

Was es für eine entspannte Tee-Stunde braucht

Wohngeschichten | Claudia Furger | 24.12.2021



Tee ist auf der ganzen Welt beliebt. In einigen Ländern hat sich eine eigene Kultur entwickelt. (Bild: Unsplash)

Sich zurücklehnen und eine heisse Tasse Tee trinken lässt einen in hektischen Zeiten etwas zur Ruhe kommen. Ideen und Inspirationen für die kurze Auszeit.



Gönnt man sich eine kleine Auszeit bei einer Tasse Tee, lassen sich danach die Dinge des Alltags meist eine Spur entspannter angehen. Kein Wunder: Tee wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Dabei hat vom Grün- über den Schwarztee bis hin zum Kräutertee jede Sorte ihre eigenen heilenden Eigenschaften.

Welcher Tee für was hilft

So vereint zum Beispiel der Grüntee mit seinen bekannten Sorten «Lung Ching», «Sencha» und «Matcha» so viele gesunde Wirkungen in sich wie keine andere Sorte. Er soll das Immunsystem stärken, die Cholesterinwerte verbessern oder das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern.

Dem Schwarztee dagegen wird eine antibakterielle und schmerzlindernde Wirkung nachgesagt, er vermöge die Konzentrationsfähigkeit steigern und den Stoffwechsel, den Kreislauf und die Herzaktivität anregen.

Kräutertees mit Lavendel, Baldrian oder Melisse wiederum wirken beruhigend und machen schläfrig. Ist man erkältet, hilft eine Ingwer-Kurkuma-Mischung und ein Fenchel-, Kümmel oder Kamillentee tut bei Verdauungsbeschwerden gut.



Viele Kräutertees reinigen den Körper von innen, wirken entwässernd und belebend. (Bild: Unsplash)

So lassen sich diese und noch viele andere Beschwerden mit Tee auf natürliche Weise lindern. Nicht zu vergessen ist die Entschleunigung, die sich einstellt, wenn man den Tee in einem hübschen Geschäft auswählt, ihn zu Hause zubereitet und am Schluss die warme Tasse mit seinen Händen umschliesst und genießt.

Schöne Stücke für die nächste Tee- Auszeit



Das Stövchen aus Magnesium-Porzellan hält das Teewasser dank eines Teelichts über lange Zeit warm. Über [Sirocco](#), 17 Franken.