



# Gesundheits-Tipp

## Tea time

**Mehr als nur wohlschmeckend – Tee hilft auch bei gesundheitlichen Beschwerden. Hier unsere Tee-Gesundheitstipps für den Alltag.**



▶ **Magenentlastend**

Nach einem reichhaltigen Essen hilft ein Kräutertee dem Magen bei der Verdauung. Bei Durchfallbeschwerden kann man sich mit schwarzem Tee helfen, der nach zehn Minuten Ziehzeit getrunken wird.

▶ **Abschwellend**

Bei geschwollenen Augen oder Tränensäcken helfen grüner oder schwarzer Tee. Zwei Beutel der jeweiligen Sorte in kaltes Wasser legen, leicht auspressen und für etwa zehn Minuten auf die Augen legen. Möchte man die Durchblutung im Augenbereich anregen, werden die Teebeutel vorher in warmes Wasser gelegt.

▶ **Kalorienfrei**

Ungesüßter Tee enthält keine Kalorien, dafür aber einige Mineralstoffe wie Magnesium und Fluor sowie Vitamin C oder B-Vitamine.

▶ **Aromaschutz**

Tee sollte getrennt von stark riechenden Lebensmitteln gelagert werden, er nimmt das fremde Aroma stark an. Deshalb auch keine Kannen aus Messing sondern besser aus Glas oder Porzellan verwenden. Bei der Reinigung von Teekannen kein Spülmittel sondern nur heißes Wasser verwenden.

▶ **Geruchsfreundlich**

Mit einem Fußbad aus abgekühltem schwarzem Tee lässt sich Fußgeruch behandeln.