

Pressemitteilung

Mit Tee rundum wohlfühlen: **Wellness-Getränk Tee ist wertvoller Flüssigkeitsspender**

Hamburg, August 2011. Wer Tee trinkt, tut nicht nur etwas für sein mentales Wohlbefinden, sondern versorgt gleichzeitig seinen Körper mit Flüssigkeit. Trinken ist lebenswichtig, denn der menschliche Körper besteht zu ca. 60 Prozent aus Wasser. Ohne ausreichende Flüssigkeitsversorgung droht er zu dehydrieren. Erste Hinweise hierfür sind Kopfschmerzen, Leistungsabfall oder Kreislaufprobleme. Schlimmstenfalls können sogar Nieren- oder Kreislaufversagen auftreten.



Foto-Quelle: Deutscher Teeverband e.V.,

<http://www.tea-up-your-life.de/presse/fotos/genuss.php>

Tee ist nach Wasser nicht nur das am meisten konsumierte Getränk weltweit. Verschiedene Studien belegen zudem, dass Schwarzer, Grüner und Weißer Tee auch einen wichtigen Beitrag zur täglichen Flüssigkeitsversorgung leisten kann. Nach einer Untersuchung des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund wiesen Frauen, die regelmäßig Tee trinken, einen besseren Flüssigkeitsversorgungsstatus auf als Frauen, die keinen Tee trinken. Schon ein Flüssigkeitsverlust ab zwei Prozent des körpereigenen Wassers kann zu einem Abfallen der körperlichen und geistigen Leistungskurve führen.

Ernährungsexperten empfehlen deshalb, mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken.

Besonders bei hohen, sommerlichen Temperaturen oder beim Sport kommt man schnell ins Schwitzen und der Körper verliert Wasser. Dieser Flüssigkeitsverlust sollte mit Getränken so schnell wie möglich ausgeglichen werden. „Das Wellness-Getränk Tee ist ein wertvoller Flüssigkeitsspender, der zudem kalorienarm ist und auch noch wunderbar schmeckt“, erklärt Dr. Monika Beutgen, Geschäftsführerin des Deutschen Teeverbandes. „Jede Tasse Tee kann deshalb zum persönlichen Wohlbefinden beitragen.“

Weitere Informationen rund um Tee finden sich unter: <http://www.tea-up-your-life.de>.

Bei Veröffentlichung Beleg erbeten!

Weitere Informationen:

tea-up your life

Pressestelle Deutscher Teeverband e.V.

c/o

ipr, idee public relations GmbH

Große Elbstraße 145 f

22767 Hamburg

Tel.: 040-28 40 13-0, Fax: 040-28 40 13-40

E-Mail: info@tea-up-your-life.de

www.tea-up-your-life.de

Ansprechpartner: Antonia Glaue, Bettina Götsche