

# Von Erntewissen und Teeegenuss

**Kräuter** / Die Entlebucher Kräuterfrau Sandra Limacher hat am Kurs in Schüpfheim ihr Wissen zu Kräutern weitergegeben. Das Interview dazu.

**BAUERNZEITUNG: Sandra Limacher, welcher ist Ihr Lieblingstee?**

SANDRA LIMACHER: Mir schmecken viele unterschiedliche Kräuter als Tee. Ich bin eine wirkliche Teetrinkerin. In den heissen Sommertagen mag ich lauwarmen Pfefferminztee, da er wunderbar kühlt. Sobald es aber wieder kälter wird, liebe ich Teemischungen, die mich wärmen. Über alles gesehen mag ich Verveine-Tee (Zitronenverbene) am liebsten. Dieser Geruch und der Geschmack erinnern mich an meine Wanderjahre in Freiburg. Gerüche wecken Erinnerungen. Ich trinke jedoch nicht jeden Tag den gleichen Tee, ausser ich mache gezielt eine Kur.

**Im Kurs am BBZN Schüpfheim ging es um Kräuter und ihre Wirkung als Tee. Vorauf muss man als Nichtkenner achten, wenn man sich einen Kräutertee kaufen will?**

LIMACHER: Generell gesagt, ziehe ich persönlich offene Teemischungen Beutelware vor. Warum kann jede Person selber erfahren, in dem der Teebeutel aufgeschnitten und die Kräuter eingehend betrachtet werden. Ein Qualitätsprädikat von guten Teekräutern ist zum Beispiel Duft bzw. Geschmack und Farbe. Ich bin immer wieder erstaunt, dass ich bei einem solchen Experiment Mühe habe, überhaupt zu erkennen, was für ein Kräutlein es gewesen sein soll. Der Inhalt duftet kaum und sieht grünbraun aus. Duft und Geschmack, die im Teekraut nicht mehr vorhanden sind, fehlen logischerweise auch im Tee.



Beim Teemischen: Die Entlebucherin Sandra Limacher Hofstetter zusammen mit ihrer Tochter in der Pflanzenwerkstatt. Limacher ist selbständig und gibt ihr Heilpflanzen- und Duftwissen vor allem in Kursen weiter. (Bild zVg)

**Müssen die Kräuter für eine Tee-Anwendung immer selber gesammelt sein? Kann man sich auch anders helfen?**

LIMACHER: Natürlich finde ich es toll, wenn Menschen einen Teil ihrer Kräuter selbst auf ihrem Balkon oder in ihrem Garten anbauen. Ein Mensch braucht gar nicht so viele unterschiedli-

che Heilpflanzen, da die meisten ein grosses Wirkungsspektrum aufweisen. Auf diese Weise bekommt man einen ganz anderen Bezug zu den Pflanzen. Wenn sie dann noch zum richtigen Zeitpunkt geerntet und richtig verarbeitet werden, dann sind sie kaum in Geschmack und Duft zu übertreffen. Es gibt auch tolle

kleine Genossenschaften und kleine Firmen, die Kräuter anbauen. Von Menschen, deren Umgang mit der Natur und deren Philosophie ich kenne, kaufe ich sehr gerne Kräuter und verwende sie für unser Wohlbefinden.

**Was zeichnet in Ihren Augen die perfekte Heilteemischung aus?**

LIMACHER: Die Mischung muss logischerweise die gewünschte Heilwirkung haben. Auch bin ich eine Verfechterin von möglichst gut schmeckenden und schön anzusehenden Teemischungen. So wird der Tee viel lieber getrunken und der Mensch freut sich daran. Vor allem bei Kindern ist das für mich ein grosses Kriterium. Als Beispiel möchte ich meine Tochter erwähnen. Sie leidet unter einer Neurodermitis. Ich möchte, dass sie kurweise einen speziellen Tee trinkt. So musste ich den Tee auch geschmacksmässig so komponieren, damit sie ihn gerne trinkt. Denn wenn sie den Tee nicht mag, so muss ich täglich mit ihr «stürmen». Aus meiner Erfahrung spielt bei den Erwachsenen auch das Aussehen einer Teemischung eine grosse Rolle.

**Es gibt ja viele Heilkräuter. Was darf in einem Haushalt nicht fehlen?**

LIMACHER: Ganz generell kann ich das nicht beantworten. In der Winterzeit (Erkältungszeit) hat es durchaus einen Sinn, Lindenblüten oder Holunderblüten, Malvenblüten, Schlüsselblumen im Teegestell ganz vorne hinzustellen. Frauen, die ständig frieren, sollten das Pfefferminzkraut ganz hinten im Teegestell aufbewahren.

**Kann man – rein wissenschaftlich – die Wirkung der Kräuter erklären?**

LIMACHER: Ja, das kann man. In modernen Labors bestimmt man die Inhaltsstoffe und misst ihren Gehalt. Man weiss auch welcher Inhaltsstoff wie wirkt. Ich bin

## Tipps und Tricks für den Teeegenuss

**Ernte:** Pflanzen bei trockener Witterung bis 17 Uhr sammeln. Es gibt für jede Pflanze den richtigen Erntezeitpunkt. So werden z. B. Wurzeln nachts oder früh morgens geerntet und Blüten vormittags. Früchte werden in der Vollreife gesammelt. **Trocknen:** Blätter und Blüten werden ganz getrocknet. Ein dunkler, luftiger Ort mit mässiger bis warmer Temperatur eignet sich sehr gut. Pflanzen werden nie an der Sonne bzw. am Licht getrocknet. **Aufbewahren:** Pflanzgut möglichst ganz aufbewahren. Eine gute Variante ist dunkles Glas. Pflanzen einzeln aufbewahren und erst bei Bedarf mischen. **Aufgiessen:** In der Vegetationszeit Tee aus frischen Kräutern aufgiessen. Getrocknetes Pflanzgut wird vor der Zubereitung zerkleinert (Wirkstoffe). Das gekochte Wasser nach dem Sieden kurz stehen lassen; dann erst aufgiessen; Tee gedeckt ziehen lassen, abgiessen, aufgegossene Kräuter entfernen; aufgegossene Pflanzgutmenge und Ziehdauer ist individuell; Tee immer lauwarm trinken.

zubi

überzeugt, dass es noch viel zu entdecken gibt und die ganze Pflanze mehr ist, als die Summe der Inhaltsstoffe.

Interview Julia Zuberbühler