



# Die Kunst der Heilteezubereitung

Donnerstag, 22. Oktober 2015

Seit tausenden von Jahren verwenden wir Menschen Heilpflanzen um unsere Gesundheit zu erhalten, bzw. sie wieder zu erlangen. Eine besondere Art, die Heilkraft aus den Pflanzen zu holen, ist der wässrige Auszug. Aus frischen, aber auch getrockneten Blüten, Blättern, Stängeln, Samen und Wurzeln wird erfrischender, Heil bringender Tee aufgebrüht.

Für die verschiedenen Spezialrezepte muss der verwendete Pflanzenteil genau angegeben werden. Die achtsame Teezubereitung spielt eine wichtige Rolle, um die heilsamen Inhaltsstoffe aus einer Pflanze zu lösen und ihre Wirkung entfalten zu können.

Vor allem ätherische Öle, Gerbstoffe, Seifenstoffe, Blütenfarbstoffe sowie Pflanzenschleime lassen sich gut mit (heißem) Wasser extrahieren. Je nach Ziehzeit werden die entsprechenden Inhaltsstoffe ausgezogen.

Besonderes Augenmerk verdient die Wassertemperatur, die Wassermenge, die Ziehzeit, die Kombination der Heilpflanzen, die Dosierung und auch die Anwendungsdauer. Heiltee sollte immer frisch zubereitet werden.

Tee trinken ist Ritual und Genuss, eine gute Möglichkeit, aus unserer hektischen Zeit auszusteigen und gleichzeitig die verschiedensten Beschwerden loszuwerden.

## In diesem Seminar werden wir besonders besprechen:

- Historisches aus der Phytotherapie
- Häufig verwendete Teekräuter
- Die unterschiedlichen Teezubereitungsarten
- Die Inhaltsstoffe und ihre Wirkungsweisen

Die verschiedenen Teesorten werden frisch zubereitet und dann verkostet. Auf diese Weise kann man direkt erkennen, welchen Unterschied es macht, zum Beispiel Malventee heiß aufzubrühen, bzw. kalt anzusetzen. Je nachdem, welcher Inhaltsstoff ausgezogen, oder welche Erkrankung behandelt werden soll.

Auch schonendes Heilkräuter sammeln, Heilkräuter trocknen und ihre richtige Aufbewahrung ist von großer Bedeutung, da der exakte Sammelzeitpunkt für den Wirkstoffgehalt besonders wichtig ist.

Unsere Heilpflanzen heilen den Körper und stärken das Immunsystem, so kann Krankheiten wunderbar vorgebeugt werden.



*„Tee weckt den guten Geist  
und die weisen Gedanken.  
Er erfrischt deinen Körper  
und beruhigt dein Gemüt.  
Bist du niedergeschlagen,  
wird Tee dich ermuntern.“*

Dem chinesischen Kaiser Shen-nung  
zugeschriebenes Zitat.

Termin: **Donnerstag, 22. Oktober 2015**  
Beginn: 17 Uhr / Dauer: ca. 3½ Stunden

Trainerin: **Silvia Zweimüller**, DGKS, Expertin für Arzneipflanzen und Wildkräuter, FNL Heilkräuterexpertin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Kosten: **€ 48,-**

Wo: **Feelings-Seminarzentrum**  
4532 Rohr, Oberrohr 9

Anmeldung: [office@feelings-seminarzentrum.at](mailto:office@feelings-seminarzentrum.at), 0664-5201861  
[www.feelings-seminarzentrum.at](http://www.feelings-seminarzentrum.at)



[www.feelings-seminarzentrum.at](http://www.feelings-seminarzentrum.at)

4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9 | 0664-5201861 | [office@feelings-seminarzentrum.at](mailto:office@feelings-seminarzentrum.at)

**Feelings**  
Seminarzentrum