

Tee für die kalte Jahreszeit

Jedoch ist Tee nicht gleich Tee!

Bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit bringen Tees aus der Apotheke auf mehrere Art und Weise Erleichterung. Was immer gleich bleibt: auf die geprüfte und gesicherte **Qualität** und auf die richtige **Zubereitung** kommt es an.

Zu den Winterfreuden gesellt sich nicht selten ein Winterleiden- **die Erkältung**. Die drastischen Mittel, die beim Kampf gegen die Erkältung zur Verfügung stehen, erweisen sich nicht selten als kontraproduktiv. Mit der sanften Variante tut man sich oft mehr Gutes. Unverzichtbar: der Griff zum Wasserkessel und zum Kräutertee.

Viele **leichtere Beschwerden** lassen sich damit auf schonende Art und Weise beheben oder zumindest besänftigen. Bei **schwereren Krankheiten** können Tees neben verschriebenen Arzneimitteln zusätzlich Erleichterung bringen. Aber: auf die Qualität der „Teedrogen“ - wie die Apotheker sagen – kommt es an.

Die Wirksamkeit eines Tees hängt aber von einer Reihe anderer Faktoren ab. Eine Rolle spielt der **Standort, Wachstumsbedingungen**, fachgerechte **Ernte**, natürliche und richtige **Trocknung** und **Lagerung** und die Auslese der **wirksamen Pflanzenteile** (Blüten, Blätter, Wurzeln). Alle diese Faktoren werden bei den in Apotheken erhältlichen Tees berücksichtigt und kontrolliert.

Tees erleichtern das Los des Erkrankten auf mehrere Art und Weise. Einerseits tut die **Wärme** gut, der erhöhte **Flüssigkeitsbedarf** wird gedeckt und andererseits enthalten Kräuter- und Früchtetees eine Vielfalt von **Inhaltsstoffen**, die lindernd und heilend bei den verschiedenen Beschwerden wirken.

Auch bei der Zubereitung können Fehler gemacht werden. Manche Tees mögens **heiß**, (Eichenrinde wird zum siedenden Wasser gegeben) manche **warm**, (der Großteil der Tees wird warm übergossen) und manche **kalt**. (Eibischwurzel und Leinsamen werden kalt angesetzt und vor dem Trinken leicht erwärmt)

Tips für Tee-Genießer:

1. Tee von geprüfter Qualität verwenden
2. richtige Zubereitung
3. lange genug ziehen lassen
4. Tee in ausreichender Menge trinken
5. möglichst wenig süßen (Kandiszucker)
6. Tee genießen