

Für unsere Frauen.

Sammelt Tee.

Das Einsammeln der Pflanzen darf nur bei trockenem Wetter und taufreier Tageszeit geschehen, da jede von außen eindringende Feuchtigkeit ihre Heilkraft vermindert. Dabei ist zu beachten, welcher Teil der Pflanze nutzbringend zu verwerten ist, ob die Wurzel, das Kraut oder die Blüten. Kräuter, Blätter und Blüten trodne man auf reinem Brett an der frischen Luft im Schatten (nie in der Sonne!), wo sie auf Papier gestreut, nicht gehäuft, von Zeit zu Zeit gewendet werden. Wurzeln werden sauber gereinigt und in kleinen Scheiben geschnitten und wie oben angegeben getrodnet. Die wildwachsenden Pflanzen sind den kultivierten vorzuziehen. Die Wirkung der verschiedenen Bestandteile ist nicht gleich, bei der einen Pflanze wirkt der Tee von der Rinde kräftiger, bei der andern der von der Wurzel, bei der dritten ist der Tee von der Blüte am brauchbarsten. Der im Vorrat gehaltene Tee muß in gut schließenden Kästchen oder Büchsen aufbewahrt werden, damit er vor Staub und Feuchtigkeit sowie vor starken Gerüchen geschützt ist.

Die Bereitung des Tees ist je nach den Pflanzenstoffen eine verschiedene. Im allgemeinen werden die im Hause hergestellten Aufgüsse und Abkochungen von heimischen Pflanzen als „Tee“ bezeichnet, ohne zu unterscheiden, ob wirklich nur ein heißer Aufguss, wie bei dem chinesischen Tee, oder ob eine Abkochung gemacht wird. Es ist des natürlich für die Wirkung des Tees nicht gleichgültig.

Lindenblüten sind als durststillendes Mittel in den alkoholfreien Wirtschaften der Schweiz im Sommer sehr begehrt. Aber auch als schweißtreibendes Mittel werden sie geschätzt. Den Birkenblätterttee empfiehlt der Wiener Kliniker Prof. Winteritz als ein „mächtiges und unschädliches Diuretikum“. Die Anwendung dieses Tees wird bei Nieren- und Leberleiden, bei Fettleibigkeit, bei Gicht und Rheu-

matismus usw. empfohlen. Der englische Arzt Heig hat gezeigt, daß dieser Tee bei starker Harnsäureansammlung und anderen Beschwerden äußerst gute Dienste tut. Ein sehr bekannter Tee ist die Schafgarbe, die unter den verschiedensten Namen bekannt ist. Sie wird von den berühmtesten Ärzten als sehr heilwiegend anerkannt. An sonnigen Kiesgruben findet sich die Pflanze in großen Mengen. Auch Erdbeer- und Brombeerblätter geben eine gute Abkochung, wenn auch von minderer Heilwirkung. Kamillenblätter, Pfeffermünzblätter mögen als krampfstillende und beruhigende Tees in Erinnerung gebracht sein. Erfreulicherweise macht man jetzt in Schulkreisen auf die heimischen Tees aufmerksam. Wie auf Pflanzenwanderungen, gehen die Schüler jetzt häufig mit ihren Lehrern auf die Teesuche, bekommen auch wohl Aufsatzhemen, die diese Gegenstände behandeln. Auch auf die Schule ist die schwere Kriegszeit nicht ohne Wirkung geblieben. Sie hat gelernt, nicht nur Wissen in die Kinder hineinzupropfen, sondern die Kinder fürs Leben zu erziehen und, soweit das in den gebotenen Grenzen möglich ist, die Forderungen der Zeit zu berücksichtigen. Mit der Einbürgerung der deutschen Tees im deutschen Haushalt werden die Säfte unseres Volkes eine erfreuliche Auffrischung und Erneuerung erfahren.