



## FÜR EIN GUTES GEFÜHL

Verschiedene Pflanzen beeinflussen unsere Stimmung positiv. Auf vielerlei Weise sprechen sie unsere Sinne an und sorgen für Wohlbefinden – so wie etwa die **Melisse *Melissa officinalis***. Wer an ihren Blättern reibt, denkt an Zitronen. Neben den ätherischen Ölen wirken auch andere Inhaltsstoffe der Melisse aufheiternd. Bereits Hildegard von Bingen schätzte die Melisse, die „wärmt und das Herz fröhlich macht.“ Das **Johanniskraut *Hypericum perforatum*** liebt das Licht und soll die Kraft der Sonne in sich tragen. Die stimmungsaufhellende Wirkung des Johanniskrauts ist allgemein anerkannt. Die Inhaltsstoffe der **Rosen** sind für ihre harmonisierende Wirkung bekannt. Für arzneiliche Anwendungen werden alte Rosenarten oder Wildsorten wie ***Rosa canina*** verwendet.

**Zitronenverbene *Lippia citriodora*** sorgt in vielen Tees für Geschmack und verbreitet ein frisches Aroma. Die orangefarbenen Blüten der **Ringelblume *Calendula officinalis*** und die gelben Blütenblätter der **Sonnenblume *Helianthus annuus*** bringen Farbe in Teemischungen und erfreuen das Auge.

**TIPP: Die Pflanzen im Sommer sammeln und für den nächsten Winter trocknen. Wer in diesem Winter getrocknete Kräuter kauft, sollte darauf achten, dass die Blätter der Kräuter möglichst unversehrt sind. Auch wenn sie mehr Platz benötigen – sie sind aromatischer als zerkleinerte Ware.**

Kräuter dieser Qualität bieten z. B. an: **LaLuna Kräutermanufaktur**,  
Tel.: 07821/997761,  
[www.lalunakraeuter.de](http://www.lalunakraeuter.de)  
**Sonnentor**, erhältlich in gut sortierten Teehandlungen, Bioläden und Reformhäusern oder unter [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)

# Wohlfühl-Tee

Diese Kräutermischung hellt das Gemüt auf. Als Tee genossen, wärmt sie von innen und holt den Sommer in die Tasse.

Einige Pflanzen scheinen Sonnenstrahlen zu speichern. Ihre Blüten leuchten in den Farben des Sommers: orange, rosa und gelb. Bei anderen Kräutern erinnert der Duft an die warmen Monate. Wir haben für unseren Tee Kräuter gemischt, deren Inhaltsstoffe in der dunklen Jahreszeit Körper und Geist gut tun.

## REZEPT

**Für 50 g Tee mischt man folgende Kräutermengen:**

**15 g Melisse, je 10 g Zitronenverbene und Johanniskraut und nach Belieben je 5 g Blütenblätter von Rose, Ringelblume und Sonnenblume.**

Für eine Kanne 4 bis 8 TL von der Teemischung grob per Hand oder im Mörser zerkleinern und mit nicht mehr kochendem Wasser überbrühen. Etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Wer eine fruchtige Komponente wünscht, kann 10 g getrocknete Apfelstückchen (z. B. zerkleinerte Apfelingel) beifügen. Vermengt man den Apfel vor dem Untermischen mit einer Messerspitze gemahlener Bourbonvanille, entfaltet sich beim Aufgießen des Tees ein sinnlicher Duft.

