

## Pressemitteilung

---

### Sanft der Frühjahrsmüdigkeit begegnen:

### Tee regt an, nicht auf

---

Hamburg, März 2013

**Munter im Frühling anstatt schläfrig und schlapp – zahlreiche Umstellungen im Körper, die durch das gesteigerte Tageslicht und die höheren Temperaturen ausgelöst werden, sind der Grund für die Frühjahrsmüdigkeit, die fast jeden trifft. Wir schalten innerlich quasi in den Frühlingsmodus. Das kostet Energie und wir brauchen etwa vier Wochen lang ein wenig Unterstützung, um aufgeweckt und leistungsfähig zu sein. Wohltuend und sanft anregend sind zum Beispiel Schwarzer und Grüner Tee, das darin enthaltene Koffein regt sacht und lang anhaltend an. Studien zeigen, dass Tee bei Erwachsenen Ermüdungserscheinungen entgegenwirkt und dazu beitragen kann, den Antrieb und die Stimmung sowie die Konzentration deutlich zu steigern.**

Untersuchungen belegen, dass das Koffein des Tees vom Körper anders aufgenommen wird als z.B. das des Kaffees. Das frei vorliegende Koffein im Kaffee gelangt über die Blutbahn zur Nebennierenrinde, wo es die sofortige Freisetzung des Stresshormons Adrenalin fördert. So wird der Organismus rasch angeregt, jedoch nur vergleichsweise kurz, da die Wirkung durch Noradrenalin schnell wieder einen Dämpfer erhält. Das Koffein im Tee ist hingegen an Aminosäuren und Gerbstoffe gebunden. In dieser Form setzt es an den beiden Hauptnervensträngen des vegetativen Nervensystems an und stimuliert diese. Erst jetzt wird vom Körper die Adrenalinproduktion der Nebenniere angeregt. Auf diese Weise entsteht keine „Stresssituation“ wie beim Kaffee, sondern eine kontinuierliche Anregung. Diese Wirkung



hält auch länger an, da der Körper sich durch den sanften Koffeinanstieg nicht zu einem schnellen Abbau des Adrenalins veranlasst fühlt.

### **Einfach kurz ziehen lassen**

Um den Muntermacher Tee optimal zu nutzen, lässt man ihn nur kurz ziehen. Das Koffein löst sich nämlich schon unmittelbar nach dem Aufgießen aus den Teeblättern. Die Verpackung gibt Auskunft über die jeweiligen Ziehzeiten der verschiedenen Sorten. Der kürzeste angegebene Wert, zumeist drei Minuten, ist für einen frühlingfrischen Kopf der beste. Einfach Teebeutel oder losen Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, und schon ist der wohltuende Genuss fertig.

### **Mit weniger Koffein länger fit**

Eine Tasse Schwarztee oder Grüntee enthält durchschnittlich knapp 60 mg Koffein, eine Tasse Kaffee zwischen 60 und 120 mg. Aufgrund der längeren Wirkdauer des Koffeins bei Tee braucht man weniger Koffein als beispielsweise bei Kaffee, um die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. Also jetzt lieber mal schnell eine Tasse Tee genießen!



*Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten*

*Weitere Informationen bei:  
Deutscher Teeverband e.V.  
Dr. Monika Beutgen  
Sonninstr. 28, 20097 Hamburg  
Tel.: 040/ 23 60 16 34  
Fax: 040/ 23 60 16 10  
E-Mail: [tee@wga-hh.de](mailto:tee@wga-hh.de)*

Tee: Genuss mit Fitnessfaktor