

Die Top-8-Gesund-Tees für Frauen

Finden Sie Ihren persönlichen Winter-Favoriten

Wenn es draußen kalt, grau und ungemütlich ist, verziehen wir uns doch lieber in die eigenen vier Wände und machen es uns schön kuschelig – mit Kerzen, Wolldecke und einer guten Tasse Tee. Und genießen Schluck für Schluck die wohlige Geborgenheit, die uns dabei durch-

strömt. Davon profitieren auch unsere Mitmenschen: Mit dem duftenden Heißgetränk in der Hand hegt man nachweislich wärmere Gefühle für andere, ist nachsichtiger. Aber natürlich können Heilkräuter- und Gewürztees auch viel für unsere Gesundheit tun. Gerade jetzt sollten wir eine kleine Hausapo-

theke mit Kräutern parat haben, die speziell Frauen mehr Kraft für die kalte Jahreszeit geben. „Pfefferminze etwa macht nicht nur den Magen fein, sondern spendet auch frische Energie“, erklärt Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin und Vizepräsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilver-

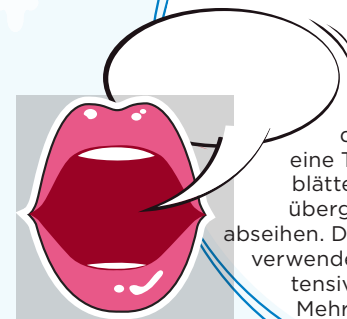
fahren e. V. „Mate-Tee lässt die Pfunde leichter purzeln, schützt aber auch die Zellen und lässt uns Stress leichter wegstecken. Ingwer bewahrt uns vor Erkältungsanflügen – und stärkt zusammen mit Honeybush, dem südafrikanischen Honigbusch, noch dazu die Verdauung.“ Die Top-8-Gesundtees für Frauen

finden Sie auf dieser Seite. Trinken Sie bei Bedarf bis zu drei Tassen über den Tag verteilt. Ganz nebenbei profitieren Sie damit auch von den wertvollen Nährstoffen: Kräutertee enthält zum Beispiel viel Kalium, Mangan, Fluorid sowie die Vitamine B1 und B2 – die sind wichtig für starke Nerven.

Salbei-Aufguss für Vielredner

Sie müssen beruflich viel sprechen, lesen den Enkeln vor, telefonieren gerne oder singen im Chor? Dann kann es leicht mal passieren, dass die Stimme überanstrengt wird oder plötzlich auch mal wegbleibt.

▶ Gegen Halskratzen und Heiserkeit ist zum Glück ein Kraut gewachsen: Salbei. Er wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Für eine Tasse 1 TL fein geschnittene Salbeiblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Den warmen Tee als Gurgellösung verwenden: Damit bis zu 10 Minuten intensiv gurgeln und ausspucken. Mehrmals täglich wiederholen.



Pfefferminze für Sensible

Gehören Sie zu den Menschen, denen Stress leicht auf den Magen schlägt? Bereiten Ihnen manche Probleme Bauchschmerzen – auch in Form von Stress?

▶ Brauen Sie sich einen Pfefferminztee! 1 TL geschnittene Pfefferminzblätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.



Weidenrinde für Kopfarbeiter

Sie sind mehr ein Verstandesmensch, machen sich um alles einen Kopf? Leiden Sie öfter unter Spannungskopfschmerzen?

▶ Abhilfe schafft Weidenrinde. Darin steckt der Vorläufer von Acetylsalicylsäure (wie in Aspirin). Für eine Tasse 1 TL fein geschnittene Weidenrinde mit 150 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, 10 Min. ziehen lassen.

WOHL FÜHLEN
Schluck für Schluck mehr Energie und Lebensfreude: Mit dem richtigen Tee klappt's

Gewürz-Mischung für den Yoga-Fan

Sie sind ein Typ, der sich gerne aktiv entspannt, etwa mit Yoga, autogenem Training, Meditation? Und der sich von kleinen Beschwerden gerne auf natürliche Art befreit?

▶ Dann können Sie sich bestimmt für ayurvedischen Gewürz-Tee erwärmen. Tee mit Kurkuma etwa stärkt die Darmflora und reguliert den Insulinspiegel. Koriander unterstützt die Wasserausscheidung und die Leberfunktion. Kreuzkümmel regt die natürliche Entgiftung an. Am besten fertige Gewürzmischungen in Bio-Qualität verwenden.



Exotischer Mate für Abnehmwillige

Achten Sie auf Ihre Linie oder sind Sie auf dem Weg zum Wunschgewicht und wollen dabei vor allem die gefürchteten Heißhunger-Attacken stoppen?

▶ Dabei hilft Mate-Tee. Er wird aus den Blättern des südamerikanischen Mate-Strauchs gewonnen, gilt als guter Appetitzügler. Für eine Tasse eine Kalebasse (traditionelles Mate-Trinkgefäß aus Kürbis) zur Hälfte mit Teeblättern füllen und heißes Wasser aufgießen. Eine Studie der Universität Freiburg deutet darauf hin, dass kalter Matete (3°C) besonders zum Abnehmen eignet ist. Nicht zu viel trinken – Mate enthält Koffein, gilt als Muntermacher und sanfte Alternative zu Kaffee. Dank Vitamin C stärkt Mate auch das Immunsystem.



Ingwer für Frierkatzen

Gehören Sie zu den Dünnhäutern, die leicht frösteln, vor allem wenn sie nicht so gut drauf oder müde sind?

▶ Probieren Sie es mal mit Ingwer. Der heizt ordentlich von innen ein. Für eine Tasse Tee ein Stück klein geriebenen Ingwer mit siedendem Wasser übergießen, etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Zitrone oder Honig verfeinern.

Johanniskraut für Energiearme

Gehören Sie zu denjenigen, die in der dunklen Jahreszeit öfter Trübsal blasen, weil die Sonne fehlt? Leiden Sie jetzt unter Müdigkeit, fühlen sich schlapp und können sich zu nichts aufraffen?

▶ Dann ist Johanniskraut-Tee etwas für Sie. Darin steckt stimmungsaufhellendes Hypericin, das auch den inneren Antrieb stärkt. Für eine Tasse 1 bis 2 TL Johanniskraut mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen. Johanniskraut hilft auch gegen Wechseljahresbeschwerden.



Passionsblume für Schlafgestörte

Sie sind ein Arbeitstier, haben im Job oder zu Hause so viel um die Ohren, dass Sie kaum noch zur Ruhe kommen und nur schwer ein- oder durchschlafen können?

▶ Dann brauchen Sie einen Tee, der Sie abends sanft wieder runterbringt und auch beim Einschlafen hilft, z. B. mit Passionsblume. Sie enthält beruhigende Flavonoide sowie geringe Mengen ätherisches Öl. Für eine Tasse 1 TL fein geschnittenes Kraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.



UNSER EXPERTE
Peter Emmrich, M.A., Allgemeinmediziner, Vizepräsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren e. V.

Fotos: AdobeStock, Fotolia, iStock (4), Stefan Pflueger