



## EDITORIAL



Ja, wir alle im Unternehmen sind vollkommen verliebt in unsere wunderbaren Kräutertees aus dem Garten der Natur. Vertriefter Bio-Anbau und sorg-

sames Verpacken garantieren ein ungeahntes Genußvergnügen.

Aber was ist mit Schwarzem und Grünem Tee und den leckeren aromatisierten Varianten? Das Wort **Tee** in Alleinstellung ist nach Lebensmittelrecht einzig vorbehalten den Erzeugnissen der Gattung *camellia sinensis*. Doch was unterscheidet Tee von Kräutern, Rooibos und Früchten?

Neben seinem deutlich anderen Geschmack ist es in erster Linie seine stimulierende Wirkung, welche Tee dem Teein zu verdanken hat. Teein, ein Alkaloid wie Coffein, wirkt auf wunderbare Weise sanft und behutsam anregend und unterscheidet sich damit deutlich von der Wirkung des Coffeins in Kaffee. Diese ist kurz und schnell wieder abfallend, während bei Tee eine erfrischende Anregung längere Zeit anhält. Deshalb ist für mich weder Rooitea noch Kräutertee ein Ersatz für Tee, sondern eine sinnvolle Ergänzung in den Abendstunden und zu Gelegenheiten, wenn nicht erfrischende Stimulans, sondern warme Beruhigung gewünscht ist.

Ihr

# Kraft aus Kräutern

Ob in Indien, im alten Ägypten, ob Griechen oder Römer - die Geschichte und der Gebrauch von Kräutern ist uralt.

Viele der aus Kräutern zubereiteten Getränke hatten und haben heilkräftige Wirkungen, doch schon früh wurde auch ihrer geschmacklichen Vielfalt große Beachtung geschenkt.

Lange vor der Erfindung der Schrift wurden Rezepturen, die inneren Frieden und Harmonie schenken, mündlich weitergegeben.

Die Wissenschaft des Lebens - Ayurveda - deren Ursprung in den hinduistischen Büchern der Weisheit liegt, ist heute aktueller denn je und transportiert das Wissen der Vergangenheit in die Tassen der Gegenwart.

Der Mensch von heute schenkt sich Wellness-Pausen und greift dabei mehr und mehr zurück auf das, was die Natur ihm seit jeher bietet.

Durchatmen, auftanken - und das mit einer Tasse gesunder und natürlicher Frische aus biologisch angebauten Kräutern. Die in den letzten Wochen einsetzenden umfangreichen Veränderungen in unserem Kräuterteesortiment werden - dessen sind wir uns sehr bewußt - viele unserer Stammkunden in Erstaunen versetzen. Nach all den Jahren gleichbleibenden, liebgewonnenen Angebots nun

dieser Aufbruch zu neuen Ufern. Da heißt es plötzlich Abschied nehmen von "meinem" Kräutertee - dennoch, ein Abschied der die Chance des Neuen erschließt: Duftende Wogen voll zarter Blätter und Blüten, ungeahnte Geschmacksfülle aus den natürlichen Inhalten der Pflanze, ganz ohne zusätzliche geschmacksgebende Zutaten und ein prachtvoller Genuß für das Auge.

All dies ist das Ergebnis schonender, intensiver Arbeit. Nach alten Überlieferungen werden diese Kräuter an ganz bestimmten Tagen geerntet und getrocknet. Die ganzen, großen und handverpackten Kräuterblätter geben ihre duftigen Inhalte erst im Aufguß frei.

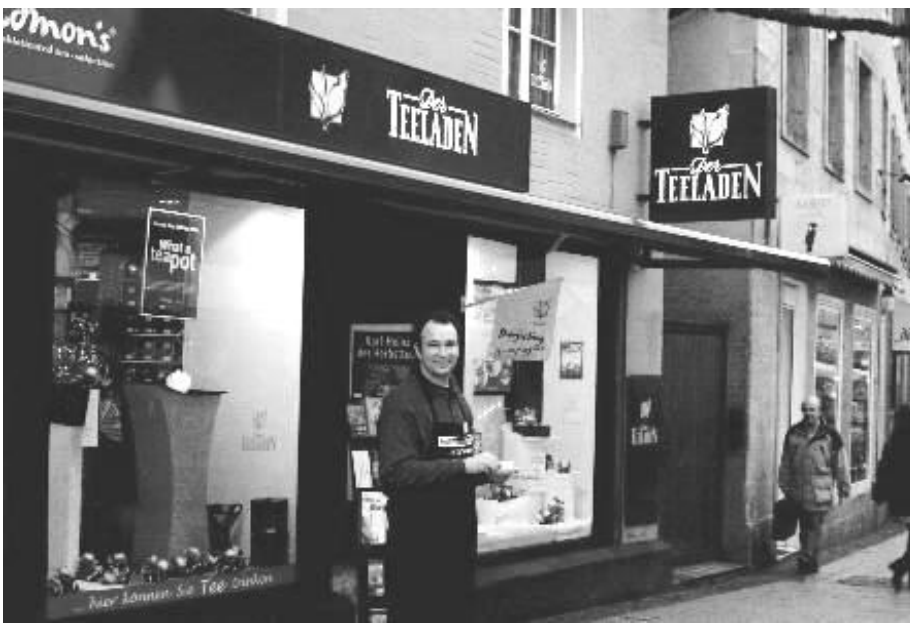
Die biologische Landwirtschaft sorgt nachhaltig für ein reines, gesundes Getränk. So entspricht die Herstellung und Verwendung dieser Kräuter sehr genau unserer Philosophie vom Umgang mit den Ressourcen und der Verantwortung für den Menschen.

Erfreuen wir uns gemeinsam an den kleinen Naturwundern und gehen wir gemeinsam diesen Schritt in die richtige Richtung!

*"Die ganze Natur steht dem Menschen zu Diensten und legt ihm freudig seine Güter aus ... "*

Hildegard von Bingen

## PARTNERPORTRAIT



**Ort:** Bayreuth

**Inhaber:** Jürgen Heilmann

**Wo:** Bayreuther Innenstadt  
Maximilianstr. 77

**eröffnet:** 04. Oktober 1997

**Motto:** Tee mit Kompetenz in  
die Tasse und genuss-  
voll trinken!

Als ich mein Studium der Betriebswirtschaft abgeschlossen hatte, bot sich mir die Möglichkeit als Assistent im Franchisesystem Der Teeladen, heute Tee-Gschwendner, mitzuarbeiten. Dabei entdeckte ich, als bis dahin eingeschworener Kaffeetrinker, meine Liebe zum Tee und spürte die Faszination Tee.

Teereisen in die schönsten Teeanbaugebiete der Welt wie Darjeeling, Ceylon und China sowie kompetente, von der Zentrale in Meckenheim angebotene Seminare vertieften mein Wissen rund um

den Tee.

Der nächste Schritt war die Übernahme des Teefachgeschäftes in der Kaiserpassage in Bonn. Nach Beendigung des dortigen Mietverhältnisses machte ich mich 1997 in Bayreuth selbständig.

Die große Nachfrage nach unseren Teeseminaren zeigt, dass der Wissensdurst nach Tee auch in Oberfranken groß ist.

Schauen Sie bei Ihrem Teefachgeschäft für Teefreunde in Bayreuth vorbei und genießen Sie quasi an der Quelle

eine Tasse Tee. Schon die ansprechende Dekoration entführt Sie in die wundervolle Welt der Tees.

Lernen Sie uns kennen und lassen Sie sich anregen.

## NEU IM SORTIMENT



## Drache aus Sumatra

Akzente als jüngste Bereicherung unseres orthodoxen Sortimentes setzt der "Sumatra Oolong Barisan" aus einem der heute noch biologisch reichsten Gegenden der Welt.

Der sonst vor allem aus China und Taiwan bekannte Oolong (chinesisch für "Schwarzer Drache") präsentiert sich in dieser gehobenen Qualität aus Sumatra als hauchzarter, sanfter Oolong und muß

sich nicht hinter guten taiwanesischen Sorten verstecken. Ermöglicht wird die duftig-blumige jadegrüne Tasse dieses halbfermentierten Tees durch feine Verarbeitung und Anbau in einer Hochlage.

Auch preislich sind die beiden indonesischen Oolongs aus Java und Sumatra (Nr. 855 und 860) eine Alternative zu den exklusiven Taiwan-Oolongs.



# Was bin ich? Vata, Pitta oder Kapha?

**Aus der ayurvedischen Lehre stammen die Begriffe Kapha, Pitta und Vata. Jeder von ihnen bezeichnet einen der „3 Doshas“ – auch „3 Funktionsprinzipien“ oder „3 Energien“ genannt.**

Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben - ist weltweit eine der ältesten Lebens- und Gesundheitslehren. Sie geht auf die Sanskrit-Begriffe " Ayu" (Leben) und "veda" (Wissen) zurück und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur vorbeugenden gesunden Lebensführung in einer Einheit von Körper, Geist und Seele, vergißt dabei aber nicht die den Menschen umgebenden Faktoren in Umwelt und Natur einzubeziehen.

Ayurveda ist auch das Wissen um die drei **Doshas** mit Namen Vata, Pitta und Kapha. Diese wiederum werden beeinflusst durch die 5 Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Daher wundert es nicht, daß der Begriff „Dosha“ übersetzt soviel bedeutet wie „beeinflussender Faktor“. Jeder Mensch wird durch einen individuellen Bauplan, einen individuell ausgeprägten Einfluß dieser alles bestimmenden 5 Elemente charakterisiert.

Jedes Leben ist aus den gleichen „Bausteinen“ gemacht. So ist Vata, das „Bewegungs-Prinzip“, geprägt durch Raum und Luft. Feuer und Wasser prägen das „Stoffwechsel-Prinzip“ Pitta, das „Struktur-Prinzip“ Kapha leitet sich aus den Elementen Erde und Wasser ab.

Von Geburt an trägt jeder Mensch alle drei Doshas in unterschiedlicher Kombination zusammenwirkend in sich. Die drei Doshas oder Funktionsprinzipien sind jedoch permanenter Veränderung unterworfen und bestimmen somit die vorherrschende individuelle Konstitution eines Menschen, seine augenblickliche Befindlichkeit. Gleichgewicht ist nichts Statisches, es entwickelt sich stets neu.

**Vata** - das Bewegungsprinzip – bewirkt die Änderung der Position aller Dinge im Universum. Als solches ist es verantwortlich für das Nervensystem, Atmung, Ausscheidung, Kreislauf, Muskulatur und alle Bewegungsabläufe im Körper. Ausgeglichenes Vata bringt Energie, Kreativität, Enthusiasmus, wachen Geist.

Luft und Raum kennzeichnen die Eigenschaften von „Vata“: trocken, leicht,

kalt, beweglich, rau.

Das Stoffwechselprinzip **Pitta** lenkt die Prozesse des Austausches. Das Element Feuer ist vorherrschend: die einwirkende Hitze wandelt Formen oder Zustände. Im menschlichen Körper regelt Pitta den Stoffwechsel und die Körpertemperatur. Pitta bewirkt, daß sich alles stetig wandelt und steht somit auch für geistige Flexibilität, Intelligenz, Wärme, Mut und Unterscheidungsvermögen.

Feuer und Wasser kennzeichnen die Eigenschaften von „Pitta“: heiß, scharf, stechend, flüssig, fließend, beweglich.

**Kapha** wird wesentlich beeinflusst durch das Element Wasser (und daneben Erde), durch das es eine verbindende Wirkung hat. Wo es sonst nur Trockenheit und Verwehung gäbe, hält das Wasser zusammen und ermöglicht neue Strukturen und Wachstum. Dem Menschen verleiht Kapha Festigkeit, Stabilität, Geschmeidigkeit und Struktur, es hält den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht. Ein ausgeglichenes Kapha schenkt Kraft, Ausdauer, ein gutes Immunsystem, Geduld und psychische Stabilität.

## Kriechende Kälte ...

**Ob die Kälte nun von den Füßen aufwärts in die Glieder steigt, ein scharfer Wind erst Schaudern, dann Frösteln bewirkt oder winterkalte Ausflüge Ohren und Nase zu Kälterot treiben – womit könnte man der kriechenden Kälte besser den Kampf ansagen als mit einer die Wärme von innen nach außen tragenden heißen Tasse Tee!**

### Feiner Friesen Broken

Malzige, kräftige Traditionsmischung aus dem hohen Norden. Die herzhafte Tasse heizt auch bei steifer Brise mächtig ein. Mit Sahne und Kluntje gelingt die Teestunde friesisch!

### Kapha (Biologischer Anbau, DE-013)

Vorsicht scharf, diese ayurvedische Gewürzkräutermischung – nicht zuletzt durch die einheizende Zugabe von Chili. Nichts für zarte Zungen, die sich lieber für die zitronige Frische des Dosha-Tees „Pitta“ entscheiden sollten.

### Rooitea Winterzauber®

Das winterliche Potpourri aus fruchtig-süßen Aromen und erlesenen Gewürzen verzaubert kalte Wintertage. Allein der Duft aus der Dose ist eine Winterreise wert .....

### China Mu Dan

Zuhause, drinnen haben wir trotz kürzerer Tage einfach mehr Muße als an manch langem Sommertag. Zeit für ästhetische Genüsse (oder warum wird sonst im Winter mehr Tee als im Sommer getrunken?), Zeit zuzuschauen, wie eine Teerose – gebunden aus zartesten Trieben – sich im Glas aufgegonnen zu wundervoller Blüte entfaltet.

### Gwendalinas Backäpfelchen®

Der duftige, herzhaft-süße Bratapfelgeschmack hat nicht nur Schwarz- und Grüntee-trinker in seinen Bann gezogen, sondern wird auch von Anhängern anderer Teefraktionen eingeschickt.

### Multivitamin (MasterBag®)

Auch im Büro sollte man nicht vergessen, wie wichtig gerade im Winter ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist. Unsere MasterBag-Kannenportionen bieten eine saubere und praktische Lösung für Ihren Büro-Teedurst. Mit der Sorte Multivitamin versorgen Sie sich zusätzlich mit wichtigen Vitaminen.

# Coffein

## Tee regt an, nicht auf!

Anno 1819 gelang es dem Chemiker Ferdinand Ruge erstmals, Rein-Coffein aus Kaffeebohnen zu isolieren. Das Coffein des Tees wurde erstmals 1827 entdeckt und Thein genannt. Die bald darauf folgende Erkenntnis, dass Thein und Coffein chemisch identisch sind, führte zum Fallenlassen der alten Bezeichnung und zum einheitlichen Namen Coffein.

Coffein findet sich in Kaffeebohnen, in getrocknetem schwarzen und grünen Tee, im Mate-Tee, in Colanüssen oder in Kakaosamen. Wie bei allen pflanzlichen Inhaltsstoffen, so ist auch die Menge des Coffeins in ein und derselben Pflanze starken Schwankungen unterworfen.

Der Coffeingehalt bei Kaffee oder Tee hängt zudem von der Art der Zubereitung ab. Man geht davon aus, daß in einem Liter Bohnenkaffee ca. 350-1100 mg Coffein enthalten sind, in der gleichen Menge Tee ca. 150 - 350 mg. Obwohl der Coffeingehalt von Tee in der Trockensubstanz höher ist als der von Kaffee, findet sich im fertigen Tee-Getränk weniger Coffein wieder als in einer Tasse Kaffee (ca.

die Hälfte bis ein Drittel). Der scheinbare Widerspruch erklärt sich daher, daß zur Herstellung einer Tasse Tee weniger Trockenware benötigt wird als zur Herstellung einer Tasse Kaffee.

Über die unterschiedlichen Wirkweisen von Coffein im Tee und im Kaffee gibt es eine Vielzahl von Untersuchungsreihen. Herausfinden konnte man bisher, daß Coffein im Tee nicht in freier, sondern nur in an Aminosäuren und Gerbstoffe (Polyphenole) gebundener Form vorkommt. Es scheint so zu sein, daß der an Gerbstoffe gebundene Coffeinanteil vom Körper nicht aufgenommen werden kann, also auch keine Coffeinwirkung hat. Der geringere Coffeingehalt pro Tasse Tee im Vergleich zu Kaffee und die Tatsache, daß Coffein aus Tees durch seine verschiedenen Bindungen nicht in vollem Ausmaß verfügbar ist, sorgt für eine gedämpftere Wirkung des Coffeins im Tee - anders als beim Kaffee, der eine direktere, kurzzeitig aufputschende Wirkung hat.

Nähere Infos: [www.teeverband.de](http://www.teeverband.de)

Ihr Fachgeschäft:

## Abonnent werden...

Teecetera können Sie ohne rechtliche Verpflichtung unbürokratisch und kostenlos abonnieren und wieder abbestellen. Ihre Daten geben wir selbstverständlich nicht weiter. Als Abonnent erhalten Sie Teecetera bequem per Post nach Hause geliefert. Wenn Sie in den Abonnentenkreis aufgenommen werden möchten, einfach Postkarte mit Ihrer Adresse und Stichwort „Teecetera“ an:

**Tee Gschwendner**

TeeGschwendner GmbH  
Heidestraße 26  
D-53340 Meckenheim  
Telefon (0 22 25) 92 14-0  
Internet: [www.teegschwendner.de](http://www.teegschwendner.de)

### IMPRESSUM

Auflage: 10.000  
Redaktion: Birgit Rohn  
Bilder: TeeGschwendner  
Herausgeber: TeeGschwendner GmbH

Die nächste Ausgabe erscheint im April 2004