

P r e s s e m i t t e i l u n g

Tut nicht nur im Winter gut: Teetrinken fördert die Darmgesundheit

FREISTADT. Der Darm ist wesentlich für unser Immunsystem verantwortlich. Probiotische und ballaststoffreiche Ernährung sorgt für gesunde Bakterien und unterstützt die Darmflora. Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass auch Tee die Darmbakterien positiv beeinflussen kann. Daher sollte Tee nicht nur in der kalten Jahreszeit genossen, sondern fest in den Ernährungsplan aufgenommen werden. Welche Teesorten besonders gesund sind und worauf bei der Zubereitung geachtet werden sollte, erklärt Diätologin Elisabeth Kranzl, BSc vom Klinikum Freistadt.

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig. Als zentrales Organ unseres Immunsystems wehrt er Bakterien und Viren ab und hemmt somit Krankheiten und Entzündungen. Eine gesunde Ernährung unterstützt die Darmflora wesentlich in ihrer Funktion. ForscherInnen haben entdeckt, dass auch der Genuss von Tee gut für die Darmflora sein kann. Grund dafür sind die im Tee enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Polyphenole. Sie dienen den gesunden Darmbakterien als Nahrung und sorgen dafür, dass diese sich vermehren. Damit kann eine ins Ungleichgewicht geratene Darmflora wieder mehr Vielfaltigkeit erlangen.

Tee ist nicht gleich Tee

Als Tee wird umgangssprachlich jedes Getränk bezeichnet, das mit heißem Wasser aufgegossen wird. Genau genommen darf nur Tee, dessen Zutaten von der Teepflanze *Camellia sinensis* stammen, als solcher bezeichnet werden. Aus den Pflanzenbestandteilen wird grüner, schwarzer oder weißer Tee hergestellt, wobei der Unterschied in der Verarbeitung nach der Ernte besteht. Diätologin Elisabeth Kranzl informiert: „Grün- und Schwarztees sowie Oolongtee enthalten besonders viele Polyphenole. Wer täglich davon trinkt, kann möglicherweise seine Darmflora dadurch verbessern und Krankheiten vorbeugen.“

Richtige Zubereitung beachten

Die richtige Zubereitung ist maßgeblich für Wirkung und Geschmack. Während Schwarztee mit frischem kochenden Wasser aufgegossen wird, sollte grüner Tee mit auf etwa 70 Grad Celsius abgekühltem Wasser zubereitet werden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe der zarten Blätter nicht zerstört werden. Außerdem gilt es die je nach Sorte unterschiedliche Ziehdauer zu beachten, da sich die Wirkung – beispielsweise des enthaltenen Koffeins – verändern kann, wenn Tee zu lange zieht. Die optimale Zubereitung ist meist auf der Verpackung angegeben.

Gesunde Kräfte aus der Natur richtig einsetzen

Bei Arzneitees aus der Apotheke ist die empfohlene Anwendungsdauer und Trinkmenge genau zu beachten, da sonst der Körper möglicherweise nicht mehr auf die gewünschte Wirkung des Heilkrauts reagiert. Die im Handel erhältlichen Kräuterteemischungen können länger getrunken werden, aber auch hier ist Abwechslung empfohlen. Außerdem empfiehlt die Diätologin, Kräutertee immer mit frischem kochenden Wasser aufzugießen, damit die im Naturprodukt möglicherweise enthaltenen Sporen und Keime abgetötet werden.

Freistadt, am 6. Februar 2020

Rückfragen bitte an:

Gerda Atteneder

PR & Kommunikation

Klinikum Freistadt

Tel.: 05 055476-22250

E-Mail: gerda.atteneder@ooeg.at