Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 11: Wasser : Quelle der Gesundheit

Artikel: Tee : ein Naturtalent
Autor: Eder, Angelika
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553134

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tee – ein Naturtalent

Wohlfühl-Besonderheiten aus der Tasse: Tee gegen trübe Stimmungen, Tee als «Radikalenfänger», Tee für geistige Fitness.

«Vorbeugung gegen Herzinfarkt», «Effizienter Schutz der Zähne» – das Getränk Tee, schon vor rund 3000 Jahren in China als Heilmittel genutzt, macht als multifunktionales Naturtalent nach wie vor Schlagzeilen. Denn es bietet sehr viel mehr als häusliches Kuschelklima in grauen Tagen und geistige Klarheit aus der Tasse. So ranken sich um den «Schaum der Jade» unzählige Legenden wie die vom chinesischen Kaiser Shen-Nung: Er soll das Elixier durch Zufall entdeckt haben, nachdem die Blätter in seinen Wasserkessel geweht worden waren.

Eine andere Geschichte erklärt die Tatsache, dass die Japaner dasselbe Wort für Augenlid und Tee verwenden, höchst martialisch: Ein Mönch schnitt sich aus Zorn darüber, während des Gebets eingeschlafen zu sein, die Augenlider ab. Diese liessen, auf dem Boden gelandet, einen Strauch spriessen, dessen Blätter Kraft und Gelassenheit spendeten.

Dass Tee im Reich der Mitte nicht nur ein Getränk, sondern Weltanschauung ist, schlägt sich in dem Buch «Cha king» des Zirkusclowns Lu-Yün (740 – 804) nieder. In seiner «heiligen Schrift des ostasiatischen Teetrinkers» über Herkunft, Anbau und Behandlung der Pflanzen heisst es: «Die besten Blätter des Tees müssen gefaltet sein wie die ledernen Stiefel der tatarischen Reiter, sich kräuseln wie die Wamme eines mächtigen Büffels, leuchten wie ein vom Zephirhauch bewegter See, einen Duft entfalten wie die aufsteigenden Nebel aus einer einsamen

Bergschlucht und saftig sein und weich wie die feine Erde, die eben der Regen genetzt hat.»
Glücklicherweise müssen Tee-Liebhaber des 21. Jahrhunderts sich weder diesbezüglich Gedanken machen, noch, wie vom Leibarzt des Grossen Kurfürsten im 17. Jahrhundert verordnet, täglich mindestens 30 Tassen trinken, um die Wirkung des Seelentrösters, Energiespenders und Heilers zu nutzen.

Ein Bad erfrischt den Körper, eine Tasse Tee den Geist.
Japanisches Sprichwort

Vier besonders erlesene Tees sollen im Folgenden vorgestellt werden, die in kalten, trüben Tagen der Psyche und dem körpereigenen Abwehrsystem auf die Beine helfen und die Teetasse zur kleinsten Wellness-Oase der Welt machen.

Pai Mu Tan – der Turbo-Radikalenfänger

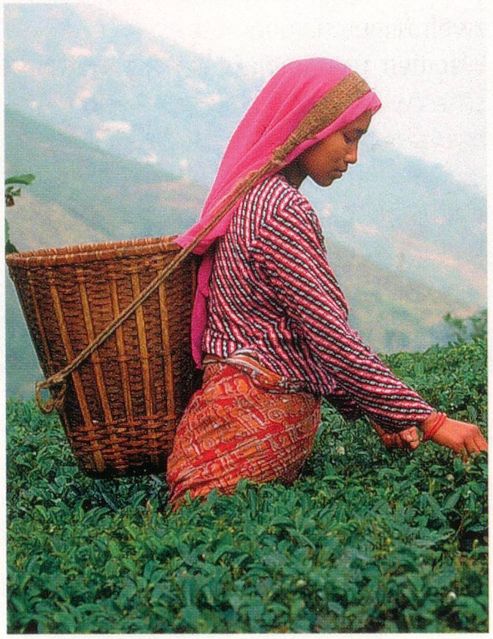
Zu den besonders kostbaren Teesorten zählen die weissen wie «Wassergeist», «Silbernadel» oder Pai Mu Tan, «die weisse Pfingstrose». Letztere trägt diesen Namen wegen ihres Aussehens: Sie besteht aus der Blattknospe sowie den ersten beiden Blättchen, deren weisser Haarflaum silbrig erscheint.
Die Zerbrechlichkeit der ersten Austriebe der Pflanzen, die übrigens in den hohen Bergregionen der chinesischen Provinz Fujian angebaut werden, verbietet eine mechanische Behandlung.
Zunächst ist das behutsame Pflücken angesagt, um die Zellwände so wenig wie möglich zu zerstören. Auf diese Weise tritt nur sehr wenig Saft aus, dessen Substanzen oxidieren können. Das Oxidieren wird also beim weissen Tee nicht wie beim grünen gezielt verhindert, sondern entfällt praktisch infolge des schonenden Vorgehens. Hat man die Ernte dann in dünnen Lagen auf Gestellen getrocknet, verliest man sie zum Schluss wieder von Hand. Lediglich zehn Kilogramm des kostbaren Naturproduktes können von zwölf Frauen pro Tag bewältigt werden: für tausend Gramm fertigen Tees benötigt man rund 30 000 Knospen.

«Elixier der Unsterblichkeit»

Wann weisser Tee zum ersten Mal genossen wurde, ist ungeklärt. Die Gelehrten streiten darüber, ob es sich um die Urform oder eine Weiterentwicklung der grünen Variante handelt. Eine der Mythen über den Weisstee besagt, dass die chinesischen Kaiser die ersten Knospen von Jungfrauen pflücken ließen, um sich das «Elixier der Unsterblichkeit» zubereiten zu lassen.
Dass es tatsächlich nicht nur anregend und konzentrationsfördernd wirkt wie grüner oder schwarzer Tee, sondern auch in besonderer Weise gesundheitsfördernd ist, beweisen laut Teeverband aktuelle wissenschaftliche Studien: Das edle Getränk enthält dank seiner speziellen Verarbeitung sehr viel mehr Polyphenole als grüner Tee. Da in diesen sekun-

Die feinsten Tees bestehen aus den Blattknospen und den ersten beiden zarten Blättchen.

dären Pflanzenstoffen wiederum Antioxidantien enthalten sind, zeichnet er sich als «Turbo-Radikalenfänger» aus.
Weisser Tee ist hitzeempfindlicher als schwarzer und sollte mit maximal 70 Grad heissem Wasser übergossen werden. Ein Tipp für alle, die nicht immer ein Thermometer zur Hand haben: Lässt man kochendes Wasser drei Minuten abkühlen, hat es ungefähr die genannte Temperatur.



Tee wächst hoch in den Bergen und wird auch heute noch von Hand gepflückt.

Damit das ursprünglich mild und ein wenig blumig schmeckende Getränk nicht zu intensiv wird, sollten Knospen und Blätter nicht länger als zwei bis drei Minuten ziehen. Sie können übrigens ein zweites Mal aufgegossen werden.
Die Chinesen sagen dem weissen Tee auch einen besonderen Nutzen bei hohem Blutdruck nach. In diesem Fall trinken sie bis zu vier Wochen lang jeden Tag mindestens drei Tassen Pai Mu Tan, der neun Minuten gezogen haben muss.

Tee-Besonderheiten aus dem Ayurveda

Zu den Teesorten, die sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit erfreuen, zählen Rezepte aus der alten indischen Gesundheitslehre Ayurveda, dem «Wissen vom langen Leben». Darin unterscheidet man zwischen drei Funktionsprinzipien, den so genannten Doshas «Vata», «Pitta» und «Kapha», also dem Bewegungs-, dem Stoffwechsel- und dem Strukturprinzip. Deren individuelles Gleichgewicht wiederum ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden eines Menschen. Zum harmonischen Zusammenspiel tragen auch Getränke wie etwa der «Yogitee» bei.

Tee gegen Winterdepressionen

Diese spezielle Gewürzmischung aus dem Reformhaus kräftigt nicht nur die Nerven und hellt die Stimmung auf. Er ist nach ayurvedischem Verständnis ein optimaler «Einheizer», da allein vier der fünf verschiedenen Zutaten jede für sich die Hitzeenergie «Agni» anregt.
Als «inneres Öfchen» und wirksame Waffe gegen Winterdepressionen begeistert er immer mehr Menschen mit seiner «Power und Wärme des Orients», wie es ein Vertreiber nennt. Speziell in der kalten Jahreszeit leistet er auch gute Dienste zur Stärkung des Immunsystems und Bekämpfung beginnender Erkältungen. Seine vielseitige Wirkung erklärt sich aus den wertvollen Bestandteilen der Mischung. Zimt zum Beispiel zählt zu den oben genannten Agni-Förderern, steigert also die verdauungsfördernde Kraft und wirkt der europäischen Heilkunde zufolge pilz- und bakterienhemmend.
Letzteres vermögen auch Kardamom und Pfeffer, die ebenfalls die «Lebensflamme» anfachen und damit das «Verdauungsfeuer». Pfeffer wirkt darüber hinaus erkältungslindernd und fiebersenkend. Nelken wurden schon im Mittelalter aufgrund ihrer desinfizierenden Wirkung geschätzt und gelten ausserdem als magenschonend und verdauungsfördernd. Geschmacklich und in seiner Wirkung abgerundet wird der Gewürztee

durch die Ingwerwurzel, die den Stoffwechsel anregt. Nicht zuletzt ist das Elixier schon deshalb eine Wohltat, weil es dank des Kardamoms in den kalten, winterlichen Tagen nach würzigem Gebäck duftet.
Das wohlschmeckende Getränk sollte exakt nach Anweisung auf der Packung zubereitet werden: Einen gehäuften Teelöffel in einem Liter Wasser 25 Minuten köcheln lassen. Dem Getränk nach dem Absieben einen Viertelliter Milch oder Sojamilch hinzufügen und es nach Belieben süssen.

Tulsi – «die Unvergleichliche»

Der Tee trägt seinen Namen nach einer indischen Basilikumart; die Pflanze ist bei den Hindus den Göttern Vishnu und Krishna geweiht und gilt als Inkarnation der Glücksgöttin Lakshmi. Die «Königin der Kräuter», als heiliges Gewächs in zahlreichen Tempeln anzutreffen, wird seit langem in der ayurvedischen Medizin eingesetzt: Tulsi soll über Kräfte verfügen, die den Geist stärken.
Das Kraut in Komposition mit Lapacho- und Pu-Erh-Tee sowie Zitronengras verspricht Power und Fitness aus der Tasse, in Verbindung mit Melisse, gelben Ringelblumenblüten, Zimt und Eisenkraut Beruhigung und mit Ingwer, Rosenknospen und -blättern, Kardamom und Pfeffer Stärkung.
Lassen Sie einen leicht gehäuften Teelöffel der Zutaten, die trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden sollten, in 1,25 Dezilitern (125 Millilitern) gekochtem Wasser fünf bis zehn Minuten – je nach Geschmack – ziehen.

Mu-Tee – das Vitalitätselixier

Mu bedeutet sowohl «das Nichts» und «die Leere» als auch «Einzigartigkeit». Der gleichnamige Tee wurde vom Gründer der japanischen Makrobiotik, George Ohsawa, aus orientalischen Tees für Frauenkrankheiten entwickelt und enthält ursprünglich 16 Kräuter. Da einige jedoch im Winter nur schwer erhältlich sind, bestehen die Fertigtees aus Naturkostläden meist nur aus neun. Mu 9 setzt sich aus der japanischen Petersilienwurzel, Meeresbrennnessel, Zimt, Süssholz, Energie spendendem Ingwer und chinesischem Fingerhut zusammen.
Zur Stärkung und Vertreibung von Müdigkeit kocht man den Inhalt eines Teebeutels mit drei Tassen Wasser zehn bis zwölf Minuten.
Wer den ursprünglich nur für medizinische Zwecke genutzten Tee darüber hinaus gegen Menstruations- oder Verdauungsprobleme sowie Husten nutzen will, sollte ihn 30 Minuten kochen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verkocht ist und ihm somit eine heilsame Dosis für den ganzen Tag verbleibt.

> Ob ich morgen leben werde,
> weiss ich freilich nicht.
> Aber dass ich, wenn ich
> morgen lebe,
> Tee trinken werde,
> weiss ich gewiss.
>
> Gotthold Ephraim Lessing

Michio Kushi, ein Schüler Ohsawas, empfiehlt das Getränk in seiner «Makrobiotischen Hausapotheke» im Falle der genannten Erkrankungen ein bis zwei Wochen lang täglich. Auf Wunsch süsst man das starke Getränk mit Reismalz oder Apfelsaft.
Ob Ayurveda oder Makrobiotik, ob auf den Spuren der Hindus oder des Kaisers Shen-Nung: Versenken Sie sich an grauen Tagen mit Grauschleier auf der Seele in die Mini-Wellness-Oase Ihrer Wahl. Sie werden verstehen, warum Tee so viel mehr ist als nur ein Getränk.

• Angelika Eder

Eine weitere Besonderheit unter den «Wohlfühltees» ist Bambustee (siehe GN Oktober 2005).