KRÄUTERTEE



Redaktion: Dieter Kuhn, Wohlen - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Aufguss-Getränk aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen: Blättern, Samen oder Blüten. Korrekterweise dürfte nur ein Erzeugnis aus der Teepflanze «Tee» genannt werden.

INFORMATIONEN

- Die ätherischen Öle geben dem Kräutertee den Geschmack und den Geruch ab, welche es angenehm machen, diesen zu trinken. Die gute Wirkung des Tees entfalten jedoch die darin enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Polyphenole.

- Letztere gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und helfen u.a. den Pflanzen, gegen Feinde zu bestehen. Viele Polyphenole sind für uns Menschen gesundheitsfördernd und wirken wie Antioxidantien, sie wirken entzündungshemmend und krebsvorbeugend.

- Die Kräutertees sind in der Regel koffeinfrei. Matetee sowie Mischungen mit Kolanuss oder Guaraná sind Ausnahmen.

- Die Inhaltsstoffe der Kräutertees sind sehr vielfältig, so auch ihre Wirkungen. Mit persönlicher Beratung oder guter Literatur findet man die richtigen Kräutertees.

DATEN