

25.10.2010

Medizin aus dem Garten

Kräuterfachfrau Undine Myja lädt zur Teestunde am Kamin im Kloster St. Marienthal

Sornzig (Iga). Tee ist bei den Sachsen auf dem Vormarsch – sagt Undine Myja. „Er wird immer beliebter, auch viele junge Leute trinken ihn lieber als Kaffee“, sagt die Kräuterfachfrau.

Um noch mehr Teebegeisterung zu

wecken, lud sie am Sonnabend zur Teestunde am Kamin im Sornziger Kloster St. Marienthal ein. „Abwarten und Tee trinken, an dem Satz ist was dran. Ich möchte erreichen, dass einige den Tee vielleicht anders genießen, sich Zeit neh-

men. Der Alltag ist Stress genug.“

Myja verkostete nicht nur verschiedene Sorten, sondern gab auch Tipps zur Herstellung des Heißgetränks und Konservierung von Kräutern. Aber vor allem gab sie Wissenswertes zur Wirkung der Pflanzen weiter: So wirken Ringelblumen entzündungshemmend, Lavendel und Melisse helfen bei Einschlafproblemen, Beifuß wird bei Verdauungsproblemen eingesetzt. Passend zur kalten Jahreszeit empfahl Myja Kräutertee, der gegen Erkältungen helfen kann. So wirkt unter anderem Malve schleimlösend.

„Das ist die einfachste Form der medizinischen Versorgung bevor man die härteren Geschütze auffährt. Kräuter sind eine sanfte Methode, mit der man nie etwas falsch machen kann.“

Dass Bitteres zwar geschmacklich meist nicht gut ankommt, dafür aber wichtige Funktionen besitzt, das gab Myja den Teeliebhabern noch mit auf den Weg: „Bei Bitterem rümpfen wir die Nase, dabei sind die Bitterstoffe wichtig für unseren Stoffwechsel. Leider sorgt die Industrie dafür, dass wir süße Geschmacksrichtungen bevorzugen. Es gibt kaum etwas zu kaufen, das bitter schmeckt.“



Gemütliche Runde vor dem Kamin: Allerlei Wissenswertes vermittelt Undine Myja (2.v.l.) den Teeliebhabern und denen, die es werden wollen. Foto: Sven Bartsch