

# Bringt es wirklich etwas, den Teebeutel auszuquetschen?

Kennen Sie die Diskussionen, wenn es um den perfekten Tee-genuß geht? Die einen wollen den vollen Geschmack aus dem Tee herausholen und quetschen mit dem Teelöffel ausgiebig auf dem Teebeutel herum. Andere rollen bei dem Anblick mit den Augen oder schütteln den Kopf, behaupten, dass genau dieses Vorgehen den Tee nur unnötig bitter und sehr tanninlastig werden lässt. Was stimmt denn nun?

Genaugenommen, nichts von beiden. „Der Einfluss wird häufig überschätzt“, klärt Kyra Schaper vom Deutschen Tee und Kräutertee-Verband auf. Wer in das Quetschen oder Nicht-Quetschen eines Teebeutels große Erklärungen hineininterpretiert, denke zu kompliziert, so Schaper. Nicht das Quetschen oder das Hin- und Herschwenken des Teebeutels habe Einfluss auf den Geschmack, sondern die Ziehzeit und die Dosierung des Tees.

Wer sich an die Zubereitungsempfehlungen auf der Verpackung oder an die Hinweise aus dem Teefachgeschäft hält, kann bei der Teezubereitung eigentlich nichts falsch machen, so Schaper. Diese Empfehlungen kommen von „Tea Tastern“ (deutsch „Teeverkoster“), die zwischen 400 und 600 Tassen Tee am Tag testen.

## Schwarzer Tee wird bitter, wenn er länger als 5 Minuten zieht

Der Tee, etwa Schwarzer Tee, werde natürlich kräftiger oder bitterer, wenn man ihn länger als 5 Minuten ziehen lässt. „Bis zu diesem Zeitpunkt ist er anregend, danach kommen mehr Gerbstoffe in die Tasse und er wird bitter - ohne dass mehr Koffein in die Tasse kommt.“

Kyra Schaper würde Teebeutel gegenüber einem Tee-Ei bevorzugen. „Die Beutel sind so

konzipiert, dass sie nur zur Hälfte gefüllt sind. Denn Teeblätter dehnen sich aus, wenn Flüssigkeit hinzukommt. Der Grund ist einfach: Tee muss tanzen.“ Beim Tee-Ei dagegen werde der Tee nur zusammengedrückt und könne sich nicht so gut ausbreiten.

Wem es beim Ausquetschen des Beutels darum geht, dass hinterher keine Pfütze auf der Untertasse entsteht, empfiehlt die Tee-Expertin, mit dem Löffel den Teebeutel herauszunehmen und ihn einmal mit der Schnur um den Teelöffel herumzuwickeln - das reiche völlig aus. (dpa)

Das Quetschen des Teebeutels in der Tasse hat keinen Einfluss auf den Geschmack.

FOTO: CHRISTIN KLOSE



Gesundheit

ANZEIGE

## Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell<sup>1</sup>

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch: den Schmerz schnell abzuschalten!



innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur

Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell<sup>1</sup> erreicht wie bei

Ibuprofen in Tablettenform.

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber.

**Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)



### Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

**Das Besondere:** 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer

<sup>1</sup>PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

## Hilfe, Verstopfung!

Darm im Fokus: Aktivieren Sie Ihre Verdauung auf intelligente Weise

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

### Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf

und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea

Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.



Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Regularis PLUS**  
(PZN 18788684)

[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)



**KIJIMEA**  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

<sup>1</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>2</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.