Ressort: Lifestyle

Tee für einen guten Schlaf

Tee-Test

Hannover, 28.10.2022, 06:06 Uhr

GDN - Für die einen ist Tee nur ein Getränk, für andere ein Heilmittel. Eines dürfte für alle gleich sein: Tee schmeckt gut. In den nächsten Monaten werde ich verschiedene Tees testen und darüber berichten. Heute stelle ich den Gute-Nacht-Tee der Kneipp GmbH vor.

Erholsamer Schlaf ist so wichtig. Es gibt verschiedene Hilfsmittel, damit das Einschlafen leichter fällt. Eine Möglichkeit ist es, mit einem Kräutertee nachzuhelfen. Der Gute-Nacht-Tee von Kneipp ist ein Angebot auf dem Markt. Der Tee setzt sich überwiegend aus Melissenblättern zusammen, die schwerpunktmäßig zur Beruhigung der Nerven und bei Schlafstörungen zum Einsatz kommen.

Weiter sind in der Teemischung Orangenblätter, Pfefferminzblätter, Lavendelblüten und Verbenenkraut enthalten. Durch die Orangen- und Pfefferminzblätter erhält der Tee einen frischen Duft. Geschmacklich ist der Tee sehr mild. Deshalb können auch zwei Tassen pro Abend zu sich genommen werden.

Den Tee aus dem Hause Kneipp gibt es als Teebeutel. Das Füllgewicht jedes Beutels beträgt 1,5 Gramm. Ziehen lassen würde ich den Tee mit 200 Milliliter Wasser fünf Minuten lang. Was wir dann zu trinken bekommen, ist sehr lecker und beruhigend. Mit einem kleinen Schuss Honig schmeckt er noch milder.

Obwohl im Tee Pfefferminze enthalten ist, habe ich den Gute-Nacht-Tee nicht als anregend oder sogar aufregend empfunden, da die Pfefferminze nicht dominant ist. Ich finde, der Tee gehört in jede Teesammlung.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-124239/tee-fuer-einen-guten-schlaf.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619