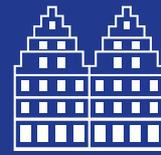


Welcher Tee ist gut für die Haut?

TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN



Wir haben bereits an verschiedenen Stellen herausgestellt, dass es uns beim Tee-Handels-Kontor Bremen auf den Genuss von Tee ankommt: den exquisiten Geschmack und das Aroma einer köstlichen Tasse Tee, die Entspannung, die sich fast schon automatisch einstellt, wenn man es sich mit ebendieser Tasse gemütlich macht und für ein paar Minuten den Alltag außen vor lässt.

Doch Tee kann unter Umständen eben auch noch etwas mehr: ihm wird so manche Wirkung zugesprochen, vor allem in der traditionellen chinesischen Medizin. Deshalb zeigen wir Ihnen gerne auf, welche positive Wirkung Tee auf Ihren Körper haben kann. Ob und in welcher Intensität dies der Fall sein wird, ist individuell unterschiedlich und an vielen Stellen zwar getestet, aber nicht wissenschaftlich belegt. Eines ist aber klar: Schaden wird Ihnen Tee mit Sicherheit nicht.

In diesem Beitrag beantworten wir eine Frage, die sich vor allem viele Frauen stellen: Welcher Tee ist gut für die Haut?

Warum ist Tee gut für die Haut?

Dass Tee Ihrer Haut gut tun kann, hat im Endeffekt zwei verschiedene Gründe. Der eine ist die Flüssigkeitszufuhr an sich: Wer genügend trinkt, der hat meistens weniger Hautprobleme, die Haut ist straffer und besser durchblutet. Tee ist mit seinen unzähligen Sorten und Geschmacksrichtungen eine köstliche Alternative zu Wasser und natürlich viel gesünder für den Organismus als Limo & Co.

Der zweite Grund dafür, dass Tee helfen könnte, wenn es um Haut und Haare geht, sind seine Inhaltsstoffe. Und diese können von innen und von außen wirken, bei jedem Tee unterschiedlich. Dabei gibt es sowohl „echte“ Teesorten aus Teeblättern – wie Grüner oder Schwarzer Tee –, die möglicherweise gut für Ihre Haut sein können, als auch Aufgüsse aus Kräutern, beispielsweise Pfefferminze oder Kamille.

Bei unseren Tipps handelt es sich um Hausmittel, die helfen können, deren Wirkung aber zum großen Teil nicht wissenschaftlich belegt ist. Sollten Sie unter schwerwiegenden Hautproblemen leiden, empfehlen wir einen Besuch beim Hautarzt, da nicht auszuschließen ist, dass Sie medikamentös behandelt werden müssen.

Tee gegen Pickel und unreine Haut

Grüner Tee

Seit Jahrhunderten wird Grüner Tee in Japan und in China auch zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Da die Teeblätter nach der Ernte nicht oxidieren, bleiben nahezu alle Inhaltsstoffe in dem getrockneten Tee erhalten. Dazu gehören Antioxidantien, Catechine, Vitamine, Polyphenole und Zink. Deshalb soll Grüner Tee antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Der regelmäßige Konsum von Grünem Tee soll eine positive Wirkung auf den Teint haben – das gilt übrigens auch für Matcha-Tee.

Doch auch zur äußerlichen Anwendung kann sich Grüner Tee eignen, was man auch an den zahlreichen Cremes und Lotions mit dem Tee sehen kann, die es im Handel gibt. Zuhause können Sie die Wirkung von Grünem Tee ganz einfach ausprobieren: Bereiten Sie einen relativ starken Grünen Tee zu und lassen ihn auf eine für die Haut angenehme Temperatur abkühlen. Tränken Sie einen Wattebausch oder ein Baumwoll-Pad mit dem Tee, wringen ihn aus und legen ihn auf die zu behandelnden Stellen. Lassen Sie den Tee ein paar Minuten lang wirken. Bei regelmäßiger Anwendung wurde beobachtet, dass Pickel und unreine Stellen schneller abheilen.

Bedenken Sie bei der Zubereitung des Tees, dass Grüner Tee mit höchstens 80 °C heißem Wasser aufgebrüht werden sollte, damit er seine Wirkstoffe nicht verliert.



Schwarzer Tee

Durch die Fermentation gehen beim Schwarzen Tee im Gegensatz zum Grünen Tee einige Inhaltsstoffe verloren. Dennoch wird dem Tee ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt und dass er bei Hautproblemen helfen kann. Schwarzer Tee soll dabei vor allem bei äußerlicher Anwendung wirken – Sie können genauso vorgehen wie beim Grünen Tee, nur dass Sie Schwarzen Tee mit kochend heißem Wasser aufbrühen.

Kräutertees

Die Natur hält viele Kräuter parat, die schon seit Jahrhunderten für schöne Haut verwendet wurden: Oft werden sie in Form von Teeaufgüssen verwendet: Kamillentee, Pfefferminztee oder Brennnesseltee sollen hier am besten wirken. So hat die American Academy of Dermatology in einer Studie herausgefunden, dass zwei Tassen Pfefferminztee am Tag durchaus bei Akne helfen – nach drei Monaten hatte über die Hälfte der Probanden weniger mit Hautproblemen zu kämpfen. Die Wirkung von Kamillentee als beruhigendes Hausmittel ist wahrscheinlich allen bekannt. Vor allem als warmer Umschlag auf der Haut kann der Tee gegen Pickel wirken und für schöne Haut sorgen. Brennnessel unterstützt die Haut zusätzlich zur entzündungshemmenden Wirkung bei der Bildung von Kollagen, das für die Festigkeit der Haut notwendig ist.

Kamillentee und Brennnesseltee können Sie sowohl trinken für eine positive Wirkung auf Ihre Haut als auch ähnlich wie beim Grüntee und Schwarztee versuchen, Pickel und Mitesser mit einem damit getränkten Wattepad gezielt zu bearbeiten.

Tee gegen Falten

Es gibt leider kein Wundermittel gegen Falten – auch nicht in der Welt des Tees. Doch wenn Sie versuchen möchten zumindest ein bisschen Einfluss auf Ihr Hautbild zu nehmen, kann auch hier Grüner Tee Sie dabei möglicherweise unterstützen. Natürlich geht es vor allem um den Genuss von Grünem Tee: Die im Grüntee enthaltenen Polyphenole können sich positiv auf den Hautalterungsprozess auswirken und damit ein wenig wie ein Verjüngungsmittel wirken. Wenn Sie also keine teuren Anti-Falten-Cremes kaufen möchten, versuchen Sie es mit Grünem Tee: Tragen Sie jeden Tag mit einem Wattepad den Tee wie eine Lotion auf die Haut auf. Die Wirkung soll erfrischend und straffend sein.

Grüntee-Wellnessbehandlungen zum Selbermachen

Lassen Sie die Natur auf Ihre Haut wirken – mit kleinen Wellnessbehandlungen zuhause, bei denen Grüner Tee im Fokus steht.

Peeling

Vermischen Sie 1 TL Grünen Tee oder Matchatee, 1 TL Honig, 6 TL Zucker und 2 TL Olivenöl miteinander, so dass die Mischung eine krümelige Konsistenz hat. Reiben Sie das Peeling vorsichtig in Ihre Haut ein (Augen- und Mundpartie bitte aussparen!) und lassen das Ganze kurz wirken. Danach spülen Sie das Peeling mit viel warmem Wasser ab. Sie werden die Wirkung sofort merken, die Haut ist viel weicher und strahlender. Auch zur Behandlung von Pickeln ist das Peeling gut geeignet.

Dampfbad

Ein Dampfbad fürs Gesicht öffnet die Poren und reinigt die Haut auf wunderbare Weise, da Schmutz und Talg gut abfließen können. Mit Grüntee-Zusatz können Sie Ihrer Haut zusätzlich noch etwas Gutes tun.

Geben Sie 3 EL Grünen Tee in eine große Schüssel oder einen Topf und gießen ihn mit 1,5 l heißem Wasser auf. Halten Sie Ihr abgeschminktes Gesicht ca. 30 cm übers Wasser und legen sich dabei ein Handtuch so auf den Kopf und über die Schüssel, dass der Dampf so gut wie nicht entweichen kann. Lassen Sie den Gesichtsdampf ca. 10 Minuten lang wirken.

Wonnebad

Nutzen Sie Grünen Tee für Ihren ganzen Körper: Vermischen Sie 3 EL Grünen Tee, 3 EL Natron und 3 EL feines Meersalz und geben die Mischung in die heiße Badewanne. Das Bad kann beruhigend und wohltuend wirken. Für eine Rundum-Wirkung können Sie zusätzlich mit Grüntee getränkte Kompressen auf Ihr Gesicht legen.

Fazit

Unser Artikel zeigt: Tees können für schöne Haut und strahlenden Teint sorgen und sogar gegen Falten wirken. Ob sich bei Ihnen die erhoffte Wirkung zeigt, müssen Sie herausfinden. Ob eine Tasse Tee in einer ruhigen Minute oder als Beauty-Behandlung: Tee für eine kleine (Beauty-)Auszeit ist immer eine gute Wahl.

