



## Tee - eine Quelle für Schönheit und Entspannung

Jeder kennt das Gefühl der Abgeschlagenheit und den Wunsch nach einer Auszeit. Aber so auf die Schnelle ein paar Tage Urlaub zu machen, ist nicht jedem vergönnt. Mein Tipp in einem solchen Fall wäre, einen Wellnessstag einzulegen. Dazu gehört nicht viel, lediglich eine Tasse guten Tee.

Für welchen Tee Sie sich auch entscheiden, ob Grüner Tee, Oolong Tee, Schwarzer Tee oder Weißer Tee, jeder dieser Tees läßt Sie die Hektik, den Stress, den Ärger oder auch die Traurigkeit, schon während des Beginns der Zubereitung vergessen. Wenigstens für diese Augenblicke. Wenn Sie den Tee genießen und dabei an schöne Dinge denken, vielleicht sogar an den kommenden Urlaub, ein nettes Erlebnis mit den Kollegen, der letzte Ausflug in die Natur, das Lachen Ihres Kindes. Die kurze Zeit der Zubereitung Ihres Tees sollte es Ihnen Wert sein, dieses Gefühl, losgelassen zu haben, für diesen Genuß und diesen Kurzurlaub.

Damit es Ihnen etwas leichter fällt, Ihren Lieblingstee für Ihren Wellnessstag zu entdecken, möchte ich in kurzen Sätzen die verschiedenen Tees beschreiben.

Tee wird aus den Blättern der Camellia Sinensis oder Camellia Assamica hergestellt. Chinesische Mönche und europäische Händler brachten die Teepflanze nach Japan, Sri Lanka und andere Länder. Mittlerweile gibt es ca. 3000 Teesorten.

**Grüner Tee:** Hier kommt es auf das Anbaugebiet an, denn jeder Tee hat sein eigenes Aroma. Das Wetter, die Lage, die Erntezeit und die Verarbeitung spielen für das Aroma eine wichtige Rolle. Grüner Tee wird niemals mit kochendem Wasser zubereitet, denn das würde Bitterstoffe im Aufguss freisetzen. Grüner Tee wird mit ca. 75°C- 85°C aufgebrüht. Die Ziehzeit liegt zwischen 1,5-3 Minuten. Dann spricht man von einer anregenden, nicht aufregenden Wirkung. Läßt man den Tee länger ziehen, hat man eine beruhigende Wirkung, dies bedeutet nicht, dass der Tee kein Koffein enthält, sondern die Wirkung ist nicht mehr so anregend. Eine Tasse Tee (ca.200 ml) enthält durchschnittlich 40mg Koffein. Im Vergleich enthält Bohnenkaffee das Doppelte.

**Oolong:** Ein ganz besonderes Geschmackserlebnis vermittelt der Oolong. Der aus China und Taiwan stammende Oolong-Tee ist ein halbfermentierter Tee. Dies bedeutet, dass die frischen Teeblätter nur am Rand fermentieren (Zellsaft tritt aus und mit dem Sauerstoff fängt das Teeblatt an zu oxidieren). Diese Verarbeitungsmethode ist sehr aufwendig, aber die Mühe und der Preis lohnen sich. Die Qualität bestimmt hier das Aroma. Von malzig bis fruchtig, Nuancen von Blumen, Pfirsiche, Trauben und Karamell. Auch ein Oolong-Tee darf nicht mit kochendem Wasser überbrüht werden, bitte achten Sie unbedingt darauf, es wäre einfach schade, wenn dieses einmalige Aroma des Oolongs zerstört wäre.

**Schwarzer Tee:** Nach folgendem Verfahren wird Schwarzer Tee hergestellt. Das Teeblatt muß welken, dann wird es gerollt, der Zellsaft tritt aus, der Sauerstoff kommt hinzu und das Blatt fängt an zu oxidieren-fermentieren genannt. Dann wird das Blatt wieder getrocknet und gesiebt. Der Schwarze Tee wird mit sprudelnd kochendem Wasser übergossen. Die Ziehzeit reicht von 1-5 Minuten.



Weißer Tee: Nur die ungeöffneten Blattknospen werden für Weißen Tee von Hand geerntet. Die Teeblätter haben an der Unterseite kleine, weiße Haare (Vergleich=Weidenkätzchen). Das milde Aroma entsteht auch durch die schonende Licht- und Lufttrocknung. Der Weiße Tee wird vollständig von Hand verarbeitet und ist daher auch preislich höher gelegen. Auch Weißer Tee enthält Koffein.

Die Zubereitung erfolgt auch hier wie bei Grünem Tee und Oolong - kein heißes Wasser, sondern runterkühlen lassen bis auf etwa 75°C, eine Ziehzeit zwischen 1-5 Minuten sind ratsam, aber immer eine Geschmacksache.

Generell werden, für jeden hier genannten Tee, 2g für eine Tasse genommen. Sie sollten den Tee so aufbrühen, dass jedes Blatt Platz hat, sich zu entfalten. Nehmen Sie am besten ein Teesieb. Ein Mehrfachaufguß ist vielfach möglich, Ihr Geschmacksinn wird Sie da nicht täuschen.

Das Wasser sollte nicht zu hart sein, zur Not müssen Sie einen Wasserfilter benutzen. Nehmen Sie jedoch kein Mineralwasser, denn die darin enthaltene Kohlensäure würde das Aroma der Teesorten verfälschen.

Um Kurz noch die Inhaltsstoffe zu erwähnen: Ernährungsphysiologisch enthält Tee die größte Gruppe antioxidativ wirkender Catechine. Das sind die sog. Antioxidantien, die einen positiven Einfluss auf den Cholesterin-Spiegel im Blut haben sollen und daher auch vorbeugend gegen Herzerkrankungen wirken. Durch das schon erwähnte Koffein, werden die geistigen und körperlichen Kräfte aktiviert, Müdigkeit und Erschöpfung wird verscheucht.

Durch lange Brühzeit werden die Gerbstoffe freigesetzt, die daher dem Tee eine beruhigende Wirkung zusprechen. Dies wirkt sich wiederum positiv auf Magen und Darm aus. Tee enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Zudem sind im Tee B-Vitamine, die für den Stoffwechsel zuständig sind. Das enthaltene Fluorid schützt vor Karies. Ätherische Öle geben dem Tee Duft und Aroma.

Sollten Sie immer noch unsicher sein, welches nun in der Zukunft Ihr Wellness-Tee sein soll, lade ich Sie jederzeit ein, in unserem Teegeschäft eine Teeprobe zu verkosten. Sie können bei uns jeden Tee ansehen, erschnuppern und probieren- und dies heiß oder kalt (in den Sommermonaten). Gerne dürfen Sie auch eine Tassenprobe mitnehmen und diese daheim genießen.

Wenn Sie eine Tasse Tee in der Hand halten, sehen Sie bitte einmal genau hin, was Ihnen diese Tasse alles zu sagen hat.

Quellen: Lissys-Tee,  
Deutscher Teeverband

