

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Richtig aufgebrüht  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043125>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Richtig aufgebrüht

Wie man Medizinaltees korrekt zubereitet.

Text: Andrea Pauli



Teebeutel in die Tasse, heisses Wasser drüber: Fertige Arzneitees zubereiten ist denkbar einfach. Etwas aufwendiger wird die Sache, wenn man sich für Medizinaltees mit Wurzelanteilen und Rindenstücken entscheidet. Doch wie brüht man denn nun Heiltees richtig auf? Sie werden als Aufguss oder Abkochung zubereitet – je nachdem, welche Pflanzenteile man verwenden möchte.

## Aufgüsse

Meist mit oberirdischen Pflanzenteilen (Blätter, Blüten, weiche Beeren); Gefäss mit Deckel verwenden, damit nicht allzu viele flüchtige ätherische Öle mit dem Wasser verdunsten.

### Kalter Aufguss

Nützlich, wenn man empfindliche Vitamine, Flavonoide, schleimige Kohlenhydrate und Enzyme aus Kräutern gewinnen möchte, z.B. aus Rot-Ulme, Früchten, Himbeerblättern, Eibischwurzel.

→ 1 EL Tee auf 240 ml kaltes Wasser in ein Deckelglas, schütteln, für zwei Stunden an einen kühlen Ort stellen. Abseihen, geniessen.

### Heisser Aufguss

→ 350 ml heisses Wasser über 1 bis 2 EL Tee, Gefäss abdecken, Kräutertee 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen, geniessen.

## Abkochungen

Methode, bei der grobe Pflanzenteile wie Wurzeln, Rinden, Stiele und Samen in einem Topf mit kaltem Wasser abgedeckt langsam zum Kochen gebracht werden. Die Temperatur sollte langsam ansteigen, sonst gerinnen die eiweisshaltigen Be-

standteile in den Pflanzenteilen; der Extrakt würde sich abschwächen.

→ 1 EL Tee pro 240 ml kaltes Wasser in einen Topf mit Deckel geben. Ideal: Zuvor trockenes Pflanzenmaterial einige Stunden im kalten Wasser einweichen. Kräuter zum Kochen bringen, Herd runterschalten, 20 bis 45 Minuten kochen lassen. Abseihen, geniessen.

## Frisch oder getrocknet?

Wenn Sie einen Garten haben oder unbelastete Sammelstellen kennen, sind frisch geerntete Kräuter eine tolle Sache. Getrocknete Ware beziehen Sie am besten bei einer Apothekerin oder einem Drogisten ihres Vertrauens. Wurzeln und Samen stets erst leicht zerdrücken vorm Aufguss, damit die Wirkstoffe freigesetzt werden.

## Ätherische Öle

Kräuter mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen (z.B. Pfefferminze, Rosmarin, Fenchel) sollten kurz nach der Zubereitung getrunken werden, da sich die ätherischen Öle verflüchtigen und damit auch die Wirkung schwächer wird.



**Weitere Anregungen, Tipps und hilfreiche Teerezepte:**  
«Heilende Kräutertees. 101 Kräutermischungen für jede Lebenslage selbst herstellen» von Sarah Farr, Unimedica Verlag, 2022

