

1. Über die Vielfalt des Kräutertees 6

Kräutertee – Gesundheit aus der Natur	8
Die weite Welt des Tees	10
Wie wird Tee definiert?	12
Kräuter und ihre Wirkung	16
Was enthalten Kräuter?	18
Wie werden Kräuterteile definiert?	24
Woher stammen unsere Kräuter?	27

2. Unsere 100 Lieblingskräuter 30

Ackerschachtelhalm	34	Eibisch, Echter	70
Ackerveilchen	36	Eisenkraut, Echtes	72
Ajowan	38	Engelwurz	74
Anis	40	Enzian, Gelber	76
Apfel	42	Erdbeere (Walderdbeere)	78
Augentrost	44	Eukalyptus	80
Baldrian	46	Faulbaum	82
Basilikum	48	Fenchel	84
Beifuß	50	Frauenmantel	86
Birke	52	Galgant	88
Bohnenkraut	54	Gänseblümchen	90
Borretsch	56	Gewürznelke	92
Brennnessel	58	Giersch	94
Brombeere	60	Ginkgo	96
Chili	62	Ginseng	98
Dille	64	Griechischer Bergtee	100
Eberesche	66	Guaraná	102
Ehrenpreis, Echter	68	Gundelrebe	104

Hagebutte	106	Mate	170
Hanf	108	Minze	172
Heidelbeere	110	Orange	176
Hibiskus	112	Oregano	178
Himbeere	114	Passionsblume	180
Holunder, Schwarzer	116	Pfeffer, Schwarzer	182
Hopfen, Echter	118	Quendel	184
Ingwer	120	Ringelblume	186
Johannisbeere, Schwarze	122	Rooibos	188
Johanniskraut	124	Rosenblüten	190
Kamille, Echte	126	Rosmarin	192
Kardamom	128	Salbei	194
Königskerze, Großblütige	130	Schafgarbe, Gemeine	196
Koriander	132	Schlüsselblume	198
Kornblume	134	Schwarzkümmel	200
Kreuzkümmel	136	Sonnenhut	202
Kubebenpfeffer	138	Spitzwegerich	204
Kümmel	140	Süßholz	206
Kurkuma	142	Tausendguldenkraut	208
Langer Pfeffer	144	Thymian	210
Lapacho	146	Veilchen	212
Lavendel, Echter	148	Waldmeister	214
Lein	150	Walnuss	216
Lemongrass	152	Wegwarte	218
Liebstöckel	154	Weide	220
Lindenblüten	156	Weinlaub	222
Lorbeer	158	Wermut	224
Löwenzahn, Gewöhnlicher	160	Ysop	226
Mädesüß	162	Zimt	228
Majoran	164	Zitrone	230
Malve, Wilde	166	Zitronenmelisse	232
Mariendistel	168	Zitronenverbene	234

3. Unsere Top 40 Kräuterteemischungen 236

Im Alltag

Morgendlicher Muntermacher	240
Kraftspender fürs Büro	242
Ärger adé – Spaß olé	244
Oooooommmmm!	246

Ganz bei der Sache	248
Herzchen lieb!	250
Ich bin Optimist	252
Für das Glückskind in dir	254
Zum Abschalten am Abend	256

Im Jahresverlauf

Zum Fasten	258
Fit ins Frühjahr	260
Ein Sommer wie damals	262

Bei Wetterfähigkeit	264
Zum Aufwärmen im Herbst	266
Oma Wines Wintertrank	268

Rund um die Ernährung

Ein, zwei, Kilopurzelei!	270
Zur Appetitanregung	272
Für den nervösen Darm	274
Bye, bye Kater	276

Zwick, zwack, okay!	278
Gut verdaut, ist halb gewonnen	280
Pipi gut, alles gut	282
Kräuterkaffee 4.0	284

Zur körperlichen Stärkung

Für strotzende Kraft	286
Sprudelnde Energie	288
Zum Gesundbleiben	290
Für Nerven aus Stahl	292

Unser Halsschmeichler	294
Hüstel, Hüstel, Räusper	296
Juchhe, Kopfweh adé	298
Fit wie ein Turnschuh	300

Für die ganze Familie

Zum Frühstück	302
Powerdrink für Schulkids	304
Durstlöscher für kleine Sportler	306
Willkommen zur Kinderjause	308

Gesunder Seelentröster	310
Für ruhige Nächte	312
Für die Autofahrt	314
Fi-Fa-Ferien, der Berg ruft!	316
Zum Christkind!	318

4. Die besten Tricks für perfekten Kräutertee 320

Über das Sammeln von Kräutern	323
Richtig Trocknen und Lagern	326
Die Methoden der Teezubereitung	328
Die Bedeutung des Teewassers	332
Die richtige Kräuter­menge	334
Teebeutel, Teesieb, Teeei?	336
Beigaben wie Milch und Honig	339
Aromen im Kräutertee	341

5. Kräutertee zwischen gestern, heute und morgen ... 344

Über die Kräutergeschichte Europas	346
Die moderne Pflanzenheilkunde	360
Ein Blick ins aktuelle Kräuterteebusiness	362

6. Die Zehn Gebote des Kräutertees 376

Autorenporträts	378
Quellenverzeichnis	380
Impressum	384