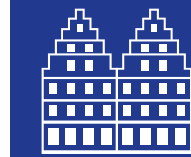


Tee am Abend

**TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN**



Ein gemütlicher Abend, Couch, Decke, ein gutes Buch oder ein toller Film im Fernsehen ... Da gehört doch auch eine köstliche Tasse Tee dazu, um die Atmosphäre einfach perfekt zu machen. Aber welchen Tee kann man am Abend trinken, damit man keine Probleme mit dem Einschlafen hat? Und welcher Tee kann sogar positiv auf die Schlafqualität wirken? In unserem Beitrag bieten wir Ihnen einen Überblick, den Sie hoffentlich nicht zum Einschlafen finden.

Sollte man abends noch Tee trinken?

Wir sagen: ja, natürlich! Ungesüßter Tee ist – zu jeder Tageszeit – eine geschmackvolle Alternative zu Wasser und ist perfekt dafür geeignet, den Flüssigkeitshaushalt im Körper auf einem gesunden Niveau zu halten. Wer also abends ein gesundes, alkoholfreies Getränk genießen möchte, kommt an Tee

eigentlich nicht vorbei. Im Winter schafft eine heiße Tasse Tee am Abend zusätzlich eine wunderbare Behaglichkeit, im Sommer kann jeder Tee mit frischen Früchten und Eiswürfeln zu einem köstlichen Eistee verwandelt werden.

Worauf Sie allerdings achten sollten, sind die Tee-Sorten – nicht alle sind am Abend zu empfehlen, denn viele enthalten den Wachmacher Koffein. Andererseits gibt es aber auch viele Tees, die beruhigend und schlaffördernd wirken können.

Welchen Tee kann man am Abend trinken?

Ganz allgemein kann man sagen: Nahezu jedes teeähnliche Heißgetränk können Sie abends genießen. Unter „teeähnlich“ meinen wir Kräuter- und Früchtetee, also Sorten, in denen keine Teeblätter der Teepflanze *Camellia sinensis* enthalten sind.

Früchtetees

Ein fruchtiger, aromatischer Früchtetee ist am Abend eine wunderbare Abwechslung zu Wasser. Früchtetees enthalten grundsätzlich kein Koffein und haben auch sonst keine Auswirkungen auf den Schlaf. Deshalb dienen diese Tees auch als perfekte zuckerfreie Durstlöscher für Kinder, und das zu jeder Jahreszeit. Achten Sie darauf, dass kein Schwarzer oder Grüner Tee sowie Mate oder Guarana beigemischt ist.

Kräutertees

Bei Tees mit Kräutern verhält es sich ein wenig anders. In vielen Tees finden sich Heilpflanzen, die auch in der Naturmedizin verwendet werden, da sie eine gewisse Wirkung auf den menschlichen Körper haben können. Und so gibt es einige Kräutertees, die beruhigend wirken und Ihnen beim Einschlafen helfen können. Die meisten dieser Teesorten müssen übrigens recht lange ziehen. Achten Sie bitte bei der Zubereitung auf die Angaben auf der Verpackung.

Baldrian

Die Baldrianwurzel ist wahrscheinlich das bekannteste natürliche Mittel, das beim Einschlafen und Durchschlafen helfen soll. Baldriantees sind deshalb als abendliches Getränk beliebt, das zur Entspannung beiträgt und die Schlafqualität verbessern kann. Allerdings muss sich im Körper erst ein Baldrian-Spiegel aufbauen – die gewünschte Wirkung tritt gegebenenfalls erst nach zwei Wochen täglichen Baldriantee-Konsums auf.



Lavendel

Jeder von uns kennt wahrscheinlich Lavendel-Kissen, -Badezusätze & Co., die als beruhigende Mittel verkauft werden, die den Schlaf fördern und verbessern sollen. Kein Wunder: Die ätherischen Öle der violetten Blumen können vor dem Schlafengehen entspannend wirken. Der Lavendeltee mit seinem unvergleichlichen Aroma gehört natürlich ebenfalls dazu.

Kamille

Viele Menschen trinken Kamillentee bei Magen-Darm-Erkrankungen. Die beruhigende Wirkung der Pflanze setzt aber auch anders ein: Sie kann dazu beitragen, dass sich Ihre Muskeln entspannen und Sie deshalb einfacher einschlafen können.

Hopfen

Ob der Hopfen in Bier bei Schlafproblemen hilft, können wir nicht sagen. Bekannt ist aber die Wirkung von Hopfen als Tee: Die darin enthaltenen Bitterstoffe können beruhigend und damit auch schlaffördernd sein.

Zitronenmelisse

Nicht zu verwechseln mit der eher erfrischenden Zitrone: Zitronenmelisse ist eine Pflanze, deren ätherische Öle den Geist beruhigen und damit den Schlaf verbessern können. Die Inhaltsstoffe riechen nach der Zitrusfrucht, deshalb der Name.

Welchen Tee sollte man abends meiden?

Echte Teesorten werden aus den Blättern der Teepflanze *Camellia sinensis* gewonnen, die von Natur aus den bekannten Wachmacher Koffein enthalten. Deshalb sind diese Teesorten, genauso wie Kaffee, am Abend eher nicht zu empfehlen. Dazu gehören Schwarzer Tee, Grüner Tee, Weißer Tee und Matcha-Tee sowie Kräuter- und Früchtetee-Mischungen, die zusätzlich eine dieser Teesorten enthalten. Auch Mate-Tee gehört in diese Liste. Es ist zwar nur ein teeähnliches Getränk (es stammt von einem südamerikanischen Strauch und nicht von der Teepflanze), enthält aber ebenfalls Koffein und ist deshalb für den abendlichen Genuss nicht besonders gut geeignet.

Natürlich hängt es von jedem Einzelnen ab, wie er oder sie auf das Koffein reagiert. So gibt es Menschen mit dem Enzym CYP1A2: Sie können auch spät abends Kaffee oder Tee trinken und haben danach keine Schlafprobleme. Die meisten jedoch werden sich wahrscheinlich nach dem Genuss von koffeinhaltigen Getränken am Abend im Bett herumwälzen und nicht einschlafen können. Um dies zu vermeiden, sollte echter Tee nicht auf der abendlichen Getränkekarte stehen. Zählt Schwarzer Tee zu Ihren Geschmackslieben, empfehlen wir Ihnen entkoffeinierten Schwarzen Tee, der exquisit schmeckt, ohne Sie am Einschlafen zu hindern.

Ein paar wenige Kräutertees können übrigens auch eher anregend als beruhigend wirken. Dazu gehören Pfefferminz- und Ingwertee sowie Tees mit Rosmarin.

Was tun bei Schlafstörungen?

Es gibt einen Unterschied zwischen gelegentlichen Schlafproblemen, zum Beispiel nach einem aufregenden Tag, und chronischen Schlafstörungen, zu denen Einschlafprobleme und durchwachte Nächte gehören.

Tee ist für uns in erster Linie ein Genussmittel. Wenn die eine oder andere Tasse eine positive Wirkung auf Ihr Wohlbefinden hat, ist das natürlich eine wunderbare Ergänzung. Doch kein Tee ist ein Heilmittel, das Sie zur Selbstmedikation nutzen sollten. Sollten Sie unter länger anhaltenden Schlafproblemen leiden, empfehlen wir Ihnen, sich an einen Arzt zu wenden, damit Gründe und Symptome einer vielleicht vorliegenden Erkrankung erkannt und behandelt werden können.

