




## Kurze Ziehzeit ist optimal: Eine Tasse Tee gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Kurze Ziehzeit ist optimal: Eine Tasse Tee gegen die Frühjahrsmüdigkeit  
Tee und Kaffee wirken anregend auf den Körper, aber auf unterschiedliche Weise. Das Koffein im Kaffee liegt frei vor und gelangt über den Blutkreislauf zur Nebennierenrinde. Dort führt es zur Freisetzung des Stresshormons Adrenalin und der Körper wird rasch, aber für eine relativ kurze Zeit angeregt. Das Koffein im Tee dagegen ist an Aminosäuren und Gerbstoffe gebunden. Dadurch stimuliert es zunächst das vegetative Nervensystem, das wiederum die Adrenalinausschüttung fördert. Dadurch entsteht eine lang andauernde und sanfte Anregung. Die Stimmung wird aufgehellt sowie Leistungsfähigkeit und Konzentration gesteigert.  
Eine Tasse Schwarztee oder Grüntee enthält durchschnittlich knapp 60 Milligramm Koffein. Da sich das Koffein direkt nach dem Aufgießen aus den Teeblättern löst, ist eine kurze Ziehzeit zu empfehlen. In der Regel sind es drei Minuten. Pro Tasse verwendet man einen Teelöffel losen Tee oder einen Teebeutel, der mit kochendem Wasser übergossen wird. Bei Teebeuteln ist die Ziehdauer generell etwas kürzer, da sich die Inhaltsstoffe aus den kleinen Teeblättern schneller lösen.  
Heike Kreutz, [www.aid.de](http://www.aid.de)  
Weitere Informationen: aid-Heft "Kaffee, Tee und Kakao", Bestell-Nr. 61-1310, Preis: 3,50 Euro, [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de), [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de), Lebensmittel von A-Z, Steckbrief Tee  
aid  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
53177 Bonn  
Deutschland  
Telefon: 02 28/ 84 99-0  
Telefax: 02 28/ 84 99-177  
Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)  
URL: <http://www.aid.de>  


### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.