

Rezension

Farr, Sarah. *Heilende Kräutertees. 101 Kräutermischungen für jede Lebenslage selbst herstellen*. Unimedica im Narayana Verlag GmbH. Kandern. 1. deutsche Ausgabe 2022. 294 S. EUR 24,90

Jedem Kraut wohnt ein Wunder inne! Tee für Wohlbefinden zubereiten und trinken!

Wie funktioniert die Kunst der Teekomposition und was kann Tee für unsere Gesundheit tun? Sarah Jene Farr bietet in diesem Handbuch eine Fülle an außergewöhnlichen Mischungen mit 101 Rezepturen für alle Lebenslagen. „Kräutertees sind wie eine tägliche Erinnerung an unseren Platz in der Natur.“ „Nehmen sie Anteil an der geschichtsträchtigen Beziehung zwischen Mensch und Natur in all ihrer wunderbaren Vielschichtigkeit.“ Egal ob Kräuterbauer, Wildsammler, Vertreiber oder Hobbygärtnern hier kommen alle zusammen und sie haben ein Handbuch für die Teeküche zu Hause.

Das Buch ist in einem stabilen großzügigen Softcover im Narayana Verlag herausgegeben und in drei Teile – Teil 1 - die Kunst der Teerezeptur, Teil 2 – Rezepte und Teil 3 Leben inmitten von Heilkräutern mit zusammen sieben Kapiteln unterteilt. Es schließt sich ein Repertorium sowie ein Stichwortverzeichnis an, die das Finden der Rezepte bzw. für bestimmte Wirkungen vereinfachen. Im Vorwort beschreibt Farr wundervoll ihre Philosophie der Heimat und Heilung sowie schreibt sie über die Kraft die Pflanzen. Man nimmt ihr ab, dass sie im Einklang mit der Natur lebt und trinkt. Das Buch ist sehr schön illustriert und macht dadurch Geschmack auf mehr. Die Sprache ist sehr gut verständlich und Farr benutzt viele Tipps, mit denen sie dem Leser Irrwege ersparen will. Das gelingt ihr sehr gut!

Der erste Teil beschreibt wunderbar die Herkunft der Kräuter, die Grundausstattung zur Herstellung von Tee und wie man die Kräuter mischt und den Tee zubereitet. „Der menschliche Körper hat sich parallel und gemeinsam mit einer vielfältigen pflanzlichen Apotheke entwickelt, und Kräutertees gehörten zu den ersten Arzneien der Menschheit.“ Die indigenen Gemeinschaften Amerikas wussten die Artenvielfalt ihrer Regionen zu nutzen, um Nahrung zu finden, gesund zu bleiben und Ungleichgewichte auszubalancieren. In dieser Tradition versucht Farr die Sprache der Pflanzen zu beherrschen und übersetzt sie in diesem Buch wundervoll für den Leser. Durch gelebte Erfahrungen geht sie sorgsam und verantwortungsvoll mit der Natur und der Heimat sowie ihrem Körper um. Wie die Natur ist auch unser Körper intuitiv und darauf ausgelegt sich selbst zu heilen.

Bei der Teezubereitung zeigt sie, wie man mit den Händen speziell für den eigenen Bedarf und Wünsche etwas herstellt und damit aktiv zur Erhaltung seiner Gesundheit beiträgt. Jedem Kraut wohnt ein Aroma, eine Energie und ein Zweck inne, die wunderbar einzigartig sind. Die Wunderwelt der Kräuter!

Regionale Kräuter sind speziell an das lokale Wetter und die saisonalen Muster angepasst und haben mit denselben Stressfaktoren und Klimaschwankungen wie unser Körper zu tun. Daher helfen sie uns am besten. Bei Farr geht Qualität vor Quantität. Sie bastelt an der Mischung, dass die beste Komposition zwischen Arznei und Geschmack gefunden wird. Dafür nutzt sie in den meisten Fällen sicherer Kräuter.

Farr beschreibt nochmal ausführlich die fünf Geschmacksrichtungen und vertieft damit das Wissen um Geschmack, Wirkung und Inhaltsstoffe sowie Anwendung der Pflanzen. Je mehr sie durch die Teezubereitung über die Kräuter lernen, umso präziser werden sie, um sie medizinisch bzw. für das Wohlbefinden zu nutzen. Sie benutzt für die Mischung anfangs eine Rezeptierungs-Pyramide in drei Stufen, die dann später in Intuition und Erfahrung überzugehen.

Lernen sie die Vorteile von Kräutermischungen kennen: - wie sie die Hauptwirkung der Mischung verstärken, wie sie tonische Mehrzweck-Mischungen herstellen, wie sie mehr als einen Aspekt eines Ungleichgewichts angehen und wie sie Tees mit einer besseren Aroma-Balance herstellen.

Dafür nutzt sie unter anderem die drei Hauptgruppen der regenerierenden Tonika: nährnde, verjüngende und aphrodisierende. Wussten sie, dass man für eine therapeutische Wirkung von den handelsüblichen Tees ca. vier Teebeutel benötigt? Mit konkreten Rezeptierungsangaben und Dosierungen zeigt die Autorin ihre Teezubereitungen auf.

Achten sie darauf, was um sie herum geschieht!

Der Hauptteil mit den Rezepten ist eine wundervolle Sammlung ihrer Erfahrungen und Beobachtungen in den verschiedenen Jahreszeiten sowie für die Gesundheit und Heilung. Hier stehen über 101 Rezepte mit spannenden Angaben zu Rezept, Zutaten, Geschmack, Wirkung und den unterstützenden Systemen im Körper. Dabei unterscheidet sie u.a. heiße und kalte Aufgüsse, heißen Tee und Eistee sowie ziehen lassen, köcheln und übergießen. Zu einzelnen Kräutern gibt sie noch zusätzliche Erläuterungen.

Spannende Kräuter sind u.a. Chaga-Pilze, Kukicha, Zedernnadelspitzen, Tulsi, Dang Shen und bekannte wie z.B. Ingwer, Zimt, Zitronenmelisse und getrocknete Früchte.

Im dritten Teil gibt sie Tipps wie man einen Kräutergarten anlegt und Wildsammelt. Wir sind Teil des Erdkörpers und schulden uns selbst und der Erde, ihr etwas zurückzugeben.

Interessant sind die Ausführungen zu Wildsammeln, Wildpflücken und einer regenerativen naturbelassenen Pflege. Erschaffen sie üppige heilende Landschaften!

Leben sie achtsam und nachhaltig! Stärken sie ihr Immunsystem und bewältigen sie Stress.

Ein wundervolles Handbuch zum Teetrinken und -herstellen sowie einer großen Kräuterkunde.

Dafür 5 Teemeditationen durch die heimatliche Natur! Om!