



Aus vielen Kräutern kannst du Tees herstellen. Je nach Art der Kräuter wirken die Tees z. B. durstlöschend, belebend, beruhigend, entspannend, verdauungsfördernd usw.



Hier findest du zwei Vorschläge, wie du selbst Kräutertee herstellen kannst.



Zitronen-  
melisse

**Achtung!** Bei falscher Zubereitung oder gar Überdosierung können bestimmte Kräutertees jedoch auch Gesundheitsstörungen hervorrufen. Deshalb solltest du dich an Rezepte und Zubereitungshinweise halten!



Minze

### Du brauchst

für Melissentee: pro Tasse 1 Teelöffel (frische oder getrocknete) zerkleinerte Blätter von Zitronenmelisse

für Minze-Tee: pro Tasse 1 Teelöffel (frische oder getrocknete) zerkleinerte Blätter von Minze

1. **Übergieße** die Blätter mit kochendem Wasser.
2. **Lasse** den Tee dann 10-15 Minuten ziehen.
3. **Gieße** den Tee durch ein Sieb ab.

Nun kannst du deinen Tee probieren. Je nach Geschmack kannst ihn mit Honig süßen.



- **Probiert** eure Tees gegenseitig und beschreibt, welche Wirkung ihr verspürt.
- **Erkundige** dich in einer Apotheke oder in einem Reformhaus über verschiedene Kräutertees und ihre Wirkungen.
- **Überlegt gemeinsam**, wie ihr diese Informationen nutzen könnt.