

## Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

### Teil 22

#### Wildkräuter-Tee

Diesen Kneipp-Tipp für daheim widmen wir dem Kneippschen Element Heilpflanzen. Sebastian Kneipp nutzte gern ihre gesundheitsfördernde Wirkung, beispielsweise als Tee. Für unseren Wildkräutertee benötigen wir folgende Zutaten:

- Hagebutten – Sie sind sehr Vitamin-C-haltig, wirken leicht harntreibend und stärken die Abwehrkräfte
- Spitzwegerich – Er wirkt schleimlösende und reizmildernde Wirkung, besonders gut bei Husten
- Minze – wirkt krampflösend und bei Erkältungen
- Ringelblume – wirkt wundheilungsfördernd und entzündungshemmend, bringt Farbe in den Tee



#### Tipp:

Lassen Sie das Wasser nach dem Kochen noch etwa 2-3 Minuten stehen, damit erreichen Sie die perfekte Temperatur um den Tee zu übergießen (90°C). Kochendes Wasser lässt wichtige ätherische Öle aus den Kräutern verdampfen, die in den Kräutern vor allem als Geschmacksträger enthalten sind. Die optimale Ziehzeit beträgt fünf bis zehn Minuten. Farbige Heilpflanzen tun übrigens nicht nur unserem Körper gut, sondern auch der Seele, denn sie hinterlassen mit ihren leuchtenden Farben eine positive Wirkung aufs Gemüt.