

Mit dieser Reflexe-Ausgabe beginnt eine neue Serie, in der Ihnen Andrea Wildi einzelne Heilkräuter, ihre Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten vorstellen wird. Der Anfang macht:

Der Schwarztee – mehr als nur ein anregender Genuss



Schwarztee als anregendes, koffeinhaltiges Genussmittel kennt jeder – als Beuteltee oder aus getrockneten Blättern aufgebrüht, als Tee Crème oder pur getrunken, zum Frühstück oder zu einem feinen Stück Kuchen genossen.

Kaum bekannt ist aber, dass Schwarztee noch viele weitere nützliche und heilende Eigenschaften hat.

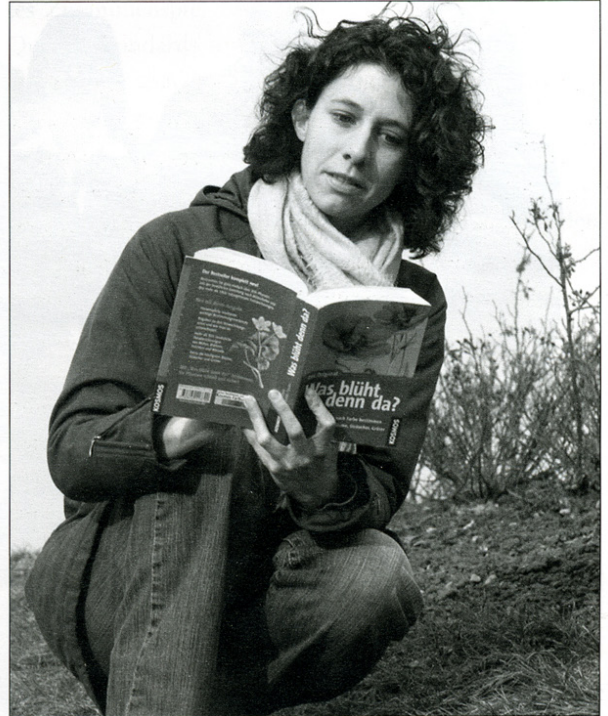
Schwarztee enthält als Wirkstoff nicht nur Koffein, sondern auch Gerbstoffe

Lässt man den Tee kurz ziehen (2 - 3 Min), löst sich das anregende Koffein.

Nach längerer Ziehzeit (8 - 10 Min) lösen sich auch grössere Mengen an Gerbstoffen. Sie binden das Koffein, wodurch der Tee seine anregende Wirkung wieder einbüsst. Ausserdem geben sie dem Tee einen bitteren Geschmack.

Gerbstoffe wirken auf Haut und Schleimhaut zusammenziehend (adstringierend), austrocknend (gerbend) und entzündungswidrig. Sie haben einen schützenden und reizlindernden Effekt gegenüber bakteriellen, chemischen und mechanischen Reizen.

Waschungen sowie Umschläge oder Bäder mit Schwarztee können bei nässenden Ekzemen, Windelentzündungen und entzündeten Brustwarzen angewendet werden.



Andrea Wildi

Foto: Stefan Wey

Bei Sonnen- oder Gletscherbrand (Entzündung der Haut und besonders der Bindehaut der Augen durch Höhensonne) bringt ein Schwarzteewickel Linderung.

Auch akuten Durchfall lässt sich mit Schwarztee behandeln, durch den stopfenden Effekt der Gerbstoffe.

Wie bereits erwähnt, verlangen alle diese Gerbstoffeffekte nach einer längeren Ziehzeit.

Schwarztee ist überall aufzutreiben, sei es im Vorratsschrank zuhause, auf der Spitalabteilung oder unterwegs auf Reisen. Selbst eine abgelegene SAC-Hütte hat ihn im Angebot.

Es ist offensichtlich – Schwarztee bietet sehr viel mehr als nur aromareichen Tee Genuss!