

Teatime für die Gesundheit

Drei Tees, mit denen man gesund durch Herbst und Winter kommt

München, 04.12.2013. Ob zur Vorbeugung von Erkältung und Co. oder bei ersten Symptomen bis hin zu akuten Infekten – viele greifen im Herbst und im Winter zu allerlei Medikamenten. Wer die Finger von Chemie lassen möchte, dem bieten verschiedene Tees eine gesunde und natürliche Alternative. Welcher Tee in welchem Fall am besten hilft, weiß Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK.

Die Temperaturen fallen, draußen windet und weht es und die Mitmenschen werden zu Bazillenschleudern: Im Herbst und im Winter fängt man sich schnell eine Erkältung oder einen grippalen Infekt ein. Statt sich nun sofort am Arznschrank zu bedienen kann man auch einen Blick auf seinen Teevorrat werfen. „Die Natur bietet viele Helfer, die den Gang zur Apotheke ersparen können“, weiß Elisabeth Lenz von der SBK. „Schon bei leichten Halsschmerzen oder um sich vor Ansteckung zu schützen, kann der richtige Tee den Körper bei der Genesung unterstützen“, führt sie weiter aus. Welche Tees bei welchen Symptomen am effektivsten helfen, verrät Elisabeth Lenz hier:

Hagebutte zur Prävention

Hagebutte empfiehlt sich vor allem zur Vorbeugung. Mit einem Vitamin-C-Gehalt, der höher ist als der von Sanddorn oder Zitrone, ist sie ein hervorragendes Mittel, um das Immunsystem bei der Abwehr von Viren zu unterstützen. In der Naturheilkunde kommt Hagebuttentee aber auch bei Bronchitis, Nieren- und Blasenleiden sowie Fieber und Nierensteinen zum Einsatz.

Holunderblüten als erste Hilfe

Wenn sich ein erstes Kratzen im Hals oder ein Jucken in der Nase bemerkbar macht, ist es an der Zeit, zu Holunderblütentee zu greifen. Durch seine schweißtreibende Wirkung unterstützt er den Körper bei der Bekämpfung grippaler Infekte oder von Erkältungskrankheiten. Der „Schwitztee“ kräftigt zudem den Kreislauf und stärkt das Immunsystem.

Lindenblüten wenn nichts mehr geht

Ein Tee aus Lindenblüten bringt Linderung, wenn die Erkältung einen fest im Griff hat. Durch seine schweißtreibende Wirkung ist er nicht nur abwehrsteigernd, er wirkt auch entzündungshemmend und unterstützt den Körper bei der Bekämpfung von Krankheitskeimen und bei der Entgiftung. So kann sich der Krankheitsprozess verkürzen. Zudem hilft er bei akuten Halsentzündungen gegen Verschleimung, wenn man mit ihm gurgelt.

Übertreiben sollte man es mit dem Teekonsum allerdings nicht: „Wie bei allen Formen der Medikation ist auch beim Einsatz von Tees zu beachten, dass man ihn in Maßen zu sich nimmt“, warnt Elisabeth Lenz. „Mehr als zwei bis drei Tassen täglich sollte man nicht trinken, um keine negativen Auswirkungen zu riskieren. Beachtet man die richtige Dosierung, steht einer baldigen Besserung nichts im Weg.“

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen. Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2013 den Deutschen Servicepreis erhalten, wurde zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und zudem „Bester Krankenversicherer 2013“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2013 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum sechsten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen und gehört auch 2013 wieder zu Europas besten Arbeitgebern.

Für Rückfragen:

SBK

Sandra Fensch

Pressereferentin

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-479

E-Mail: sandra.fensch@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK