



GESUNDHEIT & FITNESS

ZIEHT IMMER

Fruchtig oder würzig, grün oder schwarz, oder doch lieber kunterbunt? Tee ist ebenso vielseitig wie gesund. Und in Friesland sogar offizielles Kulturgut.

Text: Nina Ernst

Ostfriesland ist unangefochtener Weltmeister: Im Tee-Trinken. Vermutlich ist der Rekordverbrauch von 300 Litern jährlich auch der Grund für ihre sprichwörtliche Gelassenheit. Schließlich wärmt Tee nicht nur den Körper, sondern ebenso den Geist. Teetied heißt die Zeremonie, bei der Ostfriesentee, eine kräftige Schwarzteemischung, zu geselligen Anlässen gereicht wird. Dieser seit Anfang des 16. Jahrhunderts bestehenden Tradition konnten selbst Versuche der Obrigkeit, Tee zugunsten des inländischen Geldflusses durch Bier zu ersetzen, nichts anhaben. Der Durst auf frisch aufgebrühte Blätter der Teepflanze *Camellia sinensis* blieb ungebrochen. Inzwischen ist die ostfriesische Teekultur sogar als immaterielles Kulturerbe bei der Deutschen UNESCO-Kommission gelistet. Rund um den Globus sind die Menschen durstig auf Tee. Die Briten nehmen es ganz genau, wenn es um den Genuss des geliebten Heißgetränks geht. So ist der berühmte „Five o’Clock Tea“ eine formelle Angelegenheit, die seit Jahrhunderten eine genaue Etikette regelt. Mit besonders viel Hingabe genießen die Japaner ihren Tee. Sie haben die Rituale aus China, dem Mutterland der Teekultur, modifiziert und eng mit dem Zen-Buddhismus verknüpft. Die teils stundenlangen Teezeremonien dienen nicht nur gesellschaftlichen Zwecken. Auch die Achtsamkeit soll durch die bis ins kleinste Detail geregelte Feierlichkeit geschult werden. Auf dem Land wie in der Großstadt entschleunigt das Ritual im hektischen Alltag; der Blick der Teilnehmer richtet sich nach innen, während sie sich auf das dampfende Getränk konzentrieren.

Auch im Westen weiß man die entschleunigende Wirkung zu schätzen. Während die ätherischen Öle in der Nase ihre Wirkung entfalten und sich mit jedem Schluck die Wärme im Körper ausbreitet, scheint aller Stress langsam in die Ferne zu rücken. Insbesondere in der kalten Jahreszeit ein Highlight, wenn man durchgefroren nach Hause kommt.

70 Liter Tee trinkt der Deutsche durchschnittlich im Jahr. Während die einen Kräuter- und Früchtevariation bevorzugen, lieben es andere schwarz, grün oder weiß. Bis zu 4,5 Prozent Koffein, auch Tein genannt, kann solch ein klassischer Tee beinhalten. Der stimulierende Kick ist dabei eine Frage der Ziehdauer. Nach vier bis fünf Minuten verliert der heiße Drink seine anregende Wirkung. Danach wird der Tee durch das hohe Maß an Gerbstoffen sogar bitter, hilft aber gegen Durchfall und Übelkeit.

Doch in Tee steckt noch mehr, wie wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen. Enthaltene Polyphenole besitzen eine antioxidative Wirkung. Die sekundären Pflanzenstoffe fangen freie Radikale ab und sollen so krebsvorbeugend wirken. Abwarten und Tee trinken ist manchmal also sogar in vielfacher Hinsicht ein guter Ratsschlag im Alltagstrubel.



In Kooperation mit samova verlosen wir 5 x die Bio-Grüntee/Kräuter-Mischung „Inner Light“ in der Metallbox. Näheres auf Seite 16.