

BEAUTY



TEA TIME

Fröstel-Alarm, gestresst, verschlafen? Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit hat heißer Tee Hochsaison. Wir sagen dir, welche Sorten dich und deinen Body ganz gezielt unterstützen ...



Schwarzteemischung „Tante Shanti wach & flink“ (Scups, ab 5 €)



Wachmacher

Schnell fit und frisch für den (Schul-)Tag und deine Lerneinheiten am Nachmittag macht dich **Schwarztee** wie z.B. die Klassiker Earl Grey und Darjeeling. Sie liefern am meisten von dem anregenden „Hallo wach“-Powerstoff Koffein. Wer es weniger kräftig mag, greift zum milden **weißen Tee**, einer sehr wertvollen Sorte, die aus jungen, mit weißem Flaum überzogenen Teeknospen hergestellt wird.



Earl-Grey-Tee mit Zitronenstückchen (Tree of Tea, 9,90 €)

Weißer Tee mit Pfirsich-Aroma (just, 5,95 €)



Zwei große Tassen im Graphic-Design (Bloomingville, 17,90 €)

EXTRA-TIPP: Schwarzer Tee ist auch der Natur-pur-Star gegen verschlafene, müde Augen. Überbrühte Teebeutel abkühlen lassen – und für einige Minuten auf die Augen damit! Sorgt für klare Blicke.

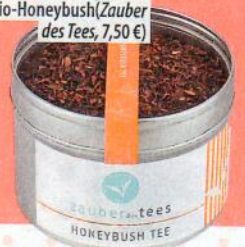
Milde Teemischung ohne Koffein (Teatox, 9,90 €)



Tee-Isolierkanne „Samba“ mit Teesieb (emsa, 19,99 €)



Fruchtig-süßer Bio-Honeybush (Zauber des Tees, 7,50 €)



EXTRA-TIPP:

Für DIY-Chai 300 ml Wasser, 1 TL Schwarztee, je 3 Kardamomkapseln und Nelken (beides zerstoßen), je 1 Prise Zimt und Anis aufkochen. Nach 10 Min. Ziehzeit Sud mit 100 ml Milch aufkochen, Honig rein.

Für gute Laune

Allein schon die wohlige Wärme verbreitet Schluck für Schluck Kuschelstimmung im Körper. Getoppt wird der Happy-Faktor durch **würzige Teemischungen** mit Vanille, Zimt, Kakao & Co, die zusätzlich die Seele erwärmen. Ebenso heben **Früchtetees**, die nach süßen Beeren, Äpfeln oder Pfirsichen schmecken, die Laune. Und auch **Chai**, der spicy Trendtee aus Indien mit Milch, vertreibt trübe Gedanken.

Gewürztee mit Kakao, Zimt, Vanille, Kardamom (Yogi Tea, ab 2,99 €)



Früchtetee, der nach Apfelkuchen schmeckt (Teekanne, 2,29 €)

Instant-Chai-Tee, u.a. mit Zimt, Ingwer (David Rio, 9,50 €)



EXTRA-TIPPS:

Um den Slim-Effekt von Mate zu pushen, am besten vor jedem Essen eine Tasse davon trinken. +++ Wenn dir der Mate zu bitter ist, gib wie die Brasilianer etwas Zitronengras dazu.

Für die Figur

Als Meister der Slim-Tees gilt **Mate**, der eigentlich ein Palmengewächs und kein richtiger echter Tee ist. Mate aktiviert die Fettverbrennung, kurbelt die Verdauung an, schwemmt Schlacken schneller aus (Detox-Effekt) und bremst das Hungergefühl. Ähnlich unterstützend gegen Pölderchen wirkt der rote, etwas erdig schmeckende **Pu-Erh-Tee**. Auch er soll den Fettabbau im Körper fördern.



Pu Erh (Schoenenberger, z.B. über salus.de, 7,30 €)

Bio-Matcha-Tee mit fettarmer Milch (Alnatura, 1,25 €)



Prämierter Bio-Matcha pur (imogti, 9,95 €)



Matcha-Besen aus Bambus (imogti, 14,95 €)



Grüntee mit erfrischender Minze (sticklembke, 4,99 €)



Thermobecher mit Stabfilter (AdHoc über design3000, 29 €)



Kräutertee mit Mate (Bad Heilbrunner, 3,29 €)



Thermobecher für unterwegs (emsa, 16,99 €)



Detox-Mate-Grüntee-Mix (Kusmi Tea, 16 €)



Nostalgie-Box für Teebeutel (Maisons du Monde, 14,99 €)

Für die Schönheit

Auch viele Promi-Girls schwören darauf: Die absolute Beauty-Geheimwaffe unter den Tees ist **grüner Tee**! In ihm stecken u.a. Flavonoide, Stoffe, die hautschädigende freie Radikale abwehren und das Hautbild verschönern. Noch eins drauf setzt **Matcha**, der fein pulverisierte „Edel-Grüne“ (wird mit einem Mini-Besen aufgeschlagen). Er ist besonders reich an Nährstoffen für die Haut.

EXTRA-TIPP:

Kummer mit Pickeln? Auch dagegen wirkt Grüntee von innen und außen. Einfach frisch aufgebriht (und abgekühlt) z.B. als Gesichtstonic, als Basis für Masken und Gesichtspeelings verwenden.

Text: Isabella Cornelius Foto: Shutterstock Stills: PR

Zum Entspannen

„Stress lass nach“ und auf dem Sofa chillen – dafür eignen sich einige Teesorten besonders gut. Die Spitzenreiter sind Kräutertees wie **Lavendeltee** und **Melissentee** mit stark beruhigenden Eigenschaften, die dich nach einem turbulenten Tag schnell runterholen. Ab in die Relax-Zone geht es auch mit koffeinfreiem Rooibos- oder **Honeybush-Tee**.

Diese Sweeties enthalten viele wertvolle Mineralstoffe wie den Stresskiller Magnesium.



Relax-Tee mit Lavendel & Melisse (Teekanne, 2,89 €)

EXTRA-TIPP:

Empfindliche, zu Rötungen neigende Haut freut sich auch von außen über Lavendel- oder Melissentee. Ein Tuch damit tränken und für 5 Min. als Komresse auf das Gesicht legen.

EINFACH zauberhaft

AbraKadabra... Kaum kommt die geheimnisvolle „Erblich Teelini“-Teekugel mit kochendem Wasser in Berührung, wächst aus ihr eine schöne Blume (Abb. 1–3)! Das köstliche Teewunder gibt es u.a. als weißen Tee mit Jasmin-, Vanille-, Lemon- und Peach-Aroma (Creano, Teebox mit 8 Teelinis in 4 Variationen, 16,90 €).



Erblich Teelini
Wachsen lassen & genießen
Teebeutel & Tee