

Mit grünem Tee zum Idealgewicht

31.01.2019, 20:16 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *CASO Design / Braukmann GmbH*

Presseagentur: *PickMeUp Communications*



Neben gesunder Ernährung und Sport kann auch grüner Tee beim Abnehmen unterstützen.

So hilft das gesunde Heißgetränk beim Abnehmen

Fit, gesund und schlank zu sein – das steht bei vielen ganz oben auf der Wunschliste. Deshalb soll es nun dem Winterspeck an den Kragen gehen. Gesunde, bewusste Ernährung, Sport und viel Trinken ergeben die altbewährte Zauberformel. Geheimtipp: Viele Tees sind echte Schlankmacher. Richtig zubereitet unterstützen insbesondere Grüntee-Sorten auf dem Weg zur Traumfigur.

Bei einer Diät ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme das A und O. Dabei gilt es, durch das Trinken möglichst wenige Kalorien aufzunehmen. Ungesüßter Tee hat kaum Kalorien und damit keinen negativen Einfluss auf die Energiebilanz. Doch grüner Tee kann weit mehr. Studien haben gezeigt, dass sich der Konsum von grünem Tee – begleitend zu Sport und gesunder Ernährung – positiv auf die Gewichtsreduktion auswirkt. Dabei spielen unterschiedliche Wirkungsweisen der gesunden Inhaltsstoffe eine Rolle. Insbesondere die Kombination von Koffein und den sogenannten Catechinen im grünen Tee trägt dazu bei, dass weniger Fett in Magen und Darm aufgenommen wird. Die Enzyme zur Fettaufnahme werden hierbei gehemmt. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel angeregt und somit der Grundumsatz erhöht. Das bedeutet, dass der Körper auch im Ruhezustand mehr Fett verbrennt.

Heißhunger adé!

Wer kennt es nicht? Die ersten Tage der Diät sind gut überstanden und dann kommt sie: die erste Heißhungerattacke. Grüner Tee kann Hungergelüste indirekt bremsen, denn diese sind häufig auf eine gestörte Nährstoffaufnahme in Organen wie Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm zurückzuführen. Beispielsweise Sencha-Tee stärkt den Stoffwechsel in den Organen und verhindert so Heißhungerattacken. Darmpilze, die viel Zucker benötigen, können durch Grüntee langfristig abgebaut werden. Eine gesunde Leber gilt als Grundpfeiler des Gesamt-Stoffwechsels. Bitterstoffe und Tee-Polyphenole wirken sich positiv auf sie aus. Um den Appetit zu zügeln, kann man zusätzlich zum Grüntee den südafrikanischen Hoodia-Tee zu sich nehmen. Dieser soll außerdem für gute Stimmung sorgen.

Aber auch der leicht bittere Geschmack vieler Grünteesorten hat einen positiven Effekt auf unser Hunger- und Geschmacksempfinden. Je mehr die Bitter-Geschmacksrezeptoren durch das regelmäßige Trinken der Tees ausgebildet werden, desto weniger wohlschmeckend empfinden wir süße Speisen. Das Trinken ungesüßten Grüntees führt also dauerhaft zu weniger Lust auf Zucker – und damit zu einem besseren Blutzuckerhaushalt und Zuckerstoffwechsel.

Richtige Zubereitung für den sensiblen grünen Tee

Die Blätter des grünen Tees sind im Vergleich zu anderen Aufgussgetränken wie Kräuter- oder Früchtetees besonders empfindlich. Gießt man sie mit kochendem Wasser auf, verbrennen die Blätter und verlieren ihre Wirkung. Die für den Abnehmeffekt wichtigen Inhaltsstoffe des Grüntees entfalten sich am besten bei 70 bis 80 Grad Celsius. Einige japanische Sorten gelingen sogar nur bei 55 bis 60 Grad Celsius. Mit Heißwasserspendern wie dem „HW 500 Touch“ von CASO Design lässt sich das Wasser in wenigen Sekunden punktgenau auf Temperaturen zwischen 45 und 100 Grad Celsius bringen. Damit ist es möglich, den empfindlichen Tee perfekt und schnell zuzubereiten, ohne seine Wirkung zu mindern oder lange auf das Abkühlen des Wassers zu warten.

Auch andere Tees helfen bei der Gewichtsreduktion

Übrigens: Die Welt des Tees hält weitere Schlankmacher bereit. Beispielsweise macht der in Südamerika besonders beliebte Mate-Tee nicht nur munter und wach, sondern regt ebenfalls Stoffwechsel und Fettverbrennung an. Gleichzeitig fühlt man sich durch den natürlichen Appetitzügler länger satt. Auch Mate-Tee wird am besten bei einer Temperatur von 70 bis 80 Grad Celsius zubereitet. Als weitere Diäthelfer gelten: Ingwer-, Pfefferminz-, Löwenzahn- und Rooibostee.

Heißwasserspender HW 500 Touch

<https://www.youtube.com/watch?v=U0YRWuSMZOE>

Portrait

Über CASO Design:

Die Braukmann GmbH mit Sitz in Arnsberg ist mit der Marke CASO Design eines der schnellst wachsenden Unternehmen in der Küchengeräte-Branche. CASO Design verbindet Funktionalität, klares Design und innovative Technik für hochwertige Produkte mit intuitiver Bedienung. Das Unternehmen beschäftigt mehr als 80 Mitarbeiter und baut seine Markenkompetenz ständig weiter aus. Ziel ist es, mit den energiesparenden Produkten zum bewussten Genuss guter Lebensmittel beizutragen.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.caso-germany.com

News-ID: 1035965 • Views: 523 (Stand: 17.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1035965/Mit-gruenem-Tee-zum-Idealgewicht.html>