Mit diesen Kräutern kommen Sie wohl behalten durch den Winter

Fakt
Für den Inlandsverbrauch werden jährlich rund 19 220 Tonnen Tee nach Deutschland importiert.

Diese Teesorten sind besonders gesund

Ein Tee für alle Fälle

Der perfekte Grüntee

› Auf die Herkunft achten!
Kauft man frische Blätter, können sich Pestizide darauf befinden. Deshalb sollte man auf Öko-Haltung achten.

› Das richtige Wasser nutzen
Das Wasser sollte möglichst „weich“ sein: Sein Härtegrad liegt im besten Fall unter 7.

› Dosieren will gelernt sein
Faustregel: ein TL für die Kanne plus ein TL pro Tasse.

› Temperatur und Ziehzeit beachten
Finger weg von kochendem Wasser! Die ideale Temperatur liegt bei 60 bis 80° C. Lässt man grünen Tee länger als drei Minuten ziehen, wird er bitter.

Bei nasskaltem, winterlichem Schmuddelwetter gibt es kaum ein Getränk, das einen höheren Wohlfühl-Faktor auslöst, als heißer Tee. **Denn der wärmt nicht nur Leib und Seele, sondern entfaltet – je nach Sorte – auch heilende Kräfte.**

Erkältungen vorbeugen

Gerade im Winter sind Erkältungen weit verbreitet. Ein starkes Immunsystem kann dem Körper dabei helfen, Krankheitserreger leichter abzuwehren. **Eine hierbei unterstützende Wirkung hat Hagebutten-Tee aufgrund seines hohen Vitamin-C-Gehalts.** Erwischt es einen dann doch, kann man sich beispielsweise eine wohltuende Tasse Lavendeltee aufbrühen: Dessen Inhaltsstoffe haben eine positive Wirkung auf Husten und Grippe. Zusätzlich fördert Lavendel die Konzentration. Hat die Erkältung dazu noch starke Halsschmerzen mit im Schlepptau, ist Holunder zu empfehlen: Die feinen Blätter der schwarzen Pflanze stecken voller Vitamine und Spurenelemente und lindern die Schmerzen.

Fotos: Fotolia / Antonioguillem

Die Präferenzen hierzulande sind für manchen sicher unerwartet: Das Verhältnis von losem Tee zu Teebeuteln liegt bei 60 zu 40 Prozent.

Ein wahrer Alleskönner ist dazu Salbeitee: Er wirkt antibakteriell sowie entzündungshemmend in der Rachengegend, was Heiserkeit lindert. Auch bei Zahnfleischproblemen hilft Salbei.

Die Verdauung ankurbeln

Sitzen die Probleme etwas tiefer, hilft vielleicht eine heiße Tasse Scharfgerbentee. Dieser hat zwar einen etwas bitteren Beigeschmack, kurbelt dafür aber das Verdauungssystem wie keine andere Sorte an. Auch Pfefferminze wirkt positiv auf den Magen-Darm-Trakt ein. Gesellt sich zu den Beschwerden eine Blasenentzündung hinzu, hat sich die Brennnessel bewährt: Getreu dem Motto „außen pfui, innen hui“ wirkt **Brennnesseltee entwässernd sowie entgiftend und spült Schadstoffe aus dem Körper hinaus.** Ein weiteres Anwendungsgebiet dieser Pflanze sind rheumatische Beschwerden.

Früchte-, Kräuter und Schwarzer Tee sind die beliebtesten Teesorten der Deutschen.

Wahre Alleskönner

Ein unbestrittener Klassiker im Sortiment ist die Kamille: Sie beruhigt den Magen und hat eine krampflösende sowie entzündungshemmende Wirkung auf den menschlichen Körper. Fühlt man sich etwas schlapp, ist dagegen schwarzer Tee zu empfehlen: **Er regt den Kreislauf sowie Stoffwechsel an und macht damit dem beliebten Muntermacher Kaffee starke Konkurrenz.** Baldrian wird derweil besonders gern zur Behandlung von Schlafstörungen verwendet. Bei übermäßigem Schwitzen und sogar Blähungen ist Salbei-Tee die erste Wahl.

Wundermittel Hibiskus-Tee

Eine der meist unterschätzten Heiltees ist Hibiskustee. Hierzulande wird die Pflanze in erster Linie zur Zierde aufgestellt. **Aber schon drei Tassen pro Tag reichen aus, um systolischen Blutdruck um bis zu 13 mm Hg zu senken.** Hibiskus beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und senkt zusätzlich den Cholesterinspiegel. Wegen seiner schleimlösenden Wirkung kann er auch gegen eine Bronchitis unterstützen. Fazit: Tee kann tatsächlich (fast) alles! Deshalb dürfen die Deutschen getrost öfter mal zu dem Heißgetränk greifen. **Laut Statistik liegt der Pro-Kopf-Verbrauch hierzulande bei 28 Litern pro Jahr. Also: Auf die Löffel, fertig, los!**

Weltweit werden täglich rund 14 Milliarden Tassen Tee getrunken.

mein TV magazin

Arbeiten am Computer

Augen schonen

Entlastung durch die richtige Brille

Ab dem 40. Lebensjahr setzt die „Alterssichtigkeit“ ein. Wer einen Großteil seiner Arbeit vor einem Monitor verrichtet, kann zu diversen Hilfsmitteln greifen.

✖ Wer ausschließlich am PC sitzt, ist mit einer schlichten Einstärkenbrille bereits bestens bedient. Wer zwischen Monitor und Dokumenten auf dem Tisch abwechselt, greift zur Gleitsichtbrille.

✖ Der hohe Blaulichtanteil von Bildschirmen kann den Schlafrhythmus negativ beeinflussen. Gläser mit Blaulichtfilter sind empfehlenswert.

✖ Spezielle Bildschirmbrillen werden von vielen Arbeitgebern bezuschusst, wenn die private Brillenversorgung nicht ausreicht. Ein augenärztliches Attest kann dabei helfen.

Verfärbungen der Zunge deuten

mein TV magazin

Eine verfärbte oder belegte Zunge ist oft einfach nur eine Laune der Natur. Manchmal kann sie allerdings auch auf andere Krankheiten hinweisen.

✖ Weiße und gelbliche Ablagerungen, die sich von der Zunge streichen lassen, deuten auf Hefepilze hin. Diese sind verbreiteter, als man denkt – Mundtrockenheit kann ein Auslöser sein. Um den Belag zu entfernen, ist regelmäßiges Trinken wichtig. Tabletten helfen bei Schluckbeschwerden.

✖ Wer es mit der Mundhygiene und insbesondere der Anwendung mit Chlorhexidin übertreibt, kann dunkle Belege davontragen.

✖ Schwarzfärbungen entstehen nicht nur durch Kaffee und Nikotin: Auch einige Antibiotika färben Zungen.

✖ Riskant sind weißliche, nicht abstreifbare Flecken. Diese können auf eine Leukoplakie hindeuten, die wiederum zu Krebs führt. Ein Arztbesuch ist ratsam.