

Rezepturtee

Zubereitungs- & Verzehrempfehlung



Löwen-Apotheke am Marktplatz, Inhaberin: Nikoletta Gemenetzi e.K., www.loewen-apotheke-ka.de
Karl-Apotheke, Inhaberin: Nikoletta Gemenetzi e.K., www.karl-apotheke.de

Bitte richten Sie sich erstrangig nach den Anweisungen Ihres Heilpraktikers oder Arztes. Falls Ihnen keine Zubereitungs- und Verzehrempfehlungen vorliegen, haben wir hier eine allgemeine Übersicht für Sie zusammengestellt.

Den Tee einweichen

Wir empfehlen, den Tee quellen zu lassen, wenn er „härtere“ Bestandteile enthält. Dies sind vor allem Hölzer, Wurzeln und Rinden. In diesen Fällen können Sie Ihren Tee ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Das richtige Wasser

Idealerweise sollte das Wasser kalkarm sein, ein niedriger Härtegrad ist demnach die Voraussetzung. Erreichen lässt sich dies durch den Einsatz von Filtern oder indem man das Wasser mind. 10 Minuten sprudelnd kochen lässt. Quellwasser aus der Natur oder abgefüllt in Flaschen ist ebenso geeignet.

Die richtige Wassermenge

Die Wassermenge sollte das Fünf- bis Zehnfache des Gewichts der zuzubereitenden Teemenge sein, z.B. 250 - 500 ml Wasser auf 50 g Tee. 1 Esslöffel Tee entspricht übrigens zwischen 10 - 20 Gramm, ein Teelöffel Tee ca. 5 - 10 Gramm Tee.

Die Kochzeit

Verwenden Sie, wenn nicht anders angegeben, frisch aufgekochtes, heißes Wasser zum Überbrühen des Tees und lassen Sie diesen über folgende Zeiträume ziehen:

- Wurzeln / Rinden / Hölzer: 15 - 20 Minuten.
- Blätter / Blüten / Kraut: 5 - 10 Minuten.
- Pflanzenteile mit ätherischen Ölen (Kamille, Pfefferminze, Melisse, Fenchel, Anis, Kümmel, Thymian u.a.): Das kochende Wasser soll bitte einige Minuten abkühlen, bevor Sie den Tee damit übergießen, um ihn anschließend 5 - 10 Minuten abgedeckt ziehen zu lassen.
- Teemischungen: 10 - 15 Minuten.
- Ausnahmen hiervon bilden: Teesorten, die in kaltem Wasser angesetzt werden wie Bärentraube, Mistel, Eibisch, Kalmus u.a..

Die Einnahme

Teeaufgüsse werden immer warm oder heiß getrunken! Dies gilt nicht nur in den kühleren Wintermonaten, sondern auch im Sommer. Wir empfehlen in aller Regel, morgens die entsprechende Tagesdosis zuzubereiten und über den Tag verteilt aus der Thermoskanne zu trinken.

Bei Fragen und weiterführenden Beratungswünschen schreiben Sie uns bitte eine Mail an kontakt@karl-apotheke.de oder rufen Sie uns an unter **0721 267 40.**