

TEE

# Heißer Genuss in der Winterzeit

**Schneeflocken,** Weihnachtsmusik und ein wärmendes Getränk in Händen – jetzt ist Winterzeit!



## Tee zu jeder Tageszeit

Tee ist eine gesunde Alternative zu zuckerhaltigen Getränken und daher bestens geeignet, den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Welche Wirkung man damit erzielt – beispielsweise Entspannung im Vorweihnachtsstress, Energie oder Genuss – hängt vor allem von der gewählten Teesorte ab.

## Abwarten und Tee trinken

Stresserscheinungen wie Rastlosigkeit, innere Unruhe und Nervosität führen oft zu Konzentrationsschwächen, Verdauungsschwierigkeiten und einem unruhigen Schlaf.

- ➔ Melisse, Hopfen und Lavendel wirken beruhigend auf unseren Körper.
- ➔ Pfefferminze hat einen kühlenden Effekt auf unseren hitzigen Alltag.
- ➔ Kümmel, Fenchel und Anis kurbeln die Verdauung an.
- ➔ Orangenschalen als Tee zubereitet unterstützen bei Völlegefühl.



➔ Rosenblüten, Jasminblüten und Orangenblüten helfen uns zu entspannen – wichtig ist, dass die Blüten nur mit heißem Wasser übergossen werden.

## Punsch-Genuss

Der Punsch ist gerade in der Weihnachtszeit ein sehr beliebtes Heißgetränk. Er wärmt, duftet herrlich und versüßt uns damit die kalte Jahreszeit.

Doch Vorsicht, zu viel des Guten kann sich leicht bemerkbar machen.

Der Alkohol lässt sich wegen der Süße kaum herauschmecken.

Bei einem Genuss von zwei Häferln Punsch kommt man leicht über 0,5 Promille. Der Alkoholgehalt der unterschiedlichsten Punschsorten liegt im Schnitt zwischen vier und sieben Volumenprozent.

Der Zuckergehalt sollte auch nicht unbeachtet bleiben, vier bis neun Stück Würfelzucker verstecken sich in einem Häferl. Nach dem Punsch-Genuss beim Christkindlmarkt nimmt man unbemerkt 200–400 kcal mit nach Hause.



INFO

**Eat2day Ernährungsconsulting**



**Mag. Veronika Macek-Strokosch**  
Ernährungswissenschaftlerin,  
Dipl. TCM-Beraterin  
Newsletter-Anfrage und  
Vortrags-Übersicht unter  
[www.eat2day.at](http://www.eat2day.at)