

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 5/2008

Königstein, 15. April 2008

Liebe Leserinnen und Leser,

die Deutschen sind ein Volk der Kaffeetrinker. Dabei wäre Tee viel gesünder. Das Missverhältnis lässt sich durch gute Argumente allein nicht ändern, zumal die Kaffeepropaganda seit einigen Jahren mächtig Wirbel um vermeintliche Gesundheitsfaktoren im Kaffee macht. Diesbezüglich braucht sich jedoch der Tee, insbesondere der Grüntee, nicht verstecken: Er bietet wesentlich mehr an Gesundheitsschutz! Und sein Geschmack? Ist eine Frage des Know-How: richtig auswählen und zubereiten. Dafür finden Sie in diesem Newsletter die wesentlichen Tipps. Außerdem noch Anregungen zum Umgang mit Leinöl, das wir aufgrund seiner gesundheitlichen Vorteile mehr beachten bzw. verwenden sollten. Eine spannende Lektüre, gute Gesundheit oder Besserung und jede Menge Frühling wünscht Ihnen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

christoph.wagner@naturarzt-access.de

➔ **Grüntee zubereiten – gewusst wie?**

Dass der Geschmack von Grüntee gewöhnungsbedürftig sei, mag stimmen, wird aber oft von Nicht-Tee-Trinkern maßlos übertrieben. Meist hängt ein enttäuschendes Geschmackserlebnis mit der falschen Sortenwahl und einer ahnungslosen Zubereitung zusammen.

1. Beginnen Sie Ihre persönliche Grüntee-Erfahrung besser mit einem japanischen oder chinesischen Grüntee als z.B. mit einer indischen Variante, die sich eher für Schwarztee eignet. Ein Sencha aus Japan dagegen, dort der meistgetrunkenste Alltagstee, kann bei guter Qualität und richtiger Zubereitung lecker sein. Wem der Geschmack zu grasig ist, der kann es mit dem unedleren Bancha probieren. Chun Mee ist ebenfalls ein guter Tee für Einsteiger, allerdings je nach Qualität sehr unterschiedlich im Geschmack. Oder versuchen Sie es mit einer Mischung aus Bancha (viel) und Chun Mee (wenig).
2. Weniger ist mehr! Zu große Mengen fördern nicht das Geschmackserlebnis.
3. Für die Teezubereitung darf das Wasser nicht hart, also kalkhaltig sein. Kalk ist einer der Hauptgründe für unbefriedigenden Geschmack! Bei leicht erhöhtem Härtegrad (7-14) soll helfen, das Wasser zweimal bei geöffnetem Deckel aufkochen zu lassen.

4. „Das Wasser ist die Mutter des Tees, die Kanne der Vater“, lautet ein geflügeltes Wort aus China. Die Kanne kann aus Porzellan, Ton oder Glas sein. Man sollte sie eigentlich innen nie mit Spülmittel säubern, ganz streng gilt dieser Grundsatz allerdings nur für unlasierte Keramik, da die Poren den Geschmack (vom Tee und vom Spülmittel) aufnehmen. Seine Teekanne sollte man auch ausschließlich für Grüntee nehmen und nicht zwischendurch etwa für Kaffee zweckentfremden.

5. Lassen Sie das Teewasser kochen, aber dann unbedingt auch ein paar Minuten abkühlen auf 80 oder 70 Grad, sonst wird der Tee zu bitter. Durch Umgießen in die Kanne wird das Kochwasser oft schon deutlich abgekühlt. Wer es ganz eilig mit dem Abkühlen hat, kann auf eine Kanne gekochtes eine Tasse kaltes Wasser kippen.

6. Die Teeblätter brauchen zur Entfaltung Freiraum und sollten daher keinesfalls in ein enges Tee-Ei gepresst werden. Idealerweise schweben die Blätter lose in der Kanne, der Tee wird dann in eine andere Kanne abgossen. Aber auch die Verwendung eines großen Teesiebs oder Teenetzes ist akzeptabel. Wenn Sie sogar dafür im Alltag keine Zeit haben, so lässt sich auch mit qualitativ hochwertigem Beuteltee ein guter Geschmack erzielen.

7. Wenn Ihnen der erste Aufguss (nach ca. 1 Min.) zu bitter ist, kippen Sie ihn weg und machen mit den gleichen Blättern einen zweiten und dann dritten Aufguss. Es ist in China durchaus üblich, den ersten Aufguss wegzukippen. Dadurch verliert man zwar einen Teil der vielleicht erwünschten Wirkstoffe, aber auch viel Koffein und viele Bitterstoffe, der Tee wird dadurch mild und sehr verträglich. Gerade auch edle Sorten werden so am besten schmecken.

Um die Koffeinwirkung zu reduzieren, kann man zwar auch den ersten Aufguss lange ziehen lassen, so dass er viele Gerbstoffe enthält (die das Koffein binden), geschmacklich ist das aber selten ein Gewinn.

8. Falls man dagegen einen Koffeineffekt wünscht, sollte man den ersten Aufguss trinken, diesen aber mit noch „kühlerem“ Wasser (60 Grad) nur ca. 1 Min ziehen lassen. Hierfür muss man sich die individuell schmackhafte Sorte suchen, denn grundsätzlich schmeckt diese Variante weniger mild.

Wie Grüntee wirkt und was in ihm enthalten ist, darüber berichtet ausführlich die Mai-Ausgabe der Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“.

➔ **Leinöl regelmäßig anwenden**

Das Bewusstsein in der Bevölkerung für den Einsatz der richtigen Nahrungsfette nimmt erfreulicherweise zu: Gesundheitsbewusste Verbraucher setzen mittlerweile bevorzugt Olivenöl und Rapsöl in ihrer Ernährung ein. Leinöl allerdings führt noch ein Schattendasein, trotz seiner enormen gesundheitlichen Vorzüge: unter anderem hemmt es Entzündungsprozesse und schützt die Blutgefäße. Leinöl ist der reichhaltigste pflanzliche Lieferant für Omega-3-Fettsäuren. An dieser Stelle geben wir ein paar Tipps zu Leinöl-Anwendungen.

Quark-Leinöl-Grundrezept

Das Quark-Leinöl-Grundrezept ist die Basis der Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig (1909–2003), die damit zahlreiche Krankheiten behandelte. Das Grundrezept ist beliebig abwandelbar – je nach Verwendungsart und Geschmack.

Zutaten pro Person:

150-200 g Bio-Quark

1-2 EL Leinöl

Etwas Vollmilch

Die Zutaten zu einer dicken Crème verrühren und beliebig abwandeln, z. B. mit Kräutersalz, Meerrettich, Knoblauch, Senf, klein geschnittene Tomaten und Gurken, geraspeltem Gemüse, frischer Kresse, frischem Knoblauch etc. – und so als frischen Brotaufstrich, Sauce, Dressing und Chutney verwenden.

Wichtig: Quark und Leinöl vollständig vermengen zur Erzeugung der gesundheitsfördernden Lipoproteine (Fett-Eiweiß-Moleküle)!

Äußere Anwendung von Leinöl

Die Volksmedizin kennt Leinöl als Hausmittel bei Verbrennungen oder auch bei allen Erkrankungen mit Beteiligung der Haut, z. B. Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte) oder der Gürtelrose. Bei systemischen Erkrankungen, z. B. Rheuma, ist die Ganzkörpereinreibung mit Leinöl eine große Hilfe:

2x täglich morgens und abends Leinöl auf den ganzen Körper auftragen, besonders intensiv in die Achsel- u. Leistenregion sowie auf die jeweiligen erkrankten Regionen. Das Öl 10-20 Minuten oder auch länger einwirken lassen.

Danach folgen zwei Duschvorgänge: Zuerst warm und ohne Seife abduschen. Durch die Wärme öffnen sich die Poren, dadurch können noch mehr von den ungesättigten Fettsäuren aufgenommen werden. Der zweite Duschgang sollte mit einer milden Seife vorgenommen werden, er dient der Reinigung der Haut. Eine anschließende Ruhezeit von 20 Minuten ist empfehlenswert.

Über die gesundheitlichen Aspekte von Leinöl informiert ausführlich die Mai-Ausgabe der Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“.

.....

Über folgende weitere Themen berichten wir im Naturarzt 5/2008:

Schuppenflechte mit ganzheitlicher Therapie unter Kontrolle

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, circa 2–3 Prozent der Bevölkerung leiden darunter. Mit einer ganzheitlichen Therapie ist die Krankheit in den Griff zu bekommen.

Johanniskraut vertreibt die schlechte Stimmung

Während die Wirkung der modernen synthetischen Antidepressiva bei leichten und mittelschweren Depressionen mittlerweile als eher zweifelhaft gilt, hat Johanniskraut den Beweis seiner Wirksamkeit längst erbracht.

Ihr persönlicher Naturarzt-Check: Neigen Sie zu Depressionen?**Narben richtig pflegen und Störfelder verhindern!****Neurasthenie: zwischen Schwäche und Übererregung**

Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber. Natürlich heilen – gesund leben.