

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 4

Artikel: Tasse für Tasse Genuss und Gesundheit
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723961>

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: 13.01.2026

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

Tasse für Tasse Genuss und Gesundheit

Teetrinken ist nicht nur in Asien und England beliebt. Denn die Aufgüsse aus Teeblättern oder Kräutern sorgen für Entspannung, helfen gegen Befindlichkeitsstörungen und sind nicht zuletzt gesunde und äusserst wohlschmeckende Durstlöscher.

VON MARTINA NOVAK

Grüner, weisser oder gelber Tee? Ein blumiger Darjeeling oder ein kräftiger, malziger Assam? Wer schon einmal das duftende Sortiment eines Teeladens bewundert hat, weiss, wie schwer es fällt, eine Auswahl zu treffen. Teeliebhaber besitzen darum meist mehrere Sorten und wählen ihr Heissgetränk gezielt nach Stimmung, Geschmack und Wirkung.

Während ein Schwarztee zum Frühstück anregt, kann der Grüntee am Nachmittag die Konzentration fördern, und der feine weisse darf wegen seines niedrigen Teingehalts auch spät noch genossen werden. Allen Tees ist aber gemeinsam, dass sie nicht innert Sekunden hinuntergeleert werden können wie ein Espresso und sich daher bestens eignen, wenn man sich einen Moment lang entspannen und in der täglichen Hektik ein wenig innehalten möchte.

Den Tee muss man zelebrieren

So wie Barbara Vogel-Häfliger, die ihre Passion zum Beruf gemacht hat und in Luzern das Fachgeschäft «L'art du thé» führt. «Teetrinken bedeutet für mich Ruhe, Entspannung, ein Stück Kultur», sagt die 47-Jährige. Das heisst auch, dass sie sich zum Teetrinken Zeit nimmt und es richtiggehend zelebriert. Schönes Teegeschirr, eine vorgewärmte Kanne, die richtige Wassertemperatur und ausserlesene Teeblätter aus ihrem eigenen, 200 Sorten umfassenden Sortiment tragen zum Gelingen der «perfekten Tasse» bei.

Rund 160 Tassen Tee pro Person schlürften Schweizerinnen und Schwei-



BILDER: JUMP/A. FALCK, ZOE TEMPEST



Der Duft der weiten Welt: Barbara Vogel-Häfliger führt im Luzerner «L'art du thé» alles, was zu einem guten Tee gehört.

zer im Jahr 2004 gemäss einer Schätzung der Max-Havelaar-Stiftung. Das ist im europäischen und weltweiten Vergleich herzlich wenig. Die Schweizer sind keine Teetrinkernation, darin sind sich Fachleute einig. Der Genuss am aromatischen Aufguss kommt hierzulande häufig noch zu kurz, weil viele Teetrinken mit Kranksein gleichsetzen und sich einen heissen Tee nur dann genehmigen, wenn es ihnen schlecht geht. Und dann beschränken sie sich häufig auf Kräuteraufgüsse aus Kamillenblüten gegen Bauchweh oder Thymian bei Husten.

Dabei haben klassische Schwarz-, aber vor allem Grüntees durchaus viele positive Eigenschaften, sofern sie richtig zubereitet und mit Mass genossen werden. Drogist und Buchautor Peter Oppiger, renommierter Schweizer Grüntee-Spezialist: «Die Teepflanze ist für mich ein Sinnbild der Gesundheit.»

Vom Luxus- zum Volksgetränk

In Asien war Tee als gesundheitsfördernder Kräuteraufguss schon vor rund 5000 Jahren bekannt. Über chinesische Mönche und europäische Handelsreisende gelangten schliesslich Blätter der Teepflanze nach Europa, blieben aber vorerst der Oberschicht vorbehalten. Erst im

19. Jahrhundert wurde Tee als Genussmittel auch unter der breiten Bevölkerung bekannt.

Wie viele Tonnen Teeblätter und -kräuter insgesamt im Teekrug von Frau und Herrn Schweizer landen, lässt sich laut Beat Hodler, Geschäftsführer der Schweizerischen teeerarbeitenden Industrie, nicht exakt bestimmen. Den Umsatz und damit auch die Statistik teilen sich grosse Firmen wie Twinings oder Lipton, die sowohl Privathaushalte wie Gastronomie beliefern, und kleine Fachgeschäfte, die es mittlerweile in jeder Stadt gibt. Diese kaufen den grössten Teil der Ware direkt im Ursprungsland ein, um den Kunden genaue Angaben über Sorte, Anbaugebiet, Lagerung und Frische bieten zu können. Verschiedene Kräuter wiederum stammen aus einheimischer Produktion und gehen vorwiegend in Apotheken und Drogerien über den Ladentisch.

Obwohl die «Teelädeli» mit ihrer duftenden Auswahl an offenen Tees längst zur Institution für die wachsende Zahl von Tee Freunden geworden sind – die grössten Geschäfte mit dem Heissgetränk machen die Grossverteiler. Marktführerin ist die Migros mit 40 Millionen Franken Umsatz durch Teeverkäufe. Und nicht

TEE ALS HEILMITTEL

Wie lässt sich Tee für die Gesundheit nutzen? Biologe Felix Iten vom Institut für Naturheilkunde der Universität Zürich gibt Auskunft.

Kräutertees enthalten häufig ätherische Öle, die bei verschiedensten Problemen wie etwa bei Bronchitis (Thymian), funktionellen Magenbeschwerden (Minze, Kümmel, Fenchel) oder nervösen Schlafstörungen (Baldrian, Melisse, Hopfen) helfen. Weil ätherische Öle schlecht wasserlöslich sind, sollte der Tee ausreichend dosiert und auf nüchternen Magen getrunken werden. Den Tee stets mit über 60 Grad heissem Wasser aufgiessen und nicht längere Zeit stehen lassen, damit Pilze oder Salmonellen, die natürlicherweise auftreten können, bei Kleinkindern und älteren Personen keine Probleme verursachen.

Neben der belebenden Wirkung durch Koffein bietet die Teepflanze *Camellia sinensis*, als Tee genossen, wegen des hohen Gerbstoffgehalts gewissen antioxidativen Schutz. Die Gerbstoffe (Polyphenole), die vor allem im unfermentierten Grüntee reichlich vorhanden sind, wirken entzündungshemmend und beruhigend auf Magen und Darm. Darüber hinaus schützen sie die Blutgefässe vor oxidativem Stress, der als Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt. Ob mehrere Tassen Grüntee pro Tag eine sinnvolle Krebs-Prophylaxe sind, wie epidemiologische Studien andeuten, bleibt vorerst noch offen.

Klassischer Schwarztee gilt eher als Genuss- und weniger als Arzneimittel. Enthält Jod, das zusammen mit den zum Teil keimtötenden Gerbstoffen die Zähne vor Karies bewahrt. Die tägliche Vitamintablette mit einem kräftigen Schwarztee hinunterzuspülen, ist wenig sinnvoll: Die Gerbstoffe vermindern die Aufnahme von Wirkstoffen und binden unter anderem Eisen. Deshalb ist insbesondere anämischen Frauen vom übermässigen Genuss abzuraten. Gegen akuten Durchfall hingegen ist der Schwarztee ein altbewährtes Mittel.

DIE WICHTIGSTEN TEESORTEN

Schwarztee



Aufguss von Blättern der Teepflanze *Camellia sinensis*, meist aus China oder Indien. Klassischer Schwarztee wird maschinell oder manuell gepflückt, gerollt, fermentiert, getrocknet. Enthält Koffein und ist eher herb im Geschmack.

Grüntee

Die Teeblätter werden nicht fermentiert wie beim Schwarztee, so bleiben Wirkstoffe besser erhalten. Grüntee gilt wegen seines hohen Anteils an Antioxidantien als blutdrucksenkend und immunfördernd. Geschmack fein bis grasig.

Weisser Tee



Die edelste Teesorte: Nur die ungeöffneten Knospen der Teepflanze, deren silberner Flaum den Namen liefert, werden von Hand gepflückt und luftgetrocknet. Lieblich-süßes Aroma und besonders viele Polyphenole.

Gelber Tee

Von der Herstellung her nicht sehr viel anders als der grüne. Der einzige Unterschied liegt darin, dass man den gelben Tee nach dem Erhitzen ruhen lässt. Dadurch bekommt er eine typische Eigenschaft: die gelblichen Blätter.

Gewürztee

Schwarztee, der exotische Gewürze wie Kardamom, Ingwer, Zimt, Gewürznelken, Vanille oder Pfeffer enthält und mit Zucker und Milch getrunken wird. Eine typisch indische Mischung, meist als «Tchai» angeboten.

Rooibos



Stammt vom südafrikanischen Rotbusch. Die Blätter werden gepflückt, geschnitten und an der Sonne getrocknet, daher die ziegelrote Farbe. Fruchtig-süßlich. Enthält Vitamin C, aber kein Koffein, ist somit besonders bekömmlich.

Pfefferminze



Prominentester Vertreter unter den Kräuteraufgüssen. Man unterscheidet nach Kräutern mit heilender Aussage und Genusskräutern. Je nach Wirkung auf den Organismus fallen Kräutertees unter das Heilmittelgesetz und müssen IKS-registriert sein.

Früchtetee



Kein Tee im eigentlichen Sinn, sondern ein Aufguss von Fruchtstücken, der länger ziehen muss als Blatttee. Als Basis dienen meist Apfel, Hagebutte oder Hibiskus. Früchtetees waren in Veruruf geraten, weil sie viele Schadstoffe enthielten.

nur Schwarztee- oder Lindenblütenbeutel sind im Migros-Regal zu finden, auch verschiedene Grüntees, exklusiver weisser Tee und selbst trendige Kräutermischungen mit Wellnessfunktion.

Solche Konkurrenz müssen Spezialitätengeschäfte kaum fürchten. Sie bieten den Teeliebhabern die Möglichkeit, das Genussmittel nach Namen, Teegarten und Pflücksaison zu wählen – wie Weinfans ausgesuchte Weine. Zwischen sechs und sechzig Franken pro hundert Gramm lassen sich Connaisseurs ihr Objekt der Begierde kosten.

Nichtkenner hingegen orientieren sich eher nach der Sorte und nach ihren Trinkgewohnheiten, etwa ob der Tee mit Milch getrunken wird und ob er schwächer oder stärker sein soll.

Das britische Beispiel macht Schule

Gemäss Umsatzentwicklungen und Umfragen wird Teetrinken in der Schweiz immer beliebter. Bereits wurde der erste Schweizer Teeclub, Le Club des Buveurs de Thé Suisse, ins Leben gerufen, bei dessen monatlichen Treffen leidenschaftliche Tee Freunde über Sorten und Zubereitung fachsimpeln, aber auch viel Tee degustieren. Das Anliegen des Clubs, der übrigens jedem offensteht: die Freude am lang-samen Genuss zu vermitteln.

Dasselbe Ziel verfolgen auch Teesalons und «Afternoon Teas», etwa im Hotel Carlton in Zürich, die während der Teesaison von Oktober bis April nach britischem Vorbild nachmittags erlesene Teesorten mit köstlichem Gebäck anbieten. Zeit für Musse inbegriffen. ■

DIE «PERFEKTE TASSE» TEE

- Teekrug vorwärmen
- Tee in den Filtereinsatz geben (Faustregel ca. 2 g auf 2 dl = 1 gestrichener Teelöffel pro Tasse)
- Siedend heisses Wasser über die Teeblätter giessen (bei Grüntee/weissem Tee: Wasser aufkochen und abkühlen auf ca. 60 – 70 Grad)
- Tee ziehen lassen (Faustregel: 3 bis 5 Min., weisser Tee 8 bis 10 Min.)
- Nach der Ziehdauer den Filter unbedingt entfernen
- Wenn die Tasse nicht in der Hand gehalten werden kann, ist der Tee noch zu heiss!

(Tipps von Barbara Vogel-Häfliger)