

Die Top-8-Gesund-Tees für Frauen

Finden Sie Ihren persönlichen Herbst-Favoriten

Der Herbst verwöhnt uns zwar noch mit vielen schönen Tagen, aber unsere Psyche spürt deutlich: Es ist Zeit, zur Ruhe zu kommen. Da es draußen jetzt schnell frisch werden kann, genießen wir die Geborgenheit, die uns dabei durchströmt, besonders bei einer Tasse Tee. Davon profitieren auch unsere Mitmenschen: Mit dem duftenden Heißgetränk in der Hand hegt man nachweislich wärmere Gefühle für andere, ist nachsichtiger. Aber

natürlich kann Tee auch viel für unsere Gesundheit tun. Gerade jetzt sollten wir eine kleine Hausapotheke mit Kräutern parat haben, die speziell Frauen mehr Kraft für die kühle Jahreszeit geben. „Pfefferminze etwa macht nicht nur den Magen fein, sondern spendet auch frische Energie“, erklärt der Facharzt für Allgemeinmedizin Peter Emmrich. „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 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 – wichtig für starke Nerven.

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

Exotischer Mate für Abnehmwillige

Achten Sie auf Ihre Linie oder sind auf dem Weg zum Wunschgewicht und wollen dabei vor allem den Heißhunger stoppen?

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



Passionsblume für Schlafgestörte

Sie sind ein Arbeitstier, haben im Job oder zu Hause so viel um die Ohren, dass Sie kaum noch ein- oder durchschlafen können?

- ▶ Dann brauchen Sie einen Tee, der Sie abends runterbringt und beim Einschlafen hilft, z.B. mit Passionsblume. Für eine Tasse 1 TL fein geschnittenes Kraut mit 150 ml kochendem Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 30 Min. vorm Schlafengehen trinken.



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 Min. ziehen lassen. Mit Zitrone oder Honig verfeinern.

Stück klein geriebenen Ingwer mit siedendem Wasser übergießen, etwa 10 Min. ziehen lassen. Mit Zitrone oder Honig verfeinern.

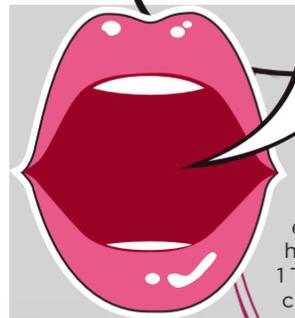
Johanniskraut für Energiearme

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

- ▶ Dann ist Johanniskraut-Tee etwas für Sie. Darin steckt stimmungsaufhellendes Hypericin, das laut Studien 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.



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 und abseihen. Den warmen Tee dann als Gurgellösung verwenden: Damit bis zu 10 Min. intensiv gurgeln und ausspucken. Salbei-Tee kann man aber auch trinken, hilft dann zum Beispiel gegen Hitzewallungen.

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.



Weidenrinde für Kopfarbeiter

Sie sind mehr ein Verstandesmensch, machen sich oft einen Kopf? Leiden Sie öfter unter Spannungskopfweg?

- ▶ 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.

UNSER EXPERTE

Peter Emmrich, M. A., Allgemeinmediziner, Vizepräsident des Zentralverbands der Ärzte für Naturheilverfahren e. V.

