

HERBST- ZEIT IST TEE- ZEIT



Im 17. Jahrhundert brachte die Holländische Ostindische Kompanie Grüntee aus Japan und Schwarztee aus China nach Europa. Waren früher nur wenige Teesorten bekannt, erfreut man sich heutzutage an einer Vielzahl herrlich duftender, wohltuender Tees. Vor allem in den Herbst- und Wintermonaten, wenn man sich mehr ins Heim zurückzieht und ruhige Stunden genießt, gewinnt das Heißgetränk wieder an Bedeutung.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Silvia Konrath

Einer chinesischen Legende zufolge fing alles an einem Frühlingsabend des Jahres 2.737 v. Chr. an. Der chinesische Kaiser Shen Nung, „der Sohn des Himmels“, kochte nach einer langen Reise unter einem Baum Wasser. Ein leichter Wind wehte ein paar Blätter des Baumes ins Wasser, das sich hellgrün verfärbte. Ein angenehmer Duft stieg aus dem dampfenden Kessel auf. Der Kaiser probierte das Getränk, fand es köstlich und fühlte sich erfrischt und belebt davon. Der Baum war ein wilder Teebaum. „Der Tee weckt den guten Geist und die weisen Gedanken“, so Kaiser Shen Nung. „Er erfrischt deinen Körper und beruhigt dein Gemüt. Bist du niedergeschlagen, so wird Tee dich ermutigen“. Dabei muss es nicht immer der klassische Grüntee sein. Es gibt auch andere Teevarianten, die gerade in der kalten Jahreszeit viele Vorteile bieten.

Zurücklehnen und Aroniatee genießen

Stolz trägt er die Farben des Herbstes. Ohne Aroniastrauch kein „Indian Summer“. Doch nicht nur die leuchtenden Rottöne ihrer Blätter machten die Aroniapflanze in ihrer Heimat Nordamerika beliebt. Viele Indianerstämme nutzen die gesundheitlichen Vorteile

der schwarz-blauen Beeren bereits seit Urzeiten. Die Aronia enthält fast alle Vitamine und viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen und Jod. Sie stärkt, schützt vor Infektionen und unterstützt, wenn es uns dennoch „erwischt“ hat. Sie hilft bei Diabetes und Bluthochdruck, entspannt die Herzkranzgefäße und senkt Cholesterin. Sie lässt Schleimhäute heilen und glättet die Haut. Die Polyphenole der Aronia dringen sogar ins Gehirn, in die Augen und zu den Nerven vor, entfalten überall ihre erstaunliche antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gelangte die Aronia zuerst nach Russland, wo sie als offizielles Heilmittel gilt und nahezu Allheilmittelstatus genießt. Seit kurzem kommt die Aronia nun auch im deutschsprachigen Raum in Mode – als Zierde für den Garten

und weil sie selbst die wertvollsten Beersorten in den Schatten stellt. Grund für ihre wunderbaren Wirkungen ist ihr unvergleichlicher Reichtum an sekundären Pflanzenstoffen wie OPC und Anthocyane – Antioxidantien, die es in sich haben. Gerade Antioxidantien werden mit dem Alter immer nötiger, wenn unser Kontroll- und Reparatursystem als Folge lebenslanger Oxidationsprozesse immer schwächer wird. Ernährung mit wenigen natürlichen Antioxidantien, die in der Jugend noch leicht kompensiert wird, kann später zum Risiko werden. Bei Stress, Rauchen, Sport, Medikamenteneinnahme und chronischen Krankheiten ist der Bedarf an Radikalfängern überhaupt höher, bzw. wird er schon in früherem Lebensalter ein Thema.

Noch gehaltvoller als der herbe Aroniasaft und angenehm im Geschmack ist der beim Pressen zurückbleibende Trester. Er enthält Schalen, Fruchtfleisch und Kerne, wird vermahlen in Kapseln oder auch als Tee angewendet. Aroniatee (nicht zu heiß aufgebriht, 70 bis 80 Grad Celsius reichen) mit Honig und einem Stück Zitrone oder Orange wirkt sich in der kalten Jahreszeit wohltuend auf den gesamten Organismus aus. Als Besonderheit entgiftet der Aroniatee auch noch, sogar radioaktive Stoffe. Man ist daher gut beraten, ihn vor Flugreisen, Röntgenuntersuchungen, einer Mammografie oder Bestrahlungstherapie einzusetzen. Nach einer Bestrahlung hilft

er, geschädigte Schleimhäute zu regenerieren. Bei Allergien und Unverträglichkeiten

mit Energie und wichtigen Vitaminen (A, B, C) sowie einer Extraportion Mineralstoffe

latur, die Nerven und den Stoffwechsel, regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung der unteren Harnwege, hilft bei Blutarmut, Arteriosklerose, Fieber, Rheuma, Kopfschmerzen, Gicht, Entzündungen und Prostatabeschwerden. Inhaltsstoffe wie das herzschtützende Rutin fördern die Herzfähigkeit, regulieren den Blutdruck, regen die Durchblutung an, dichten Gefäße ab und verbessern die Sauerstoffversorgung. *Mate Tee* kann man kalt und warm, im Sommer und Winter, mit und ohne Zitrone genießen.



> Aroniatee, Mate Tee und Papayablatttee sind ethik trade® Produkte.

Mit dem Erlös aus dem Verkauf von *Aroniatee* wird ein Projekt im Amazonastiefland unterstützt. Die Shibibo werden dazu motiviert, ihre traditionelle Lebensweise aufrecht zu erhalten und ihr altes Wissen zu bewahren. Der *Mate Tee* wird von Guarani Ureinwohnern Argentinien zu fairen Preisen gesammelt. Mit dem Verkaufserlös werden Brasiliens Guarani in ihrem rechtlichen Kampf um ihr enteignetes Land unterstützt. *Papayablatttee* stammt aus Gärten des Kleinbauern-Projekts „Little organic farmers“ in Zimbabwe, wo der Baum noch nicht gentechnisch verändert wurde. Bio und fair bezahlt.

Papayablatttee: Schluss mit Blähbauch und gefährlichen Erregern

Im Zuge der Eroberung durch die Spanier kam die in Südmexiko und Zentralamerika beheimatete Papayapflanze auch nach Australien. Hier erkannten die Ureinwohner intuitiv ihren hohen gesundheitlichen Wert. Bestimmte Stämme kauen noch heute mehrmals täglich ihre Blätter, um sich mit ihren höchst bioaktiven Enzymen vor Infektionen zu schützen. Gerade die grünen Teile des Papayabaumes enthalten jede Menge davon. Sein Papain hat eiweißauflösende Kräfte und hilft bei der Verdauung von Eiweißen aus der Nahrung. Es ist aber nicht nur bei Blähbauch, Völlegefühl, Fäulnisprozessen im Darm und anderen Symptomen einer Verdauungsschwäche hilfreich, sondern auch bei entzündungsauslösenden Viren, Bakterien und bei Parasiten, ja sogar bei Krebs. Denn dieselbe auflösende Kraft, die eine Fleischportion zu verdauen hilft, zerstört auch die Eiweißhülle von Erregern und Krebszellen, während gesunde Körperzellen über Schutzmechanismen gegen eiweißspaltende Enzyme verfügen. Krebspatienten profitieren gleich doppelt: Selbst bei schon eingesetzter Abmagerung nehmen sie mit *Papayablatttee* oft wieder zu. Gesunde müssen aber nicht fürchten, an Gewicht zuzulegen. Im Gegenteil. Papayaenzyme machen schlank. Sie fördern den Abbau von Körperfetten, Entzündungs- und Stoffwechselprodukten, entsäuern, unterstützen das Herz-Kreislauf-System bei Bluthochdruck, fördern eine gesunde Darmflora, lösen Eiweißrückstände an der Darmwand auf, sanieren das Milieu im Verdauungstrakt und reparieren Gewebe. Viele Krankheiten wie Diabetes, Entzündungen allgemein und Krebs werden mit Enzymmangel in Verbindung gebracht. Wie gut, dass es durch den *Papayablatttee* so einfach ist, sich mit ausreichend Enzymen zu versorgen. ✍

senkt er die Histaminausschüttung und reduziert die unangenehmen Symptome. Bei Medikamenteneinnahme schützt *Aronia* die Magenschleimhaut, beugt Geschwüren vor und fördert die Arbeit der Verdauungsorgane. Last but not least: *Aronia* hemmt die Entstehung von Krebs. Nachgewiesen ist die krebshemmende Wirkung der Polyphenole für Magen- und Darmkrebs sowie für Brustkrebs, bei dem ihre anti-östrogene Wirkung erwähnenswert ist.

Teezeit auf südamerikanisch: Mate Tee darf niemals fehlen!

Man sagt: Der *Mate* besitzt die Stärke des Kaffees, die gesundheitlichen Vorteile von Tee und die Euphorie des Kakaos! In Südamerika, der Heimat des *Mate Tees*, ist das Volkstrank sogar beliebter als der ebenso heimische Kaffee. Die Guarani, ein indigenes Volk, entdeckten seine heilbringende Wirkung als erste. Sein Matein ist ein langsam wirkendes Koffein, das anregt, aufmuntert, entwässert, Hunger reduziert und daher als Schlankmacher beliebt ist. Seine Saponine reinigen zusätzlich den Darm – wunderbar bei Verstopfung – und helfen bei der Fettverdauung. Dabei versorgt der *Mate* sogar

und Spurenelemente. Speziell im Herbst, wo man wieder vermehrt die Sauna nützt, ist der *Mate Tee* ein ausgezeichnetes Elektrolytgetränk. Seine Mineralstoffzusammensetzung hat große Ähnlichkeit mit dem menschlichen Schweiß und kann verlorene Mineralstoffe schnell ersetzen. Außerdem kann man mit dem *Mate Tee* gut schwitzen, selbst wenn man sonst kein Tröpfchen Schweiß verliert. Wie der *Aroniatee* ist er reich an Antioxidantien, bietet sogar doppelt so viele wie der hochgelobte Grüne Tee. Die positive Wirkung des *Mate Tees* tritt bereits bei einem Konsum von ein bis drei Tassen pro Tag ein. Er spült die Nieren durch, stärkt neben dem Immunsystem auch die bei Stress strapazierten Nebennieren, die Galle, die Blase und die Leber. *Mate Tee* hat eine positive Wirkung auf die Musku-