferminze für 1 Liter Tee; 0,5 bis 1 Liter Birnensaft (je nach Geschmack), wenn gewünscht: etwas Mineralwasser für den Perleffekt, pürierte, eingefrorene Erdbeeren, Heidelbeeren oder Eiswürfel aus Johannisbeersaft et cetera

Zubereitung

Kräuterblätter mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen und mit Birnensaft, Mineralwasser und Fruchtiswürfeln auffüllen.

Grillabendbegleiter

Zutaten

20 g Pfefferminze (*Mentha x piperita*), 20 g Ringelblumenblüten (*Calendula officinalis*), 20 g Melissenblätter (*Melissa offi-*

cialis), 20 g Schafgarbe (*Achillea millefolium*), 10 g Lavendelblüten (*Lavandula officinalis*)

Zubereitung

1 TL der Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Sommertee für Kinder

Zutaten

Zu gleichen Teilen Zitronenverbena (*Lippia citriodora*), Orangenschalen (*Citrus*) und Hibiskusblüten (*Hibiscus sabdariffa*)

Zubereitung

1 TL pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Erfrischungstee

Zutaten

20 g Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), 20 g Pfefferminze (*Mentha piperita*), 20 g Zitronenverbena (*Lippia citriodora*), 20 g Lindenblüten (*Tilia cordata*), 10 g Hibiskusblüten (*Hibiscus sabdariffa*)

Zubereitung

1 TL der Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Fitnessstee

Zutaten

20 g Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), 20 g Pfefferminze (*Mentha piperita*), 20 g Zitronenverbena (*Lippia citriodora*), 10 g Hibiskusblüten (*Hibiscus sabdariffa*), 25 g Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*), 10 g Himbeerblätter (*Rubus idaeus*) und 10 g Brombeerblätter (*Rubus fruticosus*)

Zubereitung

1 TL der Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.