



Die Kunst des Teetrinkens



„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz.“ (Sebastian Kneipp)

Liest man diese Worte Sebastian Kneipps, so möchte man zuerst gar nicht glauben, dass sie aus der „guten alten Zeit“ stammen, die wir eher mit Gemütlichkeit als mit Stress verbinden. Zweifelsfrei gab es aber auch schon damals viele „Stressoren“. Unsere heutige Welt ist seither in vielerlei Hinsicht noch schnelllebiger, oberflächlicher und leistungsorientierter geworden. Das Pendel, das zwischen Anspannung und Entspannung hin und her schwingen sollte, bleibt zu oft auf der Seite der Anspannung hängen. Wird der Stress zum Dauerzustand, so drohen Gefäßschäden (mit erhöhtem Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall), muskuläre Verspannungen (Rückenschmerzen), Verdauungsbeschwerden, Schwächung des Immunsystems, Nervosität, Angst, Schlafstörungen, Depression und Burn-Out-Symptome, die aktuell in einem beängstigenden Maße zunehmen. Um nochmals mit den Worten Kneipps zu sprechen: „Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft...“ Die Kneipp-Therapie mit ihren fünf Elementen bietet dazu hervorragende Möglichkeiten. Das Trinken entspannender Tees vereint dabei das Element Heilpflanzen mit dem Element Lebensordnung in idealer Weise.

Tees als Stress-Killer

Ob allein oder in Gesellschaft getrunken – Tee wird immer helfen, einen harmonischen Seelenzustand zu erreichen, der geprägt ist von Gelassenheit, Heiterkeit, Einfachheit und entspannter Konzentration. Wichtig dabei ist es, sich bewusst eine „Insel der Ruhe“ zu schaffen, die geprägt ist von einer meditativen Grundstimmung. Nehmen Sie sich mindestens eine halbe Stunde Zeit, richten Sie sich Ihren persönlichen Teetrinkplatz ein und machen Sie ihn zu einem Wohlfühlort, der von allem Ballast befreit ist. Mit Kerzenlicht, ruhiger Musik und evtl. einer Duftlampe mit entspannenden ätherischen Ölen wird Ihre Teezeremonie dann zum echten Stress-Killer. „Man trinkt Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen.“ (Tien Yi-Heng)

Bunte Vielfalt – Grüner, Gelber, Schwarzer und Weißer Tee

Dabei lassen sich wohlschmeckende Kräuterteemischungen mit spezifischen gesundheitlichen Wirkungen einsetzen oder die ganze Palette der verschiedenen Tees, die aus dem echten Teestrauch (*Camellia sinensis*) gewonnen werden. Je nach Erntegut, Herkunft, Verarbeitung und Fermentationsgrad entsteht daraus Grüner (unfermentierte Blätter), Weißer (unfermentierte, handgepflückte, ungeöffnete Knospen) oder Gelber Tee (unfermentierte, oberste junge Blatttriebe; etwas längere Liegezeit vor dem Trocknen). Daneben gibt es Oolong Tee (halbfermentierte Blätter), Pu-Erh-Tee (aus einer Unterart des Teestrauchs mit einem speziellen Reifungsverfahren hergestellt) und Schwarzen Tee (fermentierte Blätter). Pulverisierter Grüntee ist als Matcha-Tee im Handel und wird in der japanischen Teezeremonie mit einem speziellen Matcha-Besen aus Bambus schaumig geschlagen. Das Teetrinken ist wegen seiner gesundheitsfördernden und harmonisierenden Wirkung in vielen Kulturen der Welt zu finden – man denke nur an die große Teekultur in China und Taiwan, an die Teehäuser in Japan, an den Five o'clock-tea in England oder die gemütlichen Samoware in Russland.

Die Ergebnisse neuerer Studien deuten im Übrigen darauf hin, dass Grüner Tee und Schwarztee helfen könnten, bestimmte Krebsarten (Darmkrebs, Prostatakrebs) zu verhüten. Wegen der starken antioxidativen Wirkung seiner Inhaltsstoffe kann vor allem Grüner Tee auch Gefäßschäden vorbeugen und damit das Herz-Kreislaufsystem und das Gehirn fithalten. Daneben gilt er auch noch als stoffwechsellanregend im Sinne einer erhöhten Fettverbrennung.

Ein wichtiger Tipp:

Geben Sie für eine gute Grüntee-Qualität ruhig ein paar Cent mehr aus und bevorzugen Sie Bio-Qualität. Fügen Sie dem Aufguss eine Messerspitze Vitamin C und ein paar Tropfen Zitronensaft bei – dies schützt die antioxidativen Wirkstoffe und verhindert sowohl das Nachbittern als auch die Bildung von an der Oberfläche treibenden Gerbstoff-Schollen.

Kneippsche Tees und Tees aus aller Welt

Wer gerne etwas Abwechslung in seine Teezeremonien bringen will, dem seien folgende Tees ans Herz gelegt:

- ▶ **Kneippscher Frühstückstee:** Pfarrer Kneipp empfahl eine Mischung aus Erdbeerblättern und Thymiankraut. Dieser Tee, so Kneipp, „ist von großem Nährwert und gibt in Aroma und Feinheit dem russischen (schwarzen) Tee nichts nach; daneben hat er auch noch das Gute, dass er ungemein günstig auf das Nervensystem wirkt“. Ersetzen Sie doch einmal ihren Kaffee mit diesem Tee! Er ist auch im Kneipp-Shop erhältlich.
- ▶ Sehr entspannend ist auch reiner **Melissentee** (bei Nervosität und auch Angst, gemischt mit Herzgespannkraut und Baldrianwurzeln) oder Tee aus Zitronenverbänenkraut, wie ihn die Franzosen gerne trinken.
- ▶ Für eine meditative Teepause hervorragend geeignet ist Tee aus **Indischem Basilikum** (Tulsi-Tee; *Ocimum sanctum*). In der hinduistischen Religion repräsentiert Tulsi die göttliche Gegenwart. Der Strauch mit den zarten Blättern steht in Indien an unzähligen Hauseingängen oder in den Höfen. Häufig fassen ihn dekorativ bemalte Steine ein, die den Platz mit der Pflanze zu einem Altar machen. Der Tee daraus wird gegen Stress und zur Schmerzlinderung eingesetzt und hat eine sehr hohe antioxidative Wirkung.

Auch Gewürze haben teilweise sehr hohe antioxidative (und damit gefäßschützende) Wirkungen und können als gesunde und schmackhafte Bestandteile eine Teemischung zu einem richtigen Geschmackserlebnis werden lassen. Probieren Sie doch einmal Brennnesseltee mit frisch geriebenem Ingwer (ca. 10 g/Liter; wird mit überbrüht) – oder Rotbuschtee mit Zimt und Nelken – das schmeckt nicht nur gut, sondern regt auch den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an und durchwärmt auch verfrorene Naturen von innen. *„Durch das Teetrinken wird im Magen ein Feuer entzündet, durch welches die ganze Natur durchwärmt wird.“ (Sebastian Kneipp)*

Tun Sie sich also bewusst etwas Gutes, entscheiden Sie sich für den gesunden Genuss und lassen Sie das Teetrinken zu einem Fest für Körper und Seele werden. Der harmonische Zustand dabei wird sich bald einstellen und lässt sich durch das bewusste Trinken weiter einüben und verstärken.

Die Welt der Tees aus dem Teestrauch (*Camellia sinensis*) ist bereits riesengroß und gesundheitlich und kulturell hochinteressant, die Welt der Kräuter- und Heiltees ist fast unüberschaubar groß. Es lohnt sich aber immer, die sicheren und gut geprüften Vertreter etwas näher kennenzulernen und sie in die eigene Praxis zu übernehmen, denn:

„Ich habe schon oft die verschiedenen, durch Menschenkunst erzeugten Getränke mit dem Kräutertee verglichen und gefunden, dass noch niemand etwas Besseres aufgebracht hat, als unser Schöpfer“ (Sebastian Kneipp)

Dr. Manfred Fischer, Apotheker