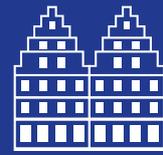


Tee zum Einschlafen

TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN



Wir trinken Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen, sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Zu keiner anderen Tageszeit wie dem Abend passt diese Aussage am besten. Denn erst wenn Sie entspannt und voller Ruhe sind, kann sich ein gesunder Schlaf einstellen – heutzutage fast schon eine Kunst inmitten von Fernseher und Handy, Arbeitsstress und fehlender Freizeit. Auch wenn wir beim Tee-Handels-Kontor Bremen den Genuss von Tee in den Vordergrund stellen und nicht seine Wirkung, so können wir Ihnen doch ein paar Tipps geben, wie Sie mit einer entspannenden Tasse Tee etwas Ruhe vor dem Schlafengehen finden.

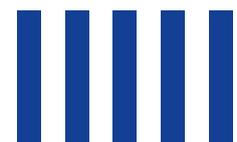
Für guten Schlaf: die Kraft der Kräuter

Dass Pflanzen, und hier vor allem verschiedene Kräuter und Blüten, eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben können, wissen wir schon sehr lange. Kräuter wurden seit Menschengedenken als Heilmittel eingesetzt, und bis heute sind sie Bestandteil vieler Medikamente und Basis der Naturheilkunde.

Moderne Studien zur Wirksamkeit von Kräutern haben auch immer wieder nachgewiesen, dass unsere Vorfahren recht damit hatten, Pflanzen in der Medizin einzusetzen. Und nach dem Motto „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“ gibt es natürlich auch Kräuter, die bei Schlafstörungen helfen sollen. Dabei müssen wir aber betonen: Die Wirkung kann individuell sehr unterschiedlich sein, und bei chronischen Schlafproblemen, deren Ursachen tiefer liegen als in fehlender Entspannung, ist ein Besuch beim Arzt unumgänglich. Dort kann festgestellt werden, woher die Schlafstörungen kommen und wie sie behandelt werden sollen.

Es gibt in der Pflanzenwelt eine ganze Reihe an „Klassikern“: Kräutern, deren positive Wirkung auf guten Schlaf seit Jahrhunderten bekannt ist und auch durch so manche Studie nachgewiesen wurde. Dabei sollen die Kräuter nicht schläfrig machen, sondern zur Entspannung vor dem Schlafengehen beitragen. Dazu gehören:

- ✓ **Baldrian:** Extrakte aus der Baldrianwurzel finden Sie nicht nur in Schlaftee, sondern auch in frei verkäuflichen Schlaftabletten aus der Apotheke. Baldrian soll die Nerven beruhigen und damit helfen, in den Schlaf zu finden. Studien zufolge muss Baldrian aber mindestens über zwei Wochen eingenommen werden, bis man eine Wirkung spüren kann.
- ✓ **Melisse:** Neben einer beruhigenden Wirkung wie bei der Baldrianwurzel soll Melisse auch gut für Magen und Darm sein.
- ✓ **Lavendel:** Die aromatische Pflanze hat ebenfalls eine beruhigende Wirkung auf die Nerven. Lavendel sollte nicht überdosiert werden, da es dann zu Magen-Darm-Problemen führen kann.
- ✓ **Kamille:** Die wahrscheinlich bekannteste Heilpflanze in Teeform beruhigt nicht nur den Magen, sondern den Organismus allgemein und ist deshalb ein beliebter Bestandteil vieler Tees zum Einschlafen
- ✓ **Hopfen:** In Teeform soll die Pflanze nicht beim Einschlafen helfen, sondern eher das Durchschlafen fördern. Auch beim Hopfen gilt: Wenn sich eine Wirkung einstellt, dann meist erst nach einiger Zeit.



Tee zum Einschlafen

Für uns beim Tee-Handels-Kontor Bremen steht der Tee-Genuss an erster Stelle, es kommt auf den Geschmack und weniger auf die Wirkung an. Sie finden bei uns aber natürlich auch Teesorten, die Ihnen dank ihrer Kräuterkraft beim Einschlafen helfen können.

Eine heiße Tasse Tee am Abend ist übrigens schon an sich ein gutes Mittel zur Entspannung vor dem Schlafengehen: Ihr Körper ist immer darauf aus, seine Temperatur stabil zu halten, kühlt also beim Genuss von Heißgetränken ab. Durch die Abkühlung wird das Schlafhormon Melatonin gebildet – Sie werden müde. So ist es fast unerheblich, welche Teesorten Sie am Abend trinken. Nur von „echten“ Tees von der Teepflanze (Grün, schwarz, weiß) würden wir abraten: Das darin enthaltene Koffein kann naturgemäß alles andere als schlaffördernd sein.

Wenn Sie ausprobieren möchten, ob Tee Einfluss auf Ihre Schlafqualität hat, empfehlen wir Ihnen folgende Teesorten aus unserem Shop:

Im Kräutertee Harmonie ist Melisse und Kamille drin. Der Kräutermund beinhaltet unter anderem Zitronenmelisse, Kamille und Lavendel. Und dem Kräutertee Entspannung haben wir ebenfalls Zitronenmelisse beigemischt.

Tipps für besseren Schlaf

Wer starke Schlafstörungen hat, dem hilft die Tasse Tee vor dem Einschlafen meistens nicht, egal, welche geballte Kräutermagie darin enthalten ist. Probieren Sie also gerne die Tee-Methode aus, um Ihre Schlafqualität zu verbessern. Sollte dies aber nicht reichen, ist unter Umständen professionelle Hilfe notwendig, um Sie von Ihren Schlafproblemen zu befreien.

Es gibt aber neben der Tasse Tee zum Einschlafen noch ein paar andere Tipps von Wissenschaftlern und Schlafforschern, die Schlafstörungen zumindest mildern können. Das gilt vor allem für Menschen, die abends noch rastlos sind, nicht herunterfahren können, deren Gedanken im Kopf rasen und die Muskeln nicht zur Ruhe kommen.

- ✓ **Hände weg von Handy & Co.** Dieser Tipp hat sich wahrscheinlich schon herumgesprochen, dennoch befolgen ihn vermutlich die wenigsten. Dabei ist er so einfach zu befolgen. Mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen sollten Sie elektronische Geräte zur Seite legen, denn das blaue Licht am Bildschirm regt das Gehirn an – zum Einschlafen nicht die beste Methode.
- ✓ **Rituale helfen.** Wir sind Gewohnheitstiere. Und Rituale im Alltag helfen uns dabei, unseren Tag zu strukturieren und Stress zu vermeiden oder zumindest schneller abzubauen. Probieren Sie ein Abendritual aus, das Ihnen Freude macht und Sie vor dem Einschlafen entspannt. Das kann ein ausgiebiges Bad sein, eine Runde Sauna, eine halbe Stunde Lesen oder ein Spaziergang mit dem Hund. Eine Tasse Tee kann Sie bei all diesen Ritualen natürlich begleiten, ob Teesorten mit speziellen Kräutern oder Ihr Lieblingsfrüchtetee. Bis sich ein Ritual verfestigt, dauert es ungefähr zwei Wochen – vierzehn Tage, die Ihren Schlafstörungen Einhalt gebieten können.
- ✓ **Probleme auf den nächsten Tag schieben.** Abends haben die meisten Paare Zeit füreinander – auch für Streit. Doch Sie werden die Probleme so kurz vor dem Einschlafen meist nicht lösen können. Schieben Sie das Gespräch auf einen anderen Tag und vor allem eine andere Uhrzeit, an dem Sie beide nicht müde sind und bei einer Tasse Tee alles besprechen können. Das Gleiche gilt auch für die Gedanken in Ihrem Kopf. Ablenkung hilft hier gut, zum Beispiel durch ein Buch oder Musik.
- ✓ **Wenn es nicht anders geht, stehen Sie wieder auf.** Es nutzt nichts, sich im Bett herumzuwälzen, und manchmal hilft alles nichts, man bleibt einfach wach. Stehen Sie auf, lesen Sie etwas, schreiben Sie die Gedanken auf, die Ihnen durch den Kopf gehen, trinken Sie, ja, Sie haben es erraten, eine Tasse Tee oder hören Sie etwas Musik. Wenn Sie sich müde fühlen, gehen Sie zurück ins Bett. Es ist leichter gesagt als getan, aber mit etwas Übung werden Sie es schaffen, vor dem Einschlafen abzuschalten.

So manches ist vielleicht leichter gesagt als getan, aber mit etwas Übung und Geduld werden Sie es schaffen, vor dem Einschlafen abzuschalten – Hauptsache, Sie halten durch. Im Netz finden Sie zahlreiche weitere Tipps rund um das Thema gesunder Schlaf. Suchen Sie diejenigen für sich aus, die zu Ihrem Leben und dem Alltag passen. Und finden Sie bei uns den Tee, mit dem Sie am liebsten den Tag abschließen.

