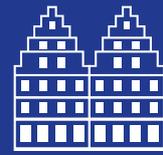


Mit Tee abnehmen – geht das?

TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN



Abwarten und Tee trinken: Wenn man abnehmen möchte, wäre das die Zauberformel schlechthin. Die schlechte Nachricht bringen wir deshalb gleich am Anfang: Vom Teetrinken alleine werden keine Pfunde purzeln. Es ist allerdings allseits bekannt, dass die richtigen Getränke eine Diät unterstützen können. In diesem Beitrag lesen Sie, welche Teesorten den Stoffwechsel ankurbeln und den Appetit zügeln können. Ob sie wirklich helfen, werden Sie selbst ausprobieren müssen. Klar ist aber – der Genuss von Tee kann auch der strengsten Diät eine köstliche Geschmacksnote geben.

Wie hilft Tee beim Abnehmen?

Wenn es ums Abnehmen geht, findet man meistens nur Tipps und Hinweise zum Essen. Beim Thema Trinken heißt es oft recht eintönig „Wasser oder ungesüßte Tees“. Geschmack bleibt auf der Strecke, dabei kann eine bewusste Wahl von Teesorten die Diät unterstützen, nicht nur dank der Abwechslung, sondern auch der möglichen Wirkung verschiedener Tees.

Klar sollte sein: Abnehmen mit Tee allein ist nicht möglich. Doch dieser köstliche Aufguss bringt während Ihrer Diät Vorteile:

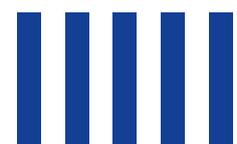
- ✓ Tee gibt es in vielen verschiedenen Sorten, so dass Sie mit Sicherheit Ihren Lieblingstee finden, der Ihnen schmeckt und damit das Abnehmen einfacher macht. Eine tolle Abwechslung zu Mineralwasser!
- ✓ Ungezuckerter Tee ist kalorienfrei - und doch gibt es viele Teesorten, die nach Vanille oder Früchten schmecken und Ihren Appetit auf Süßes „sündefrei“ stillen können.
- ✓ Tee schmeckt heiß im Winter genauso wie kalt im Sommer.
- ✓ Die Wirkung der verschiedenen Inhaltsstoffe in den unterschiedlichen Teesorten kann Ihr Abnehmprojekt zusätzlich unterstützen.
- ✓ Tee füllt den Magen und reduziert auf diese Weise das Hungergefühl. Teesorten wie Rooibos oder verschiedene Früchte- und Kräutertees stillen außerdem dank ihres natürlichen, süßen Geschmacks die Lust nach kalorienreichen Naschereien.

Die besten Teesorten zum Abnehmen

Beim Abnehmen geht es also vor allem darum, dass Sie ungesüßte Getränke zu sich nehmen, um die Wirkung der Diät zu unterstützen. Doch welcher Tee hilft am besten beim Abnehmen? Schließlich kann man heutzutage viele verschiedene Abnehmtees kaufen, die die Kilos purzeln lassen sollen.

An dieser Stelle eine schlechte Nachricht: ein Wundermittel in Tee-Form gibt es nicht. Einige Sorten können aber wegen ihrer Inhaltsstoffe durchaus einen positiven Einfluss auf Ihren Körper während der Abnehmphase haben. Wir stellen Ihnen fünf Teesorten vor, die allgemein empfohlen werden und die

aufgrund ihrer Wirkung auch beispielsweise in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt werden. Probieren Sie sie einfach aus und testen Sie selbst, ob und inwiefern diese Tees Ihre Abnehmpläne unterstützen.



Grüner Tee

Dem Genuss von Grünem Tee werden allerlei positive Effekte auf den Körper nachgesagt. Grüner Tee ist in vielen naturheilkundlichen Kreisen wie der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ein Heilmittel – das liegt an seinen vielfältigen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und Catechinen. Die mögliche Wirkung von grünem Tee beim Abnehmen stellen wir Ihnen im Überblick vor:

- ✓ Grüner Tee kann den Stoffwechsel ankurbeln, so dass die Fettverbrennung schneller vonstatten geht.
- ✓ Der Insulinspiegel kann durch grünen Tee gesenkt werden, und Fett wird am besten bei einem niedrigen Insulinspiegel verbrannt.
- ✓ Die im Grünen Tee enthaltenen Catechine können dafür sorgen, dass der menschliche Körper weniger Fett speichert und vorhandenes Fett besser ausscheidet.
- ✓ Laut Studien soll Grüner Tee auch für einen höheren Grundumsatz sorgen (laut den Forschern bis zu vier Prozent), so dass Sie etwas mehr essen können und dennoch abnehmen.
- ✓ Die Bitterstoffe im Grünen Tee können den Heißhunger ausbremsen.
- ✓ Grüner Tee soll laut Studien vor allem in Verbindung mit Sport seine besondere Wirkung am besten entfalten.

Bei der Diätunterstützung mit Grünem Tee sollten Sie aber beachten, dass die Wirkung bei Menschen, die regelmäßig Koffein konsumieren, meist nicht so stark ist. Und das besagte Koffein hält wach: Grünen Tee sollten Sie deshalb am späten Nachmittag oder Abend nicht mehr zu sich nehmen, damit Sie auch gut schlafen können (ausreichend Schlaf ist beim Abnehmen ebenfalls sehr wichtig!).

Oolong-Tee

Diese besondere Teesorte erfährt in Europa erst seit vielen Jahren gesteigerte Aufmerksamkeit. Oolong-Tee wird nur teilweise fermentiert und kann je nach Dauer der Fermentation eher den Schwarzen oder den Grünen Tees zugesprochen werden. In einer chinesischen Studie wurde festgestellt, dass Oolong-Tee zum Abnehmen sehr gut geeignet ist, da er den Fettstoffwechsel ankurbelt.

Mate-Tee

Diese Teesorte ist kein „echter“ Tee, sondern ein Kräutertee vom Matestrauch. Es gibt jede Menge Limonaden mit Mate – diese sind bei einer Diät natürlich kontraproduktiv, da meist mit sehr viel Zucker versetzt. Doch ein Tee aus Mateblättern kann ähnlich wie Grüner Tee den Appetit zügeln und über Heißhunger-Phasen hinweghelfen.

Ingwertee

Dem Aufguss aus Ingwer werden ebenfalls sehr viele heilende Kräfte zugeschrieben: Er soll gegen Entzündungen helfen, das Immunsystem stärken und Schmerzen lindern. Beim Abnehmen kann Ingwertee aus zwei Gründen helfen: Zum einen können die ätherischen Öle in Ingwer Ihre Verdauung anregen, da sie den Speichelfluss und die sogenannte Magensaftsekretion steigern können. Zum anderen kann die natürliche Schärfe der Ingwerwurzel den Körper so richtig ins Schwitzen bringen, was ebenfalls den Stoffwechsel anregt.

Brennnesseltee

Kräutertee aus Brennnesseln enthält viel Kalium und Calcium und kann somit entwässernd wirken. Vor allem am Anfang einer Diät geht es um den Verlust von Wasser, und Brennnesseltee kann dabei unterstützen. Allerdings sollten Sie bei diesem Tee darauf achten, dass Sie gleichzeitig zusätzlich genügend Wasser oder andere, nicht entwässernde Teesorten trinken, sonst besteht die Gefahr der Dehydration.



Tipps rund um Diät und Tee

Tee trinken allein reicht leider nicht, um abzunehmen. Er kann aber ein köstlicher Begleiter auf Ihrem Weg zu weniger Pfunden sein, genauso wie vielleicht der eine oder andere unserer Tipps.

- ✓ Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die nicht über Ihrem täglichen Kalorienbedarf liegt, Bewegung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sind die Schlüssel für ein gesundes Körpergewicht. Wenn Sie abnehmen möchten, ist ein Kaloriendefizit notwendig. Verzicht spielt hier natürlich eine Rolle, doch oft ist es nicht die Art der Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen, sondern die Mengen. Wenn Sie im Rahmen Ihres Kalorienbedarfs bleiben, schadet auch ein Stückchen Schokolade nicht, ganz im Gegenteil: Wer mit Genuss abnimmt, verzeichnet schnellere und nachhaltigere Erfolge.
- ✓ Zwei bis drei Liter Flüssigkeit täglich werden von den Ärzten empfohlen. Doch sollten Sie auch so viel Tee pro Tag trinken? Das kommt auf den Tee an! Echte Sorten vom Teestrauch (Grün, Schwarz, Weiß, Oolong oder Matcha) enthalten Koffein: Hier sollten Sie den Genuss auf nur einige Tassen pro Tag einschränken und bereits einige Stunden vor dem Einschlafen keinen dieser Tees trinken. Koffeinfreie Rooibos-, Früchte- und Kräutertees wiederum können Sie eigentlich ganz nach Lust und Laune den ganzen Tag genießen. Lediglich bei Kräutertees mit möglichen Wirkungen auf den Organismus ist Vorsicht geboten (siehe z.B. Brennnessel-Tee weiter oben). Probieren Sie sich durch die verschiedenen Teesorten und finden Sie Ihre Lieblingsaromen, die Ihre Diät geschmacklich angenehmer gestalten.
- ✓ Tee ohne Zucker ist Ihnen zu bitter? Bitter-Geschmacksrezeptoren kann man trainieren, indem man immer öfter bittere Speisen und Getränke zu sich nimmt. Der Clou für Ihre Diät: Gewöhnen Sie sich einmal an Tee ohne Zucker oder Wasser, werden Ihnen Schokolade & Co. viel zu süß vorkommen, so dass Sie vielleicht sogar ganz darauf verzichten.
- ✓ Die meisten Teesorten schmecken auch kalt! Bereiten Sie einfach am Morgen eine große Kanne Tee zu und trinken ihn über den Tag verteilt. Vor allem in den Sommermonaten ist zum Beispiel ungesüßter Rooibostee auf Eiswürfeln eine köstliche Erfrischung.
- ✓ Halten Sie sich beim Zubereiten von Tee am besten an die Angaben auf der Teepackung, um ein sicheres und wohlschmeckendes Getränk zu erhalten.

