

Mitmach-Seiten

April - Thema 1: Yoga - ganz einfach

Yoga soll bei Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen und Depressionen helfen wie auch chronische Kopfschmerzen und Rückenschmerzen lindern.

Gute Gründe, es einmal auszuprobieren -
mit drei ganz einfachen Übungen, die jeder machen kann:

1. Übung:

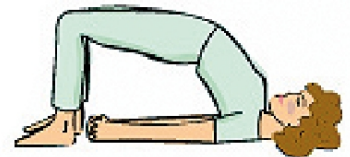
Knie Dich hin, setz Dich mit dem Po auf die Fersen, der Kopf geht mit der Stirn auf den Boden. Deine Arme liegen locker neben Deinen Beinen. Wenn Dir das unangenehm ist, kannst Du die Arme vor den Knien verschränken und Deinen Kopf darauf ablegen. 1 Minute in dieser Position bleiben.



• **streckt Wirbelsäule und Oberschenkel** • **wirkt Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen entgegen** • **entspannt, baut Stress ab**

2. Übung:

Leg Dich auf den Rücken, die Arme neben den Beinen. Beine anwinkeln, Füße aufstellen. Mit dem Ausatmen hebst Du langsam den Po, bis von Knie zu Brust eine gerade Linie entsteht. 30 Sek. halten. Langsam wieder absenken. 5x wiederholen



• **dehnt den Bauch- und Hüftbereich** • **festigt die Oberschenkel und den Po** • **lindert Rücken- und Ischiasschmerzen**

3. Übung:

Beginne im Vierfüßler-Stand auf Knien und Händen. Mache beim Ausatmen einen Katzenbuckel, beuge den Kopf dabei nach unten. Senke beim anschließenden Einatmen den mittleren Rücken bis zum Hohlkreuz ab. Der Kopf geht nach vorne, der Brustraum weitet sich. Wiederhole die Übung 5x, ganz langsam, vergiß nicht dem Atemrhythmus.



• **kräftigt Rücken, Schultern, Nacken** • **verbessert die Durchblutung**
• **lindert Rückenschmerzen** • **stärkt die Bauchmuskeln**

Mitmachen:

Probiere diese Übungen diese Woche - idealerweise mehrmals - aus.

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mitmach-Seiten

April - Thema 2: Tee ist gesund

Tee gehört zu den vielseitigsten Nahrungsmitteln. Abhängig von der Zubereitung und den aufgebrauhten Blättern oder Blüten kann Tee wach oder müde machen, die Verdauung fördern, Erkältungsbeschwerden und Schmerzen lindern sowie bei Stress und Schlafstörungen auf natürliche Weise helfen.

Schon im Mittelalter war Tee nicht nur ein beliebtes Getränk, sondern fand aufgrund seiner heilenden Wirkung auch in der Medizin häufig Verwendung.



1. Muntermacher-Tee

Grüner und schwarzer Tee sind für den Start in den Tag geeignet, denn sie enthalten Teein. Der Stoff ist chemisch identisch mit dem Koffein aus dem Kaffee. Teein lässt den Blutdruck ansteigen und macht wach. Dabei setzt die wachmachende Wirkung des Tees später ein, hält aber länger an.

Bei regelmäßigem Genuss (circa vier Tassen pro Tag) gilt schwarzer Tee sogar als blutdrucksenkend. Übermäßiger Konsum des Tees wirkt sich jedoch schädlich auf die Magenschleimhäute aus und kann Kopfschmerzen sowie leichte Schlafstörungen verursachen.

Den letzten teeinhaltigen Tee sollte man am frühen Nachmittag trinken, um die Nachtruhe nicht zu stören.

2. Grüner Tee - heilende Wirkkraft

Grüntee zum Abnehmen



Grüner Tee besitzt weniger Koffein als schwarzer Tee, dafür aber eine sehr anregende Wirkung auf den Stoffwechsel. Somit eignet sich grüner Tee prima als Unterstützung beim Abnehmen, insbesondere da er die Speicherung von Fett in Körper und Leber hemmt. *Die beste Wirkung erzielt man, wenn man zu jeder Mahlzeit zwei Tassen Tee trinkt.*

Grüntee senkt den Blutdruck

Japanische Studien bewiesen: Schon eine Tasse grüner Tee pro Tag senkt das Risiko eines Bluthochdrucks deutlich. Eine Kanne Tee pro Tag reduziert das Risiko sogar um mehr als die Hälfte! Der Grund dafür ist, dass grüner Tee die Produktion von Angiotensin unterdrückt. Dieser Stoff kann unter anderem Bluthochdruck auslösen.

❑ **Grüntee reduziert Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Eine weitere Studie ergab: Männer senkten ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wenn sie grünen Tee tranken, um 16 Prozent, Frauen sogar um 31 Prozent.

❑ **Gesunde Gelenke durch Grüntee**

Wer grünen Tee trinkt, kann das Arthritisrisiko reduzieren. Warum? Die Nährstoffe im Tee können entzündliche Enzyme blockieren, die sonst das empfindliche Knorpelgewebe in den Gelenken angreifen könnten.

❑ **Schöne Zähne durch Grüntee**

Grüner Tee hilft gegen Karies und Zahnfleischerkrankungen, da er antibakteriell wirkt. Zusätzlich verhindern die in grünem Tee enthaltenen Stoffe auch die Bildung von Plaque. Dieser Zahnbelag ist häufig der Auslöser für Schäden in den Zähnen.

Tipps für die Zubereitung von grünem Tee:

- Faustregel für die Dosierung: ein Teelöffel pro Tasse plus einen Löffel für die Kanne.
- *wichtig:* Grünteeblätter *nie* mit kochendem Wasser übergießen, sondern das Wasser erst auf 60-80 Grad abkühlen lassen. Maximal drei Minuten ziehen lassen, sonst wird der Tee bitter.

Durch die Zugabe weiterer Lebensmittel kann die gesundheitliche Wirkung von Tee verstärkt werden. Dazu gehören:

- **Milch:** Die Zugabe von Milch in grünen und schwarzen Tee verringert die Entstehung von Nierensteinen.
- **Honig:** Honig besitzt eine antibakterielle Wirkung und einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Jedoch sollte Honig erst nach der Ziehdauer dem Tee zugegeben werden, da seine Inhaltsstoffe durch zu heißes Wasser verloren gehen können.
- **Ingwer:** Ingwer besitzt eine durchblutungsfördernde, appetitanregende und schmerzlindernde Wirkung und hilft außerdem gegen Übelkeit. Gerade in der kalten Jahreszeit fördert Ingwer die Abwehrkräfte und sorgt für ein gestärktes Immunsystem.



3. Tees für die Verdauung

Gut für die Verdauung sind diese Tees, wenn man sie kurz vor oder nach dem Essen trinkt:

❑ **Anis-Fenchel-Kümmel-Tee**

verhindert Blähungen

❑ **Jasmin-Tee**

beruhigt den Magen und senkt den Blutzuckerspiegel

❑ **Artischocken- oder Löwenzahn-Tee**

regen die Gallensaft-Produktion an und fördern so die Fettverbrennung

4. Weitere Tees mit gesunder/heilender Wirkung

Welcher Tee wann am besten hilft:

Kamillentee

Kamillentee wirkt desinfizierend und beruhigend. Damit hilft er sowohl gegen *Bauchschmerzen und Blähungen, als auch bei innerer Unruhe*. Dazu profitieren wir bei *Mund- und Rachenentzündung* besonders von der desinfizierenden Wirkung des Kamillentees, wenn wir damit gurgeln.

Salbei-Tee

Auch Salbeitee wird gerne bei *Bauchschmerzen* getrunken, er wirkt besonders gut bei *Blähungen*. Vor allem wird er aber auch gegen *Halsschmerzen* eingesetzt (auch hier am besten mehrmals täglich gurgeln). Ebenso hilft er gegen *übermäßiges Schwitzen*.

Fencheltee

Fencheltee lindert *Bauchschmerzen, Blähungen und Krämpfe sowie Übelkeit*. Zudem wirkt er entzündungshemmend und schleimlösend, weshalb Fencheltee auch gegen *Erkältungskrankheiten* hilft. Bei *Verdauungsbeschwerden und Völlegefühl* können die Fenchelsamen auch pur gekaut werden.



Lindenblütentee

Lindenblüten wird wegen der schmerzstillenden, entzündungshemmenden und hustenlösenden Wirkung besonders bei *Entzündungen der Atemwege* verwendet. Auch bei *Fieber, Erkältungen und Rheuma* hat Lindenblütentee eine wohltuende Wirkung.

Brennnesseltee

ist während einer *Diät* unser bester Freund. Denn er *entschlackt, regt unseren Stoffwechsel an* und spült die Giftstoffe aus unserem Körper. Zugleich wirkt Brennnesseltee auch *blutreinigend*. Auch in Blasentees stellt Brennnessel meist die Hauptzutat dar, denn die Pflanze spült Bakterien aus, wirkt harntreibend und hilft damit bei *Harnwegsinfektionen*.

Achtung: Bei Nierenerkrankungen darf Brennnesseltee nicht angewendet werden!

Pfefferminztee

Seine vielfältigen Wirkungen: gut gegen *Blähungen, Krämpfe, Übelkeit, Bauchschmerzen*; ist entzündungshemmend, hilft bei *Zahnschmerzen* und auch sehr gut bei *Kopfschmerzen*. Pfefferminztee bietet sich ebenso hervorragend bei Erkältungsbeschwerden, vor allem auch *Halsschmerzen*, an.

Hagebuttentee

Hagebutten sind reich an Vitamin C, das wiederum das Immunsystem stärkt. Deswegen wird der Tee gerne unterstützend bei *Erkältungen* getrunken, hier kann er auch *Fieber* senken.

Hibiskus-Tee

Hagebutte wird oft mit Hibiskus (= Malve) verwechselt. Obwohl beide viel Vitamin C enthalten, haben sie doch unterschiedliche Wirkungen. Dabei hat Hibiskustee eine ganz besondere Eigenschaft: Er senkt den *Blutdruck wie auch Cholesterin* und *beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor*. Auch bei *Bronchitis* kann die Pflanze aufgrund seiner antibakteriellen und schleimlösenden Eigenschaften helfen. Um die volle Wirkung zu entfalten, sollten täglich drei Tassen Tee getrunken werden.



☐ **Melissentee**

Die Melissenblätter verbreiten einen intensiven Zitronenduft. Dabei wirkt Melissentee vor allem *beruhigend* und hilft dabei auch bei *Einschlafstörungen*. Zusätzlich ebenso bei *nervösen Magenbeschwerden*.



☐ **Zitronengras/Lemongras**

Zitronengras wird nicht nur als Gewürz für asiatische Gerichte angewandt, sondern findet auch Verwendung in beruhigenden Tees. Das Zitronengras wirkt *krampflösend, beruhigend und auch etwas stimmungsaufhellend*. Auch bei *leichten Verdauungsstörungen* kommt es zum Einsatz.

☐ **Rosmarin-Tee**

Dieser intensiv-aromatische Tee hat eine stimulierende Wirkung, die die Durchblutung im Gehirn anregt und so die *geistige Leistungsfähigkeit fördern* kann. Gleichzeitig wirkt er auch *beruhigend auf das Nervensystem* und ist ebenso hilfreich in *Stresssituationen und bei Ängsten* wie auch bei *Muskelverspannungen oder Verkrampfungen* anderer Art. Zudem wirkt er harntreibend, so dass er die Ausscheidung von Säuren und Giftstoffen über den Urin verstärkt. Dadurch entlastet und stärkt er gleichzeitig *die Leber*.



Zubereitung:

1 gehäuften TL zerkleinerte Rosmarinblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Zwei Tassen täglich werden empfohlen, allerdings nicht vor dem Zubettgehen, da Rosmarintee eher munter macht.

Mitmachen:

**Probiere die Teesorten, die Dir zusagen, einfach mal aus,
insbesondere bei Beschwerden.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.