Warum heißer Tee bei Hitze kühlt

ERFRISCHUNG Andere Kulturen schätzen das Getränk auch im Sommer - Experten empfehlen es sogar

Von Anne Passow

Geesthacht. Draußen sind es 34 Grad. Selvent Kurtulus sitzt im Sportcafé an der Bergedorfer Straße 34 und schenkt sich erst einmal einen heißen Tee ein. "Das ist das Beste, wenn es warm ist", sagt der junge Mann, dessen Eltern aus der Türkei stammen.

Heißer Tee - ist das nicht eher ein Wintergetränk? "Nicht nur. Bei hohen Temperaturen Tee zu trinken, kann ich nur empfehlen", sagt Torsten Seidl, Heilpraktiker aus Geesthacht. Diese jahrhundertealte Kultur der Türken. Araber und Beduinen sei medizinisch durchaus sinnvoll. Denn auch wenn eiskalte Getränke im ersten Moment einen kühlenden Effekt auf den Körper haben, sorgen sie dafür, dass die Körperwärme steigt. "Ein kaltes Getränk von fünf Grad muss der Körper erst mal auf Temperatur bringen und produziert dabei noch mehr Wärme", erklärt Seidl. Bei einem warmen Getränk entfällt das. "Außerdem setzen heiße Getränke die Schweißproduktion in Gang, also die körpereigene Klima-

anlage. Die Verdunstung sorgt für Kühlung", fügt Vater Norbert Seidl hinzu, ebenfalls Heilpraktiker. Er empfiehlt bestimmte Teesorten für die heißen Tage. "Bei grünem und schwarzem Tee sorgt Tein dafür, dass neben dem physikalischen Effekt der Kühlung auch die Durchblutung verbessert wird und man fitter ist", so Seidl. Pfefferminztee ist bei Hitze ebenfalls gut. "Die ätherischen Öle wirken zusätzlich kühlend", erklärt der Heilpraktiker. Auch auf die nervenberuhigende Wirkung von Melisse und die kreislaufstützende Wirkung von Crataegus schwört er in den Sommermonaten.

Die Geesthachter Ökotrophologin Marion Rosomm-Grolms setzt außerdem auf Eukalyptus- und Zitronenmelissetee. "Eukalyptus fördert leicht die Durchblutung und wirkt anregend. Das ist gut bei Hitze", sagt Rosomm-Grolms. Auch die schweißtreibende Wirkung von Zitronenmelisse trägt zur Körperkühlung bei.

Selvent Kurtulus genießt seinen Schwarztee am liebsten mit viel Zucker – dann ist es echter "Cay".



Schwarzer Tee mit Zucker nach Geschmack - eine bewährte Erfrischung an heißen Tagen.

▶ Gesundheitstipps für den Sommer

"Trinken ist das A und O, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen", sagt der Heilpraktiker Torsten Seidl. Außerdem empfiehlt er helle Kleidung, die locker am Körper anliegt. Sonnencreme und Kopfbedeckung sind genauso wichtig wie das Gebot, keine anstrengenden Tätigkeiten auszuüben. "In der Mittagssonne sollte man im

Hochsommer nicht joggen oder schwer tragen", sagt Seidl und rät außerdem, das Essen nicht zu vergessen. Ökotrophologin Marion Rosomm-Grolms rät zu leichter Kost und kühlenden Lebensmitteln. "Kirschen, Melonen, Zucchini oder Gurken sind jetzt gut für den Körpereben alles mit hohem Wasseranteil".



Die Heilpraktiker Norbert und Torsten Seidl genießen selbst gern Tee. "Das Tein in grünen und schwarzen Sorten verbessert die Durchblutung. Man ist fitter", sagt Norbert Seidl. Fotos: Passow



Selvent Kurtulus trinkt seinen traditionellen türkischen "Çay" am liebsten mit viel Zucker.