

## Gesunde Tees im Winter

Jetzt sind sie für uns besonders wichtig: Die gesunden Tees im Winter. Sie machen gute Stimmung, sie wärmen uns von innen, sie machen gesellig: Die gesunden Tees im Winter.

Wenn es draußen hässlich ist, kalt, nass, ein rauer Wind fegt durch die Strassen – dann gemütlich zuhause eine gute Tasse trinken.

Und wenn der dann auch noch gesund ist, dann lässt sich der Winter um so leichter ertragen. Und gerade Tees sind es, die im Winter ganz viel zu unserer Gesundheit beitragen. Und davon gibt's viele. Hier die wichtigsten, die als Hausmittel mithelfen, den Winter gesund zu überstehen. Denn Tees schmecken nicht nur gut uns manchen warm, sie enthalten auch sehr viele gesunde Wirkstoffe.

### Früchtetees

Früchtetees können Sie auch selbst herstellen. Trocknen Sie einfach die Früchte, die Ihnen am besten schmecken (Äpfel, Pflaumen, Birnen) und übergießen Sie dann die getrockneten Früchte mit heissem Wasser. Ziehen lassen und dann trinken. Sie sind gut für die Haut, die wertvollen Inhaltsstoffe wie die Pflanzenfarbstoffe werden nicht zerstört, sondern vom Körper aufgenommen.

### Grüner Tee

Wenn wir von gesunden Tees im Winter reden, dann dürfen wir auf keinen Fall den Grünen Tee vergessen. Er hat sehr viele Antioxidantien, also Wirkstoffe, die unser Immunsystem stärken. Wenn man ihm einen Spritzer Zitrone beimischt, dann verbessert das die Fähigkeit des Körpers, die im Grünen Tee enthaltenen Antioxidantien aufzunehmen. Forschungen haben ergeben, dass Grüner Tee – regelmässig getrunken – die Antioxidantien stärkt, die besonders gut gegen Krebs und Herzinfarkt helfen.

### Ingwer Tee

Ingwer ist nicht nur ein wunderbares Gewürz, sondern auch ein gesunder Tee im Winter. Er fördert die Durchblutung, schützt so vor Kälte und macht warm. Er bringt die Mitochondrien – Heizkraftwerke unserer Zellen – auf Trab und bewahrt uns vor Erkältungen. Wenn Sie am Morgen trinken werden Sie schnell wach und sind fit für den Tag. Da Ingwer aber auch wehenfördernd wirkt, sollten ihn Hochschwanger nicht trinken.

### Pu-Erh-Tee

Pu-Erh-Tee wird erst nach vielen Jahre Lagerung in Kellerräumen genossen. Er stärkt ganz besonders die Leber und die Milz. Auch auf die Bauchspeicheldrüse hat er eine positive Wirkung. Bei Diabetikern hilft er, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und die Gier nach Süßigkeiten zu unterdrücken.

### Kamillentees

Wenn es um Blähungen, Magenschmerzen oder auch Durchfall geht, dann greifen wir gerne zum Kamillentees. Dieser Kräutertee wirkt auch krampfstillend und beruhigend. Die Inhaltsstoffe der Kamille wirken entzündungshemmend, deswegen hilft er auch bei der Behandlung von Entzündungen im Mund-Rachenraum. Auch Spülungen oder Waschungen bei Ekzemen oder Akne können mit Kamillentees gemacht werden. Sogar bei Magengeschwüren ist eine Kur mit Kamillentees angezeigt.

### Mate-Tee

Inzwischen hat der aus Südamerika stammende Mate-Tee bei uns einen festen Platz gefunden. Er hilft bei der Entwässerung, beruhigt die Nerven, regt den Stoffwechsel und die Durchblutung der Muskeln an. Wenn Sie an Verstopfung leiden, dann hat er die Wirkung eines leichten Abführmittels und er hilft bei der Verdauung. Da er zudem auch hungerstillend wirkt ist er ein idealer Begleiter einer Diät zum Abnehmen. Mate-Tee ist koffeinhaltig, er stärkt den Kreislauf und aktiviert den Körper und den Geist.

### Melissentees

Die Melisse gilt schon seit vielen Jahrhunderten in der Erfahrungs- und Volksmedizin als ein wunderbares Mittel, wenn es um Schlafstörungen geht. Ein Melissentee am Abend sorgt für einen ruhigen Schlaf. Die Inhaltsstoffe dieses Tees beruhigen die Nerven, er hilft bei Angstzuständen und er hat eine antibakterielle Wirkung, die beim Teegenuss im Mund-Rachenraum zur Entfaltung kommt und so gegen Erkältungen hilft. Der Tee aus der Melisse hilft auch bei Appetitlosigkeit und Blähungen. Unter den gesunden Tees ist er sicherlich einer der wichtigsten.

### Rotbusch-Tee

Kommen wir zu einem besonders wichtigen gesunden Tee: Dem Rotbuschtees. Er hat kein Koffein und nur wenig Gerbstoffe. Deswegen ist sich Menschen mit Bluthochdruck zu empfehlen. Seine Flavonoide wirken krampflösend bei Darmproblemen. Da er eine starke antibakterielle Wirkung hat, ist er gut gegen Aphten oder Zahnfleischentzündungen einzusetzen. Der Tee hat einen sehr hohen Eisengehalt und ist gut für Schwangere. Sehr wichtig: Wenn sie diesen Tee regelmässig trinken sind Sie weniger anfällig für Allergien wie Heuschnupfen. Die Wirkstoffe des Rotbuschtees können bei Magenproblemen, Erkältungskrankheiten und Durchblutungsstörungen helfen. Durch die Inhaltsstoffe Quercetin und Quercitrin wird das Glückshormon Serotonin positiv beeinflusst, dadurch wird Rotbuschtees auch bei Depressionen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen verordnet.

Quelle:

<http://www.gesunde-hausmittel.de/gesunde-tees-im-winter>

## Wussten Sie, dass.....

... die Fliederbeere, auch schwarzer Holunder genannt, schon bei den alten Germanen als eine Art Wunderstrauch galt? [http://www.t-online.de/heim-garten/garten/id\\_64762750/holunder-wirkung-der-fliederbeeren.html](http://www.t-online.de/heim-garten/garten/id_64762750/holunder-wirkung-der-fliederbeeren.html)

... Grünkohl ein unglaublich gesundes und hochbasisches Gemüse ist?

Er liefert viel Calcium, Eisen, Vitamin K und Vitamin C plus eine Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe. Sein hochwertiges Protein sorgt ferner dafür, dass er immer wieder als Alternative zu tierischem Eiweiss empfohlen wird. Medizinische Studien zeigen ausserdem, dass es ein heilendes Lebensmittel ist. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gruenkohl.html>

