



In der TCM gehört eine bewusste und sinnvolle, zielgerichtete Ernährung zu einer gesunden Lebensweise. Man wählt also Nahrungsmittel nicht (nur) nach persönlichem Geschmack sondern nach Wirkung und momentanem körperlichem Bedürfnis aus.

Und dazu gehört von jeher natürlich auch guter (!) Tee, in all seinen Variationen (von weißem und grünem über Oolong bis zu schwarzem...) und Kompositionen (mit anderen Zutaten wie Kräutern, Beeren und Blüten).

Da ich nur ungern mit „Komplexmitteln“ arbeite und zudem erst einmal die bewusste Wahrnehmung von Ernährungsgewohnheiten, von einzelnen Lebensmitteln und deren Wirkung wichtig finde, habe ich mir ein kleines, sehr feines Tee-Sortiment persönlich „zusammenprobiert“, das ich gern an meine Patienten und Teilnehmer weitergeben möchte.

Es soll eine Einladung sein, Qualitäten zu entdecken, Wirkung zu beobachten (und gezielt einzusetzen), ganz persönliche Mischungen immer wieder neu und nach Tagesform und momentanem Bedürfnis zusammenzustellen - und natürlich auch bewusst und mit allen Sinnen zu genießen!

Dies ist meine persönliche kleine Hitliste.

*Aus Überzeugung verkaufe ich hier grundsätzlich nur **unverpackt** und wiege den Tee in Ihre mitgebrachte Teedose ab - oder biete Ihnen für € 2,- kleine Teedosen an.

Grüner Tee

Beim grünen Tee wird (anders als bei Oolong oder bei schwarzem) die Oxidation sofort nach der Ernte durch Erhitzen verhindert.

Er wirkt der TCM nach kühlend (!) - daher empfiehlt er sich für den Sommer - oder wenn der Körper Symptome von „Feuer“ aufweist, zB. Entzündungen (ua. auch der Haut) oder bei Verstopfung.

Meng Ding Gan Lu 13,- €/50 g

Sweet Dew - der „süße Tau vom Berg Meng Ding“

Dieser exklusive **grüne Hochlandtee** (1200 m Höhe) aus der Provinz Sichuan ist die meiste Zeit vom Nebel bedeckt. Daher seine Frische und Süße.

Der Meng Ding Gan Lu besteht aus den **Knospen oder Knospen mit je einem Blatt**. Er wird nach dem Pflücken und Welken von Hand geröstet und wird dadurch nussig im Geschmack.

Wassertemp.: 75 °C Ziehzeit: 1-2 Min. 4 TL/500 ml



Jasmin Drachenperlen 8,- €/50 g

einer der berühmtesten grünen Tees aus China

Die Jasmintee-Herstellung ist ein schwieriger Spagat, da die besten Tees schon im Frühjahr geerntet werden, der Jasmin aber erst im Sommer blüht. Also müssen die Tees direkt nach der Ernte vorbereitet und gelagert werden - und auf die Blüten warten... Im Sommer werden dann endlich die frischen Jasminblüten hinzugefügt - und nach einigen Stunden oder 1 Nacht wieder von Hand entfernt! Diese Vermischungen werden übrigens „Hochzeiten“ genannt und je häufiger Blüten und Tee miteinander „verheiratet“ werden, desto intensiver ist das Jasminblütenaroma. Einen guten Jasmintee erkennt man an einer möglichst geringen Zahl von verbliebenen Blüten. Bleiben viele Blüten im Tee, soll dies meist den einfachen Geschmack überdecken.



Am Ende werden die Drachenperlen von Hand gerollt - und wenn sie aufgebrüht werden, kann man beobachten, wie sie sich wieder zu ihrer ursprünglichen Form entfalten. Daher am besten in Glaskannen und weißen Porzellan Tassen genießen, um das Entfalten und die Farbe des Tee besser zu sehen.

Der Tee löscht den Durst und erfrischt den Geist, das blumige Aroma ist stimmungsaufhellend.

Wassertemp.: 75 °C Ziehzeit: 2-3 Min. 2-3 TL/500 ml

Genmai Cha 3,50 €/50 g

Die berühmte japanische Teemischung:
Frischer Sencha Grüntee mit geröstetem Reis.
Erfrischend, blumig u. nussig durch den Reis, sehr belebend.
Ein leckerer Tee für jeden Tag.

Wassertemp.: 75 °C Ziehzeit: 1-2 Min. 3-4 TL/500 ml



Oolong Tee

ist halb-oxidiert, soz. die Brücke zwischen frischen grünem und schwarzem Tee. Der Unterschied liegt darin, wie lange die Blätter nach der Ernte an der Luft oxidiert werden bevor die Oxidation durch Erhitzen unterbrochen wird: Beim grünen Tee wird die Oxidation sofort nach der Ernte verhindert. Schwarzer Tee darf 1 – 3 Tage oxidieren. Oolong Tee liegt irgendwo zwischen diesen beiden.

Da Oolong Tees überwiegend in China und Taiwan hergestellt werden, wo die Oxidation traditionell durch Erhitzen der Teeblätter in einer heißen Wok-Pfanne stattfindet, erhalten viele Oolong Tees leichte Röst- oder Nussaromen.

Viele Blätter haben einen grün-bläulichen Schimmer, weshalb Oolong Tea in Asien auch als **blauer Tee** bezeichnet wird.

Oolong Tees haben einen intensiveren Duft als Grüner Tee, schmecken aber deutlich sanfter. Sie werden kaum bitter, egal wie lange sie gebrüht werden. Es gibt mild oxidierte Oolong Tees, die zu ca. 10 – 30 % oxidiert sind. Das Aroma ist blumig leicht. Bei den stärker (bis zu 70%) oxidierten Oolong Tees treten eher Röstaromen in den Vordergrund. Sie duften nach Kakao, Gebäck oder Karamell.

Bei der Zubereitung des Oolong Tees kommt es vor allem darauf an, dem Tee Platz zu geben, damit die meist gerollten Blätter sich entfalten können.

Oolong Tee hat einen hohen Gehalt an Aminosäuren, Polyphenolen, Catechinen und Antioxidantien.

Er enthält Vitamine, insb. Vitamin C und Kalzium, Eisen, Magnesium, Fluorid und Zink.

Der Gehalt an Koffein und Polyphenolen regt den Stoffwechsel und Kreislauf an.

Antioxidantien fungieren im Körper als Fänger für freie Radikale. Das fördert insbesondere die Herzgesundheit und die Krebsvorbeugung und wirkt als natürliches Anti-Aging.

Außerdem stärken sie Magen und Darmwände und unterstützen die Verdauung von schweren und fettigen Mahlzeiten. Eine Tasse Tie Guan Yin Oolong Tee vor oder zum Essen, kann die Verdauung spürbar erleichtern und Sodbrennen vorbeugen.

Kalzium und Fluorid, helfen die Knochendichte zu verbessern.

Die Catechine im Tee (EGCG) regen die Thermogenese, die natürliche Wärmeerzeugung in den Fettzellen, an. Diese Eigenschaft regt den Stoffwechsel an.

Zusätzlich verhindern die Flavonoide des Tees die Aufnahme von Polysacchariden. Vorteilhaft ist auch die natürliche Süße des Tie Guan Ying. So können Sie den Tee ohne zusätzlich Zucker genießen. Die natürliche Süße wirkt noch lange am Gaumen nach und dämpft den Appetit auf Süßes über viele Stunden.

Anxi Tie Guan Yin (Oolong) 6,- €/50g

Wohl der berühmteste Oolong Tee aus China

Tie Guan Yin hat ein blumiges, fruchtiges Aroma und intensiven, süßen Nachgeschmack.

Die Region Anxi ist geprägt von mehreren Gebirgsketten, welche einen großen Kessel formen. Die Berge sorgen für kontinuierlichen Niederschlag und die Berghänge bieten den idealen Boden für die Teepflanzen.

„Tie“ bedeutet „eisern“. Ob dies sich auf die Farbe des Aufgusses oder auf das Material einer Statue Guanyins bezieht, lässt sich nicht sicher sagen. Guan Yin ist die Göttin des Mitgefühls.

Nach einer Legende belohnte Guan Yin einen armen Bauern aus der Provinz Fujian für seine selbstlosen Pflege an ihrem verlassenem und verfallenen Tempel und an ihrer Eisenstatue darin. Guan Yin teilte dem Mann in dessen Traum mit, dass er einen Schatz hinter dem Tempel finden würde, den er bergen und mit seinen Nachbarn teilen sollte. Der Bauer fand lediglich einen kleinen Teebusch dort, grub ihn aus und pflegte ihn in seinem Garten. Er vermehrte den Busch und brachte die Ableger seinen Nachbarn. Ein Händler erkannte später dessen Marktwert und verhalf damit dem ganzen Dorf zu Wohlstand.



Temp.: 90 °C

Ziehzeit: 2-4 Min.

2-3 TL/ 500 ml

Guihua Xiang (Osmanthus Aroma) Dancong Oolong 10,- €/50 g

Dan Cong bezeichnet Oolong-Sorten aus Fenghuang Shan (Phoenix-Berge). Sie sind dafür bekannt, verschiedene (Blüten-)Aromen zu imitieren. Die Phoenix-Berge haben eine Höhe von 350 - 1.560m. Das Aroma ist kräftig und dunkel und duftet süß nach Gebäck, Karamell und Honig. Der Geschmack ist etwas herb, nussig und cremig.

Probieren Sie ihn mal als Cold Brew!

Temp.: 90 °C Ziehzeit: 30 Sek. 5 g/100 ml, 2-3 Aufgüsse



Schwarzer Tee

Schwarzer (Roter) Tee ist ein vollständig oxidiertes Tee.

Er wird mit 90-100 °C heißem Wasser aufgegossen und für ca. 2 min aufgebrüht. Er hat einen dunkelroten Aufguss, weshalb er in China auch Roter Tee genannt wird.

Er wärmt sehr gut (= Yang), insbesondere bei kalten Händen und Füßen, und er wird von Chinesischen Frauen bei Menstruations-beschwerden bevorzugt.

Außerdem regt er den Stoffwechsel an und wirkt belebend.

In Kombination mit Ingwer ist ein perfektes „Anti-aging“-Getränk.

Phongsaly Black Apricot 6,90 €/50 g (Laos)

Phongsaly, Provinz im Norden von Laos, an der Grenze zur chinesischen Provinz Yunnan, ist mit Regenwäldern und zahlreichen alten Teebäumen bedeckt. Es gibt NGO-Projekte, die den Tee-Anbau in Laos fördern, um die Landwirte von der Abholzung des Waldes abzuhalten. Der Tee aus Laos braucht deshalb mehr Aufmerksamkeit - damit er uns erhalten bleibt!

Wer gerne einen leichten, sehr fruchtigen und honigsüßen, goldenen/bernsteinfarbenen Tee genießen möchte, wird ihn lieben.

Temp.: 90 °C Ziehzeit: 2-3 Min. 3-5 TL/500 ml

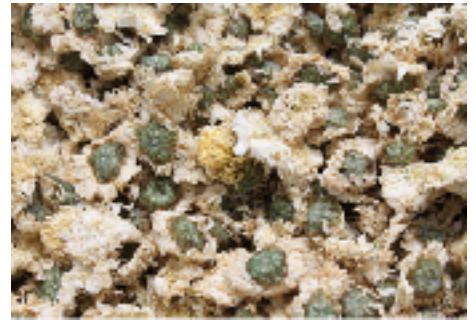
(Blätter mit Sieb aus dem Wasser nehmen, damit er nicht zu bitter wird.)

Chrysanthemen - Ju Hua 6,- €/50 g

Dieser Blüten-Tee ist in China sehr beliebt und lindert Hitze (zB. aus „heißer“ Nahrung oder Leber-Feuer). Häufig wird er zusammen mit Rosenknospen getrunken, da diese Kombination die Entgiftung fördern soll.

Wirkung: blutdrucksenkend, gefäßerweiternd, entzündungs-hemmend, vorbeugend bei Migräne. Anwendung: bei hochschlagendem Yang, Kopfschmerzen, Schwindel, geröteten Augen, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Kühlen von Hitze, Ekzemen u. Entzündungen der Haut, zur Harmonisierung und Stützung des Funktionskreis Leber, auch bei Entgiftung.

Wassertemp.: 100 °C Ziehzeit: 4-5 Min. 4 TL/500 ml



Rosenknospen 8,50 €/50 g

Wirkung: besonders beruhigend und entspannend, Durchblutung u. Stoffwechsel fördernd und Haut schützend (u. antibakteriell), in China auch als Mittel gegen Schleimhautentzündungen in Mund und Rachen.

Tipp: Rosenknospen zusammen mit Chrysanthemen aufgießen. Nach TCM ergänzen und verstärken sie sich besonders gut, sie passen auch geschmacklich sehr gut zusammen und geben ein wunderschönes Bild in einer Glaskanne ab.

Temp.: 100 °C Ziehzeit: 3-4 Min.

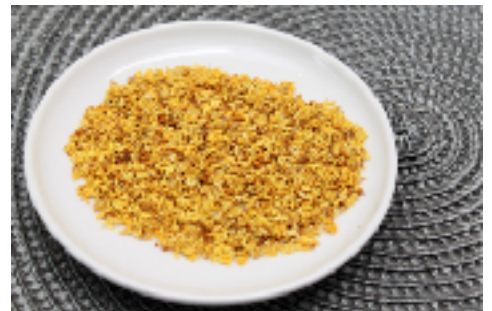


Osmanthusblüten - Gui Hua 12,- €/50 g

Die zarten Miniblüten sehen aus wie Holunderblüten, nur leuchtend gelb und duften süß und zart nach Champagner. Sie finden u.a. Verwendung in Desserts und Gebäck für einen feinen Duft und natürliche Süße. Oder als Tee-Zusatz, um einen strapazierten Magen zu entspannen. Sie wirken beruhigend und stimmungsaufhellend, fördern Kreativität und Inspiration.

In Taiwan ist es sehr beliebt, sie mit hellem Oolong (zB. Anxi Tie Guan Yin) zu mischen. Brühen Sie den Oolong-Tee auf, streuen dann ein paar Osmanthusblüten oben drauf - und genießen Sie das wunderschöne Bild!

Temp.: 100 °C Ziehzeit: 2-3 Min. 2-3 TL/500 ml



Lavendelblüten 3,- €/50 g

(bio, aus der Provence)

Wirkung: harmonisierend, beruhigen den Geist Shen und besänftigt inneren Wind. Bringt das Yin und das Yang ins Gleichgewicht, gut bei Ruhelosigkeit, Angstzuständen, Migräne, Schwindel, gerötete Augen, erwärmt den Magen bei Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, kann bei Verstauchung, Verrenkung und Prellung helfen und bei rheumatischen Erkrankungen.

(Auch geeignet für Provence-Kräutermischungen, für Saucen, Suppen und Gerichten mit Fisch, Geflügel und Lamm.)

Temp.: 100 °C Ziehzeit: 6-8 Min. 3-4 TL/500 ml



Passiflora incarnata
(Blätter, bio)

3,50 €/50 g

Organbezug: Herz und Leber

Senkt hyperaktives Leber-Yang, besänftigt inneren Wind, beruhigt Shen und Hun, bewegt u. reguliert Qi

Indikation: Nervosität, Angst, Schlaflosigkeit, Reizmagen, Reizdarm, Wechseljahrsbeschwerden, Herzrhythmus- u. Durchblutungsstörungen

Dosierung: 1 - 3 Tassen /Tag

Temp.: 95 °C

Ziehzeit: 8-10 Min.

3-4 TL/500 ml



*Jiaogulan Potpourri** 5,- €/100 g
das „Kraut der Unsterblichkeit“

Wildwuchs aus Hunan,
weitestgehend stängelfrei, laborgeprüft

*Die Zulassung von Jiaogulan als Nahrungsmittel ist aufgrund der *Novel Food Verordnung* in Deutschland und der EU verweigert worden, daher wird es hier ausdrücklich als Potpourri zu Dekorationszwecken angeboten.



Silk Tea (Maulbeerblätter) 6,- €/75 g
bio, aus Laos

Tee aus Maulbeerblättern wird in Asien wegen seines feinen Geschmacks und seiner heilenden Eigenschaften geschätzt. Es waren die Japaner, die den Maulbeerbaum genau untersuchten und eine Fülle an gesundheitsfördernden Stoffen fanden, u.a. eine Gruppe von Alkaloiden, die verhindern, dass der aufgenommene Zucker aus dem Verdauungstrakt schnell in die Blutbahn gelangt. So trägt der Tee zu einem ausgewogenen Blutzuckerspiegel bei, hemmt das Naschen zwischendurch und ist eine gute Hilfe beim Abnehmen.



Da dieser Tee selten zu finden ist und ich den fairen Anbau in Laos unterstützen möchte, habe ich diesen Tee als einzigen abgepackten Tee in mein Sortiment aufgenommen - es ist ein kleiner Schatz, der es unbedingt wert ist probiert zu werden!

Es gibt ihn pur oder in einer erfrischenden Variation mit Zitronenbasilikum und Zitronengras, jeweils abgepackt in 75g-Aromabeuteln.

Maulbeerblätter enthält weder Koffein noch Thein! Dies macht diesen Tee zu einem perfekten (Feier-)Abend-Tee!

