Pressemitteilung

Tee und gesunder Lifestyle. Das passt perfekt!

Hamburg, 30. Januar 2025 – Mehr Gelassenheit, weniger Stress, mehr gesunde Ernährung, weniger Gewicht und unbedingt mehr erholsamer Schlaf. Die Fassung guter Vorsätze am Jahresanfang ist der kleine Spaziergang vorab, die folgende Umsetzung dann der etwas steinigere Marathon. Auf der langen Strecke zu mehr Gesundheit im Alltag, bieten Tees, Kräuter- und Früchtetees wertvolle Unterstützung und haben dabei prominente Fürsprecher aus der alten und der neuen Welt.

Gestern wie heute: Guter Rat ist Tee!

Als Hildegard von Bingen vor über 900 Jahren ihr Kräuterwissen sammelte, gab es zwar noch keine Health Hacks oder soziale Netzwerke aber bereits die Erkenntnis, dass diese Kräuter insgesamt zu einer gesunden Ernährung und einer positiven Lebenseinstellung beitragen können. Ihr Wissen ist heute lebendiger denn je und lebt unter anderem in vielen Kräuter- und Früchtetees fort. Ganz aktuell hingegen ist die positive Beurteilung der amerikanischen Food and Drug Administration von Tee, die Kyra Schaper vom Deutschen Tee und Kräutertee Verband so zusammenfasst:
„Die Regierungsbehörde, unter anderem zuständig für die Lebensmittelsicherheit in den Vereinigten Staaten, hat Tee im Dezember 2024 das Label „gesund" verliehen und dazu folgende Aussagen getroffen: Teetrinken steht in Verbindung mit gesünderen Ernährungsgewohnheiten. Tee ist ein hydratisierendes Getränk. Und nur zwei Tassen Tee täglich reduzieren das Risiko von Herzkrankheiten und Diabetes".
Damit sind Tees, Kräuter- und Früchtetees für alle, die dauerhaft Wert auf eine achtsame Ernährung und einen bewussten Lebensstil legen, ein ganz heißer Tipp.

Drink positive und Think positive

Tees sind mit ihren vielfältigen positiven Eigenschaften im Lauf der Zeit smarte Begleiter eines positiven Lifestyles geworden und lassen sich locker in die tägliche Ernährung einbauen. Die einen Tees geben dank zum Beispiel Mate und Guarana einen schnellen Koffeinkick, andere können entspannend wirken und die nächsten wiederum bereichern den Alltag mit kleinen Genussmomenten. Alles zuckerfrei und damit kalorienarm. Relativ neu sind sogenannte „Functional Teas", mit denen die Hersteller noch mehr auf die Bedürfnisse der Verbraucher eingehen. Die leckeren Tees enthalten je nach gewünschter „Funktion" zusätzliche Vitamine, Mineralien, Melatonin, Kollagen oder aber Botanicals wie Kamille. Die Tees gibt es auch als praktische Cold Brews, die mit eiskaltem Wasser zubereitet werden.
Kyra Schaper, Pressereferentin des Deutschen Tee & Kräutertee Verbands, beschreibt die neuen Trend-Tees so: *„Eigentlich ist Tee von Natur aus bereits „functional". Er weckt die Sinne, löscht den Durst, macht Freude und tut gut. Functional Teas bieten einfach noch eine Möglichkeit mehr mit Tee ganz gezielt für das eigene Wohlergehen zu sorgen. Schnell, unkompliziert, unterwegs, schon beim Frühstück oder zwischendurch im Büro."*

Worauf warten, wenn das Gute liegt so nah

„In erster Linie sind Tees, Kräuter- und Früchtetees natürlich tolle Lebens- und Genussmittel. Sie haben aber auch das Potenzial innere Kraftquellen zu wecken und unser Durchhaltevermögen zu stärken", ist sich Kyra Schaper sicher. Für alle, die ausprobieren möchten, wie empowered sich 2025 mit Hilfe von

Tee anfühlen kann, hat der Deutsche Tee & Kräutertee Verband noch ein besonderes Rezept als Empfehlung. Ein Power-Smoothie mit Guarana, der schnell die positiven Lebensgeister wecken soll. Viel Genuss und gutes Gelingen!

REZEPT POWER TEA SMOOTHIE

– für 450 ml –
Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN
1 Teebeutel Mate Tee mit Guarana (1,8 g Tee)
200 g Wasser
100 g Tiefkühl-Heidelbeeren
2 Datteln
½ Apfel (65 g Apfel mit Schale, ohne Gehäuse), gewürfelt
100 g Magerquark

ZUBEREITUNG
1. Den Teebeutel in eine Tasse geben und mit 100 °C heißem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann den Teebeutel entfernen.
2. Währenddessen die Tiefkühl-Heidelbeeren und Datteln in einen (Smoothie-)Mixer geben.
3. Nach der Ziehzeit den warmen Tee über die Heidelbeeren geben. Apfelwürfel und Magerquark zugeben und alles gründlich durchmixen.
4. In ein Glas füllen und genießen.

TIPP

Wer es gern erfrischend mag, gibt den Tee gekühlt zu den Heidelbeeren, so dass diese leicht gefroren bleiben. So bekommt man einen cremigen, eiskalten Smoothie.

Nährwert pro 100 g
Brennwert 185 kcal/44 kJ
Fett 0,1 g
Kohlenhydrate 7,4 g
Eiweiß 2,8 g

Der Deutsche Tee & Kräutertee Verband e.V. ist das Kompetenzzentrum der deutschen Teewirtschaft in Hamburg und setzt sich für die Interessen seiner Mitglieder ein. Der Verband und seine Mitglieder engagieren sich für die öffentliche Wahrnehmung von Tee (Camellia sinensis), Kräuter- und Früchtetee als wertvolle Lebensmittel und wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Im Zentrum seines Engagements stehen der Verbraucherschutz, eine umsichtige gesetzliche Regulierung sowie die Definition und Umsetzung ökologischer, sozialer und unternehmerischer Standards, die weltweit vorbildlich sind.

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten.

Kontakt Öffentlichkeitsarbeit:

Kyra Schaper

PR-Referentin | PR Officer

tee • Deutscher Tee & Kräutertee Verband e.V.

German Tea & Herbal Infusions Association

Sonninstraße 28 | 20097 Hamburg

Tel: +49 40 23 60 16-12 | Mobil: + 49 151 541 477 95

Web: www.teeverband.de | Instagram: Tee zieht immer; #teeziehtimmer