

Köstliche Winter- und Frühstückstees

BAD WALDSEE (db) - In unserer Serie stellt der Waldseer Arzt Dr. Vinzenz Mansmann heute zwei weitere Heilpflanzentees vor, der gerade jetzt in der Fastenzeit die Gesundheit fördert.

Heute werden zwei Mischungen vorgestellt, die keine besonderen therapeutischen Funktionen haben. Da es aber keine Heilpflanze ohne Wirkung gibt, wurde bei der Zusammenstellung darauf geachtet, dass sie leicht anregend auf alle inneren Drüsen wir-

ken. Sie sind schmackhaft und unbedenklich für Dauergenuss – auch für Kinder – geeignet.

Der „Wintertee“ enthält Lindenblüten (Infektabwehr), Holunder (Abwehrsteigerung gegen Viren), Melisse (allgemein ausgleichend) sowie Erdbeer- und Himbeerblätter, Apfelstücke, Hibiscus, Hagebuttenschalen, Zimt und Vanille als Geschmacksverbesserer und Vitaminlieferanten.

Zubereitung: Ein Esslöffel Tee reicht für zwei bis drei Tassen, den Tee mit kochendem Wasser übergießen

und fünf Minuten ziehen lassen.

Der „Frühstückstee“ hat eine leichte ausleitende Funktion und enthält Birkenblätter (leicht Nieren anregend), Fenchel (ausgleichend für Magen und Darm), Hagebutte, Malvenblüte, Kamille, Pfefferminz, Lindenblüten, Löwenzahn (Leber und Niere entgiftend), Melisse (beruhigend für die Nerven) und Stiefmütterchen (gut für Haut und Schleimhaut).

Zubereitung: Zwei Esslöffel Tee werden mit einem Liter Wasser übergossen, fünf Minuten ziehen lassen.