

Heidekraut als Ersatz für Tee.

Heidekraut wächst bei uns in großen Mengen. Als wuchernde, wild wachsende Pflanze bedarf es keiner besonderen Pflege: es gedeiht auf steinigem Boden und nimmt nutzbaren Pflanzen, die Kulturboden verlangen, keinen Raum weg. Wir schätzen den Heidehonig wegen seines angenehmen aromatischen Geschmacks und kennen seine kräftige Wirkung bei Hals- und Lungenverschleimungen. Daß aber auch die Blüten des Heidekrauts, als Tee aufgekocht, heilkräftig wirken, sollte, wie Chemiker Cobenzl im „Buch für Alle“ schreibt, besser bekannt sein. Die Linderung bei asthmatischen und katarrhalischen Erkrankungen ist auffallend, wenn auch stark eingewurzelte Leiden, namentlich in höherem Alter, damit nicht mehr zu beseitigen sind. Durch längeres Kochen im Wasser gewonnener Tee aus Heidekrautblüten wirkt in Fällen leichterer Halsverschleimung und Husten als überraschend gutes Heilmittel. Aber auch als tägliches Tisch- und Tafelgetränk ist der angenehm blumig duftende Tee als Genussmittel zu empfehlen. Die einzelnen Blüten des Heidekrautes gewinnt man durch Abstreifen von den Rippen zwischen den Fingern, wobei die noch nicht ganz entfaltenen Blüten in der hohlen Hand zurückbleiben. Man trocknet sie freiliegend an der Luft, jedoch darf dies weder an der Sonne noch bei künstlicher Wärme geschehen. Sind die Blüten gut getrocknet, so sondert man sie zuerst durch ein grobmäsiges Sieb non Stengeln und befreit die Blüten dann noch durch Sieben in einem feineren Gerät vom Staub. Die Blüten lassen sich, gut verschlossen, jahrelang aufbewahren, ohne ihren lieblichen narkotischen Duft zu verlieren. Zu einem leichten Getränk genügt ein Kaffeelöffel voll Blüten, die man in einem halben Liter Wasser kurz aufkocht. Zu Heilzwecken nimmt man zwei- bis dreimal soviel bei gleicher Wassermenge und kocht das ganze bis auf etwa einen viertel Liter ein; das durchgeseigte, kräftig duftende Getränk wird mit etwas Zucker versetzt und vor dem Schlafengehen genossen. Die stärkere Einwirkung wirkt, wenn auch nicht in höherem Grade, narkotisch. Aus größeren Mengen läßt sich auch ein Kraftauszug, eine dickflüssige, ja sogar zähe Masse gewinnen, die, richtig aufbewahrt, jahrelang haltbar bleibt. Dieser Extrakt kann als Hustenpastille genommen oder zur raschen Herstellung von Tee durch Auflösung im heißen Wasser benutzt werden.