



Das Saarland lebt gesund! - Gesundheitstipp:
Kalte Tage, warme Tassen – Teezeit



Wenn die kalte Jahreszeit Einzug hält und die Tage kürzer und ungemütlicher werden, sehnen wir uns nach einem Gefühl von Behaglichkeit und Wärme. In solchen Momenten kann eine Tasse warmer Tee wahre Wunder wirken. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Hände um die dampfende Tasse legen, während der aromatische Duft des Tees Ihre Sinne umschmeichelt. Diese kleinen Auszeiten laden nicht nur zur Entspannung ein, sondern bieten auch eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile.

Es gibt eine enorme Vielfalt an Teesorten. Von schwarzem über grünen bis hin zu Früchte- oder Kräutertee – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Schwarzer, grüner, weißer oder Oolong-Tee werden aus der eigentlichen Teepflanze gewonnen. Der Unterschied liegt hierbei in der Fermentation, also der natürlichen Gärung. Zudem beeinflussen die vorherrschenden klimatischen Bedingungen und die Bodenbeschaffenheit in den einzelnen Anbaugebieten den Geschmack des Tees. Kräuter- und Früchte-tees, aber auch Rooibos- und Honeybuschtees sind hingegen keine echten Tees. Es sind vielmehr teeähnliche Erzeugnisse, welche aus verschiedenen Pflanzen und Früchten bestehen. Sie enthalten in der Regel kein Koffein, mit Ausnahme von Matetee, und bieten eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen und Aromen. Anders als das Koffein im Kaffee kommt es in Tee zusammen mit Polyphenolen, den sekundären Pflanzenstoffen, vor. Dies führt dazu, dass der Körper das Koffein langsamer aufnimmt, die anregende Wirkung des Tees später einsetzt, aber dafür länger anhält. Im Gegensatz zum schwarzen Tee enthält besonders der grüne Tee die Aminosäure L-Theanin, welche eine entspannende Wirkung hat und die anregende Wirkung des Koffeins mildert.

Generell ist die positive Wirkung insbesondere von grünem Tee auf unsere Gesundheit gut untersucht. Er kann beispielsweise das Risiko für bestimmte Krebsarten reduzieren. Ebenso kann der Konsum von grünem Tee einen schützenden Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem haben. Der Grund hierfür sind ebenfalls die sekundären Pflanzenstoffe, die viele gesundheitliche Vorteile bieten. Sie besitzen unter anderem auch antioxidative Eigenschaften. Dadurch helfen sie, unseren Körper vor freien Radikalen zu schützen, welche unsere Zellen schädigen können, und wirken entzündungshemmend. Ein moderater Teekonsum von ca. zwei Tassen am Tag kann bereits positive Effekte auf Ihre Gesundheit haben. Aber auch Früchte- und Kräutertees können unter anderem mit antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften punkten. Tees sind zudem kalorienfrei, solange kein Zucker oder Milch hinzugegeben ist, was sie zu einem idealen Durstlöscher macht.



Um die gesundheitlichen Vorteile des Tees optimal zu nutzen, gibt es einige wichtige Punkte zu beachten:

Nicht jede Teesorte ist für jeden geeignet. Beispielsweise ist grüner oder schwarzer Tee unter anderem wegen des enthaltenen Koffeins für Kinder ungeeignet. Auch in der

Schwangerschaft sollte zum Beispiel auf verschiedene Kräutertees verzichtet werden. Bei Unsicherheiten ist es ratsam, sich bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin zu erkundigen, welche Teesorten für Sie unbedenklich sind.

Halten Sie die vorgegebenen Ziehzeiten des Tees ein. Diese finden Sie im Regelfall auf der Verpackung. Neben einer Beeinträchtigung des Geschmacks beeinflusst die Ziehzeit auch zum Beispiel die Menge an Polyphenolen im Teewasser.

Achten Sie auf die optimale Aufgusstemperatur. Sie variiert je nach Teesorte. Schwarzer Tee kann beispielsweise mit kochend heißem Wasser aufgegossen werden, während grüner Tee bei 70-80° C zubereitet werden sollte. So können die unterschiedlichen Inhaltsstoffe und Aromen ihre Wirkung optimal entfalten.

Wechseln Sie regelmäßig die Teesorte. Die Verbraucherzentrale empfiehlt, die Teesorten oder gar den Hersteller regelmäßig zu wechseln. Dies ist wichtig, da durch den Ernteprozess auch Beikräuter in den Tee gelangen können, welche Pyrrolizidinalkaloide (PA) enthalten, auch wenn es in Deutschland für bestimmte Tees gesetzlich festgelegte Höchstgehalte gibt, die sich in dem Produkt befinden dürfen. PA sind Stoffe, die von den Pflanzen selbst gebildet werden. Daher ist es im Hinblick auf PA unerheblich, ob zu einem konventionellen oder einem Bio-Produkt gegriffen wird.

Wenn Sie diese Punkte berücksichtigen, können Sie ein köstliches Heißgetränk genießen, welches neben dem Wohlfühlfaktor auch noch zahlreiche gesundheitliche Vorteile hat. Egal für welche Sorten Sie sich entscheiden – jede Sorte hat ihre eigenen Vorzüge. Also, schnappen Sie sich eine Tasse Tee, lehnen Sie sich zurück, genießen Sie die Vielfalt und lassen Sie sich von den Aromen und der wohltuenden Wirkung verzaubern!

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLg) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Abe, S. K. & Inoue, M. (2020). *Green tea and cancer and cardiometabolic diseases: a review of the current epidemiological evidence*. European Journal of Clinical Nutrition

Kim, Y. & Je, Y. (2024, 21. Juni). *Tea consumption and risk of all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality: a meta-analysis of thirty-eight prospective cohort data sets*. Zugriff am 25. November 2024 unter <https://e-epih.org/journal/view.php?doi=10.4178/epih.e2024056>

Liu, Y., Guo, C., Zang, E., Shi, R., Liu, Q., Zhang, M., Zhang, K. & Li, M. (2023) Review on herbal tea as a functional food: classification, active compounds, biological activity, and industrial status. *Journal of Future Food*, 3 (3), 206-219.

Spaeth, M (2023). *Tee: Einkauf und Kennzeichnung. Das „who is who“ des Tees*. Abgerufen am 22. November 2024 unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/tee/tee-einkauf-und-kennzeichnung/>

Spaeth, M. (2023). *Tee: Gesund trinken. Beliebtetes Getränk mit gesundem Genuss*. Abgerufen am 22. November 2024 unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/tee/tee-gesund-trinken/>

Verbraucherzentrale (2024, 03. Januar) *Pyrrolizidinalkaloide in Lebensmitteln*. Zugriff am 25. November 2024 unter

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/pyrrolizidinalkaloide-in-lebensmitteln-11450>

Wang, X., Liu, F., Li, J., Yang, X., Chen, J., Cao, J., Wu, X., Lu, X., H, J., Li, Y., Zaho, L., Shen, C., Hu, D., Yu, L., Liu, X., Wu, X., Wu, S. & Gu, D. (2020). Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27 (18), 1956-1963.

Bildnachweis

<https://depositphotos.com/photo/tea-with-lemon-on-a-cold-day-58185205.html>

<https://depositphotos.com/photo/tea-ceremony-35556641.html>