

Tee und Gesundheit

Tee hat den Ruf, der Gesundheit förderlich zu sein. Bisher ist nachgewiesen, dass er u.a. gegen Krebs schützen kann. Diese Vermutung entstand durch die Tatsache, dass in Ländern mit hohem Teekonsum bestimmte Krebsarten weniger häufig auftraten als in anderen Ländern. Mittlerweile hat man herausgefunden, dass die in einigen Teesorten enthaltenen Polyphenole das Wachstum der Krebszellen hemmen. Auf diese Weise kann etwa Prostatakrebs vorgebeugt werden.

Auch die Zähne freuen sich anscheinend über den Teegenuss: Polyphenole und Fluoride im Tee können das Kariesrisiko stark senken. Wenn Tee zusammen mit Milch getrunken wird, verstärkt dies nicht nur die positive Wirkung auf die Zähne, sondern es senkt auch das Risiko, an Nierensteinen zu erkranken. Ebenso sind Antioxidantien im Tee enthalten, die freie Radikale bekämpfen.

Diese Erkenntnisse beziehen sich jedoch nur auf die „wahren“ Teesorten, sprich den grünen und den schwarzen Tee. Das Gerücht, der grüne Tee sei dabei die gesündere Variante, weil der Schwarztee wegen des höheren Koffeingehaltes auch schädliche Auswirkungen habe, konnte dabei nicht belegt werden. Schließlich werden die beiden Tees aus derselben Pflanze hergestellt, ihr Unterschied liegt allein im Fermentationsgrad.

Die versprochenen positiven Effekte von Rotbusch- und Honeybusch-Tee sind bisher nicht nachgewiesen. Trotzdem bereichern sie den Teemarkt mit ihrem einzigartigen Geschmack und ihrer Vielfalt an unterschiedlichen Aromatisierungen. Auf die heilende Wirkung von Kräutertees schwört man jedoch schon Jahrhunderte lang. Besonders wirksam sind diese, wenn sie mit

frischen Pflanzen aufgebrüht werden. Kamillen-, Fenchel-, Brennnessel- und Johanniskrauttee sind nur einige Beispiele aus dem großen Repertoire für Kräuteraufgüsse.

Viele dieser Tees können sowohl zur innerlichen als auch zur äußerlichen Anwendung herangezogen werden. Auf diese Art und Weise lassen sich allerlei körperliche Beschwerden, kleine Wehwehchen und Hautkrankheiten erheblich lindern oder sogar ganz bekämpfen. Einige Kräutertees können beispielsweise den Magen beruhigen, Halsschmerzen lindern, bei der Kurierung einer Erkältung helfen oder Hautekzeme heilen sowie vieles mehr.

[Zurück zu Tee](#)