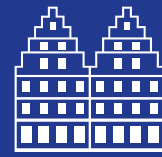


Tee in der Schwangerschaft?

**TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN**



Bei einer Tasse Tee entspannen – das ist während der Schwangerschaft ein willkommenes Ritual, bei der Sie einerseits einen Moment Ruhe genießen können, andererseits auch auf köstliche Weise Ihren Flüssigkeitsbedarf decken. Doch Tee ist nicht gleich Tee, vor allem in der Schwangerschaft: Die unterschiedlichen Teesorten, die es im Handel gibt, bestehen aus Kräutern und Tees, die zum Teil völlig unbedenklich sind, zum Teil aber auch gemieden werden sollten, um Ihnen und dem Baby nicht zu schaden. Wichtig ist, dass Sie die Teesorten auch immer wieder wechseln.

Für uns beim Tee-Handels-Kontor Bremen bedeutet Tee in erster Linie Genuss. Doch ist es auch uns wichtig, Ihnen die mögliche Wirkung der verschiedenen Teesorten zu erklären. Denn Tee und Kräuter sind schon seit Jahrtausenden Bestandteil der Naturheilkunde, ihnen wird heilende, anregende oder auch mitunter beruhigende Wirkung zugesprochen. Eines vorneweg: Tee in der Schwangerschaft können Sie natürlich genießen. Welchen Sie ohne Bedenken trinken können, und auf welchen Sie für alle Fälle während der Schwangerschaft lieber verzichten sollten, erklären wir Ihnen in diesem Beitrag.

Tee in der Schwangerschaft – ein abwechslungsreicher Genuss

Viel zu trinken, ist für jeden Menschen wichtig – natürlich und vor allem auch für Schwangere, deren Körper in den neun Monaten der Schwangerschaft Großes leistet und einen erhöhten Bedarf an verschiedensten Mineralstoffen, Spurenelementen und eben auch Flüssigkeit hat.

Nur Wasser zu trinken kann für die eine oder andere Frau auf Dauer langweilig sein. Etwas mit Geschmack muss her, und da ist Tee eine gute Lösung: Auch ohne Zucker schmeckt Tee einfach köstlich, dank der unzähligen Teesorten können Sie mit jeder

Tasse einen anderen Geschmack genießen, die Wirkstoffe im Tee können Ihnen gut-tun. Im Winter wärmt der Tee herrlich von innen, und im Sommer können Sie selbst gemachten Eistee genießen oder ebenfalls warmen Tee trinken – das kühlt wider Erwarten Ihren Körper ab. Hier kommt jedoch das große Aber: Nicht jeder Tee ist für Schwangere geeignet. Denn eben die Wirkstoffe können sich auch negativ auf Ihr Wohlbefinden während der Schwangerschaft auswirken.

In der Tabelle sehen Sie auf einen Blick, welchen Tee Sie bedenkenlos trinken können, bei welchem Vorsicht geboten ist und auf welchen Sie ganz verzichten sollten. Die Wirkung der verschiedenen Teesorten ist manchmal nicht ausreichend nachgewiesen, und unsere Liste ist nicht als kategorisch zu betrachten. Auf jeden Fall sollten Sie die Teesorten immer wieder wechseln. Wenn Sie sicher sein möchten, welchen Tee Sie wann in der Schwangerschaft trinken können, sprechen Sie am besten mit Ihrer Hebamme, Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Gut für Sie

Fencheltee
Früchtetee
Ingwertee
Kamillentee
Lavendeltee
Melissentee
Rooibostee
Zitronentee

Bitte aufpassen!

Grüner Tee
Himbeerblätterttee
Pfefferminztee
Schwarzer Tee

Lieber nicht

Birkenblätter-Tee
Brennnesseltee
Eisenkrauttee
Ginseng-Tee
Hibiskustee
Liebstöckel-Tee
Passionsblumen-Tee
Rosmarin-Tee
Salbeitee
Sellerie-Tee
Süßholzwurzeltee



Welchen Tee darf man in der Schwangerschaft trinken?

Die gute Nachricht vorab: Es gibt viele Tees, die Sie in der Schwangerschaft mit Genuss trinken können. Dazu gehören vor allen Dingen alle Früchtetee-Sorten, die keine Kräuter und keinen „echten“ Tee enthalten, also Schwarzen und Grünen Tee. Zu den unbedenklichen Kräutern gehören beispielsweise Kamille, Fenchel und Lavendel. Diese Kräutertees können Sie nach Belieben trinken, auch mehrere Tassen pro Tag, aber nach Möglichkeit verschiedene Sorten und nicht immer wieder die gleiche.

Schwangerschaftsbeschwerden mit Tee lindern

Jede Schwangere weiß: Die „anderen Umstände“ können mitunter anstrengend sein, für Körper und Seele. Magen-Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit, eine gewisse Unruhe können sich während der Schwangerschaft einstellen – doch die meisten Medikamente sind tabu. Die heilende Kraft der Natur in der Teetasse kann Ihr Wohlbefinden verbessern. Und auch wenn die Wirkung mal nicht sehr intensiv ist oder sich gar nicht einstellt: Alleine das kleine Ritual, sich mit einer Tasse Tee zu entspannen, tut gut.

Folgende Kräuter können Schwangerschaftsbeschwerden lindern, auf jeden Fall können sie aber ohne Bedenken getrunken werden:

Kamillen-, Fenchel- und Melissentee

Diese Teesorten sind vor allem für ihre Wirkung gegen Magen-Darm-Beschwerden bekannt und nicht nur für Schwangere, sondern auch für Babys mit Blähungen und Koliken bestens geeignet. Kamille ist für ihre beruhigende Wirkung bekannt und kann für einen ruhigeren Schlaf sorgen.

Ingwertee

An Ingwer scheiden sich zugegebenermaßen die Geister. Auf jeden Fall ist er ein von vielen empfohlenes Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen, so dass viele Schwangere gerne Ingwertee trinken, ob frisch oder aus dem Teeladen. Dem Tee wird aber auch eine wehenfördernde Wirkung zugeschrieben – vielen Ärzten zufolge allerdings erst ab Mengen, die den „normalen“ Genuss von zwei bis drei Tassen am Tag weit überschreiten.

Lavendeltee

In seiner Wirkung bekannt und doch oft noch verkannt wird der Lavendeltee, der einen guten, ruhigen Schlaf fördern soll. Ruhiger Schlaf ist während der Schwangerschaft besonders wichtig.

Zitronentee

Hier geht's ans Selbermachen, denn Zitronentee als solchen gibt es nicht im Handel zu kaufen. Schneiden Sie dazu eine frische Zitrone in Scheiben und brühen sie mit heißem Wasser auf. Verwenden Sie kein kochendes Wasser, das zerstört das Vitamin C. Und nehmen Sie am besten Bio-Zitronen. Der frische Zitronentee ist gut fürs Immunsystem und liefert neben dem Vitamin C auch andere wichtige Vitamine.

Vorsicht bei diesen Tees in der Schwangerschaft

Es gibt einige Tees, die Sie in der Schwangerschaft trinken können – aber maßvoll. Denn die Wirkstoffe der folgenden Sorten können bei zu viel Tee-genuss negative Auswirkungen haben.

Grüner Tee und Schwarzer Tee

Tee statt Kaffee für den Energiekick am Morgen? Das empfehlen wir für alle, denn das Koffein in Tee wirkt anders als in Kaffee und wird deshalb besser vertragen – es steigt übers zentrale Nervensystem auf positive Weise zu Kopf und belastet nicht das Herz-Kreislauf-System. In der Schwangerschaft sollten Frauen aber grundsätzlich den Koffein-Konsum zumindest reduzieren. Hier gilt also: Ein Tässchen in Ehren kann niemand verwehren, aber mehr als zwei Tassen pro Tag sollten es lieber nicht sein.

Himbeerblätterttee

Ein heißer Tipp der Hebammen: Himbeerblätterttee soll das Gewebe und die Muskulatur in der Gebärmutter lockern und damit den Weg für die Geburt des Babys ebnen. Im Umkehrschluss kann der Tee also Wehen (vorzeitig) auslösen. Deshalb wird Himbeerblätterttee in der Schwangerschaft erst ab der 37. Schwangerschaftswoche empfohlen.

Pfefferminztee

Pfefferminztee kann eine wunderbare Wirkung haben: Die Übelkeit wird gelindert, der Kreislauf kommt dank der Aromen in Schwung. Doch Pfefferminze kann ebenfalls wehenfördernd sein – sprechen Sie am besten mit Ihrer Hebamme, ob und wie viele Tassen Pfefferminztee Sie trinken können.



Auf welche Teesorten sollte man in der Schwangerschaft verzichten?

Zum Schluss zählen wir noch ein paar Teesorten auf, die in der Schwangerschaft nicht angezeigt sind. Diese Liste ist nicht vollständig – wenn Sie gerne exotischen Kräutertee trinken, besprechen Sie sich vorher mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme, ob Sie den Tee bedenkenlos trinken können.

Brennesseltee

Viele Schwangere haben während der Schwangerschaft mit Wassereinlagerungen zu kämpfen, gegen die bekanntlich Brennesseltee helfen soll. Doch in dieser Zeit sollten Sie lieber die Beine öfter hochlegen als den Tee trinken: Durch die starke Entwässerung kann Ihr Flüssigkeitshaushalt gestört werden, und das kann wiederum negative Folgen für Ihr Baby haben.

Hibiskustee

Ein bei Erkältungen oft empfohlener Tee, der während der Schwangerschaft allerdings den Östrogenspiegel beeinflussen kann. Bereiten Sie sich bei Erkältungsbeschwerden lieber einen Zitronentee zu und sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme.

Salbeitee und Eisenkrauttee

Beide Teesorten sollen zwar den Magen-Darm-Trakt beruhigen. Allerdings können beide Kräutersorten Gebärmutterkontraktionen auslösen und damit zu verfrühten Wehen oder im schlimmsten Fall zu einer Frühgeburt führen.

Süßholztee

Süßholz finden Sie nicht nur in Tee, sondern auch in Lakritz. Diese Kräutersorte soll die Plazenta durchlässiger für Stresshormone machen, die eine negative Wirkung auf Ihr Baby haben könnten. Deshalb raten Hebammen von Süßholz in allen Formen ab.

Tipps zum Teegenuss in der Schwangerschaft

- ✓ Wenn Sie ganz sicher gehen möchten, dass Ihr Teegenuss unbedenklich ist, dann greifen Sie zu den Sorten links in unserer Tabelle.
- ✓ Wechseln Sie die Teesorten regelmäßig ab, trinken Sie auch während eines Tages unterschiedliche Tees – mehr als 2-3 Tassen einer Sorte pro Tag sollten es nicht sein.
- ✓ Brühen Sie Ihren Kräutertee, Rooibos- und Früchtetee immer mit kochendem Wasser auf.
- ✓ Achten Sie darauf, wie Sie die verschiedenen Tees vertragen. Lassen Sie eine neue Teesorte am Anfang kürzer ziehen und steigern Sie die Ziehzeit, solange Sie sich nach dem Genuss wohlfühlen.
- ✓ Zu empfehlen ist der Teegenuss ohne Zucker oder Honig. Wenn Sie es gerne süß mögen, probieren Sie aromatisierten Rooibos-Tee oder Früchtetee mit süßen Früchten wie Erdbeeren oder Ananas – diese Sorten sind auch ohne Zuckerzusatz schön süß. Auch Brombeerblätter süßen den Tee ganz natürlich. Tees mit diesen Blättern müssen also auch nicht gesüßt werden.
- ✓ Teemischungen, z.B. Kräuter- und Früchtetees mit verschiedenen Zutaten, schmecken richtig lecker, können aber auch Kräuter enthalten, die Sie während der Schwangerschaft lieber nicht zu sich nehmen sollten. Lesen Sie deshalb immer die Zutatenliste durch, bevor Sie einen Tee kaufen. Je weiter vorne eine Zutat gelistet wird, desto höher ist ihr Anteil in der Teemischung.
- ✓ Qualität zahlt sich besonders beim Tee aus: Loser Tee ist hochwertiger als Beuteltee aus dem Supermarkt, und bei Teehändlern wie dem Tee-Handels-Kontor Bremen können Sie sicher sein, dass Sie hervorragenden Tee kaufen.

Fazit: Tee in der Schwangerschaft, ja, bitte, aber ...

Schwangere können sehr gerne Tee trinken – als Abwechslung zu Wasser ist Tee ein köstlicher Durstlöscher. Doch die Wahl der Teesorten sollten Sie mit Bedacht treffen: Rooibos- und Früchtetees sind grundsätzlich während der Schwangerschaft unbe-

denklich. Bei Kräutertees müssen Sie schon genauer hingucken: Kamille, Lavendel oder Fenchel sind absolut kein Problem, Brennessel oder Salbei sollten lieber nicht in die Tasse. Bei koffeinhaltigen Tees wie Schwarzem und Grünem Tee sowie bei Ingwer-,

Himbeerblätter- und Pfefferminztee ist es die Dosis: Wenige Tassen pro Tag sind kein Problem, darüber hinaus kann es unter Umständen zu negativen Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden kommen, bis hin zu verfrühten Wehen.

