

*Wenn dir kalt ist, wird Tee dich erwärmen.  
Wenn du erhitzt bist, wird er dich abkühlen  
Wenn du berückt bist, wird er dich aufheitern.  
Wenn du erregt bist, wird er dich beruhigen.*

*William Ewart Gladstone, engl. Politiker, 19. Jh.*

**Save the Date: 17.Tag des Tees – 7. November 2015**



## Kultgetränk Tee

Wien, 21.10.2015. **Er belebt am Morgen, nimmt uns den Durst, beruhigt nach einem hektischen Tag. Er schmeichelt der Figur, kann kühlen wie auch wärmen und verschafft uns Genuss. Wie Tee uns als bester Freund durch den Alltag begleitet.**

### Mehrwert für Geist und Körper

Tee wird seit Jahrtausenden überall auf der Welt getrunken und ist nach Wasser das am meisten konsumierte Getränk. Und das aus gutem Grund – wie kaum ein anderes Lebensmittel vereint Tee geschmackliche Vielfalt und zahlreiche positive Wirkungseigenschaften in einer einzigen Tasse.

„Echter“ Tee wird aus den Blättern der Teepflanze (*Camellia Sinensis*) gewonnen, dazu zählen Schwarzer, Grüner, Gelber und Roter Tee.

Der menschliche Organismus profitiert beim Tee von zahlreichen Bestandteilen. Die wichtigste Gruppe von den mehr als 400 Inhaltsstoffen sind dabei die Polyphenole, mit einem Anteil von rund 30%. Dazu ätherische Öle, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren und Vitamin und Koffein.

In der Kombination sorgen diese Inhaltsstoffe dafür, dass Tee für den Körper einen echten Mehrwert bietet. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen diese positiven Wirkungen auf die Gesundheit von z. B. Darm, Haut und Zähnen.

Darüber hinaus ist Tee, ohne Zucker genossen, als kalorienarmes Getränk der optimale und figurfreundliche Durstlöscher. Er trägt maßgeblich zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs bei und sorgt damit für mentales wie auch körperliches Wohlbefinden. Er schmeckt heiß wie auch kalt genossen und kann damit zu jeder Tages- und Jahreszeit getrunken werden.

### Tee ist nicht gleich Tee – Die Vielfalt der Früchte und Kräuter

Neben dem Tee aus der *Camellia Sinensis* ist in Österreich vor allem Kräuter- und Früchtetee besonders beliebt und macht rund 80% des Teekonsums aus. Kräuter- und Früchtetees stammen hingegen nicht vom Teestrauch und werden in der Fachsprache als teeähnliche Getränke bezeichnet. Die Natur bietet hier eine unendliche Vielfalt an unterschiedlichen Geschmacks- und Genussrichtungen.

### **Wirkung je nach Wunsch**

Tee passt sich den individuellen Wünschen und Bedürfnissen an. Je nach Sorte und Zubereitungsart kann Tee aktivierend, beruhigend oder auch stimmungsaufhellend wirken. Diese „Wirkung nach Bedarf“ macht auch die Einzigartigkeit von Tee aus, dass kein anderes Getränk in dieser Form sonst erfüllt.

### **Der ideale Wachmacher**

Schwarztee und Grüner Tee enthalten von Natur aus Koffein. Im Gegensatz zum Kaffee ist das Koffein im Tee an die Polyphenole gebunden, die anregende Wirkung setzt deshalb langsamer ein und hält länger an.

Viele setzen für einen guten Start in den Tag oder für die Belebung im Alltag auf eine gute Tasse Tee – ob ein aromatischer Earl Grey, ein vollmundiger Ceylon oder ein lieblich-blumiger Darjeeling.

### **Energiegeladener Genuss**

Je länger der Tag, desto mehr zeigt die Leistungskurve nach unten, die Konzentration nimmt ab, der Körper verspannt. Da bietet Tee die willkommene Auszeit vom Alltag. Besonders beliebt sind dabei die Trend-Kreationen wie Chai-Latte oder Matcha – Latte. Beide harmonieren auch perfekt mit einer kleinen süßen Begleitung. Chai-Tee wirkt durch seine Zutaten wie Kardamon und Zimt auch wärmend.

### **Beruhigung und Entspannung**

Dank seiner jahrtausendenden Tradition symbolisiert Tee Ruhe, Auszeit und Entspannung. Eine Tasse Tee kann so zum entschleunigenden Wohlfühlmoment im Alltag werden.

Die enthaltenen Wirkstoffe tragen zur Entspannung und ausgeglichenen Stimmung bei. Hier eignen sich besonders Kräutertees wie Baldrian, Hopfen, Melisse oder auch Süßholzwurzel.

### **Heilsame Kraft**

Zahlreiche Kräuter, Blüten und Früchte werden zu Tees verarbeitet, weil sie auf natürliche Art gegen eine Vielzahl von Beschwerden helfen. Vom Fenchel über Hagebutte bis zur Acerola-Kirsche.

Ob aus Gesundheitsbewusstsein oder nur um des Genusses wegen – Tee begleitet uns durch den Alltag. Treu und immer zur Stelle, wie ein guter Freund. Die Individualität bei Geschmack und Wirkung ist es, die Tee zum einem wahren Kultgetränk machen.

Rückfragehinweis:

#### **Österreichisches Teeinstitut**

GF Dr. Johann Brunner

Tel. 01 712 21 21-44

[kaffeetee@dielebensmittel.at](mailto:kaffeetee@dielebensmittel.at)

#### **kommunikationsatelier**

Mag. Anna Sollereeder

Tel. 0699 125 575 74

[sollereeder@kommunikationsatelier.info](mailto:sollereeder@kommunikationsatelier.info)

Die Tee-Genuss-Welt – [www.teeverband.at](http://www.teeverband.at)



**ÖSTERREICHISCHER  
KAFFEE- UND TEE-VERBAND**  
GEGRÜNDET 1952