

Pressemitteilung

Wohlfühlen und Tee trinken:

In bester Begleitung durch den Tag

Hamburg, 26. August 2014

Ob Sommer, Herbst, Winter oder Frühling – Tee ist der ideale flüssige Begleiter für alle Jahres- und Tageszeiten. Wer viel trinkt, unterstützt nicht nur sein mentales Wohlbefinden, sondern versorgt seinen Körper gleichzeitig mit der so notwendigen Flüssigkeit. Trinken ist lebenswichtig – von morgens bis abends und manchmal auch nachts, denn der menschliche Körper besteht zu circa 60 Prozent aus Wasser. „Tee begleitet mich rund um die Uhr. Das Schöne ist, dass es für jede Stimmung und jede Tagesform einen passenden Tee gibt. Ich starte morgens gern mit einem anregenden Ceylon-Tee. Bei der Arbeit gibt es dann einen erfrischenden Earl Grey und nachmittags, je nach Laune einen zarten Darjeeling oder einen kräftigen Assam. In meiner Freizeit versuche ich unterschiedliche Spezialitäten: ob Milky Oolong oder Matcha Latte – es gibt immer etwas Neues zu entdecken“, sagt Dr. Monika Beutgen, Geschäftsführerin des Deutschen Teeverbandes e.V..

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich – das ist die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. für Erwachsene. Tee ist nach Wasser nicht nur das am meisten konsumierte Getränk weltweit. Verschiedene Studien belegen, dass Schwarzer, Grüner und Weißer Tee auch einen wichtigen Beitrag zur täglichen Flüssigkeitsversorgung leisten kann. Tees enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, sind kalorienarm

und bieten eine große Geschmacksvielfalt. Zudem ist Tee mehr als nur ein Getränk: **„Wenn dir kalt ist, wärmt dich Tee; wenn dir heiß ist, kühlt er dich; wenn du niedergeschlagen bist, heitert er dich auf, und wenn du erregt bist, beruhigt er dich.“** (nach dem britischen Premierminister William Ewart Gladstone, 1865)

Morgens wach in den Tag starten

Die Chinesen bezeichnen Tee als eine der sieben Notwendigkeiten, um den Tag zu beginnen. Tee ist ein persönlicher Verbündeter, wenn man mit ihm den Tag begrüßt. Sehr beliebt für einen guten Morgen und ideale Wachmacher sind je nach Geschmack ein malzig-würziger Assam-Tee, ein vollmundiger Ceylon-Tee oder ein zart-blumiger Darjeeling-Tee.

Mittags die Kräfte erhalten

Gesundheitsbewusstsein ist ein weiterer Grund, warum viele sich für Tee entscheiden. **„Man ist nicht nur, was man isst, sondern ebenso was man trinkt“**, sagt eine alte asiatische Weisheit. Da kommt nach einem ereignisreichen Vormittag eine Tasse aromatischer Earl Grey oder ein Grüner Tee mit Jasminblüten gerade recht. Der entspannend zarte Duft des Tees verbunden mit der anregenden Wirkung des Koffeins verleihen neuen Schwung und man geht gestärkt in den Nachmittag.

Nachmittags Energie tanken

Die Konzentration lässt nach, die Leistungskurve sinkt und man ist müde und verspannt – jetzt kann eine kleine Teepause wahre Wunder bewirken. Sie bietet eine gute Gelegenheit, um einen Moment abzuschalten und den Kopf wieder frei zu bekommen. Die angenehme Muße zwischendurch sorgt für Energie und Schwung – und die Arbeit kann mit Elan weitergehen. Als Muntermacher haben sich ein kräftiger Kenia-Tee aber auch lieblicher Weißer Tee bewährt. Und warum nicht mal einen Matcha oder Chai Latte zelebrieren?





Abends Anregung oder Entspannung nach Bedarf

Wer kennt es nicht – nach einem schmackhaften Essen in fröhlicher Runde fühlt man sich müde und rundum satt. Jetzt ist ein Digestif das einzig Wahre. Es muss aber nicht immer Alkohol oder Espresso sein: Gönnen Sie sich und ihren Freunden etwas Besonderes, indem Sie einen besonderen Tee servieren. Sehr empfehlenswert als „Anreger“ nach dem Essen ist zum Beispiel ein Assam-Shot, der kleine Kräftige aus Assam-Tee. Er rundet das Menü durch sein wunderbares Aroma perfekt ab.

Aber auch um gemütlich abends auf dem Sofa zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, bietet sich ein Tee als guter Partner an. Man hat bei Tee die Möglichkeit, selbst zu steuern, ob das Getränk eher anregend oder eher beruhigend wirken soll.

Ziehzeiten

Entscheidend für die Wirkung des Tees ist vor allem die Ziehzeit. Nach 2-3 Minuten löst sich zunächst überwiegend das Koffein aus den Blättern und verleiht dem Tee einen belebenden Kick. Nach 4-5 Minuten wirkt er eher beruhigend – sowohl auf das Zentrale Nervensystem als auch auf den Magen-Darmtrakt –, da sich nun auch die Gerbstoffe gelöst haben, die sich mit dem Koffein verbinden. Die Wirkung des Koffeins entfaltet sich dadurch verzögert.



Tee am Morgen

tea-up your life · Pressestelle Deutscher Teeverband e.V.

Sonninstrasse 28 · 20097 Hamburg · Tel.: 040 – 23 60 16-34 · Fax: 040 – 23 60 16-10 · E-Mail: tee@wga-hh.de



Tee bei der Arbeit



Tee am Abend

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten

Weitere Informationen bei:
Deutscher Teeverband e.V.
Dr. Monika Beutgen
Sonninstr. 28, 20097 Hamburg
Tel.: 040/ 23 60 16 34
Fax: 040/ 23 60 16 10
E-Mail: tee@wga-hh.de

