



Tee für Körper und Seele

Tee ist nicht nur nachweislich gesund, er steigert auch das allgemeine Wohlbefinden. In den vergangenen Jahren haben Wissenschaftler auf der ganzen Welt eine steigende Anzahl von Untersuchungen veröffentlicht, die den Inhaltsstoffen des grünen und schwarzen Tees wohltuende Wirkungen zuschreiben. Eine Tasse Tee kann zwar keine Wunder bewirken, hilft aber, in hektischen Situationen gelassener zu werden und neue Energien zu tanken.

So sorgen zum Beispiel im Tee enthaltene Aromastoffe für eine ausgeglichene Stimmung, wirken – gerade in Stresssituationen – entspannend auf Körper und Geist und mobilisieren innere Energien. Und: Bei kaum einem anderen Getränk kann man zwischen so vielen unterschiedlichen Geschmacksvariationen und Gerüchen wählen. Während der Darjeeling z.B. einen zarten Duft verbreitet, verströmt Assam-Tee ein wesentlich kräftigeres Aroma. Nicht zu vergessen die verschiedensten aromatisierten Tees wie Vanille, Zimt oder Kirsche.

Das Koffein, früher auch Tein genannt, wirkt über Gehirn und Zentralnervensystem allmählich ansteigend. Tee hält daher lange munter und fördert die Konzentration. Er belebt, ohne nervös zu machen.

Nach drei Minuten Ziehzeit hat sich das Koffein nahezu vollständig gelöst. Lässt man den Tee länger ziehen, also bis zu fünf Minuten, dominieren zunehmend die sich weiter lösenden, herb schmeckenden Gerbstoffe. Diese haben einen beruhigenden Einfluss auf den Magen- und Darmtrakt. Wichtig: Bei sehr kleinen Blattgraden, beispielsweise Tee in Aufgussbeuteln, lösen sich die Gerbstoffe etwas schneller.

Koffein und Gerbstoffe sorgen also dafür, dass Tee nicht nur erfrischt und den Durst löscht, sondern auch entspannt und anregt.

So ganz nebenbei hat Tee im Zusammenhang mit Wellness und Schönheitspflege in den vergangenen Jahren jedoch auch noch eine andere Karriere gemacht. Schwarzer Tee, und in einem weit größerem Ausmaß grüner Tee, werden auf den Wellness-Seiten von Magazinen und Illustrierten als Beispiele für preiswerte Naturkosmetik vorgestellt.

Auch wer Wert auf ein schönes Lächeln legt, ist mit regelmäßigem Teetrinken gut beraten. Denn insbesondere schwarzer Tee enthält große Mengen an Fluorid, das den Zahnschmelz stärkt. Darüber hinaus hemmen die im grünen und schwarzen Tee enthaltenen Antioxidantien das Bakterienwachstum im Mund und tragen somit zum Schutz vor Karies bei.

Spätestens an dieser Stelle ist klar: Tee ist ein ganz besonderer Saft, der Körper, Geist und Seele gleichzeitig stärkt. Und was die Schönheit betrifft – die kommt, wie jeder weiß, bekanntlich von Innen. Was nichts anderes bedeutet, als dass ein gesunder und emotional ausgeglichener Mensch auf seine Umgebung einen ganz besonderen, individuellen Reiz ausüben kann. Und genau in diesem Sinne ist Tee ein köstliches Geschenk der Natur.