



Die ausreichende **Zufuhr von Flüssigkeiten** ist für unsere Gesundheit in vielerlei Hinsicht von besonderer Bedeutung. Eine zufrieden stellende „Hydratation“ (Bewässerung) ist eine notwendige Grundlage für zahlreiche Körperfunktionen. Neben der Entsorgung von verschiedenen Abbauprodukten und diverser harnpflichtiger Stoffe spielen unsere Nieren bei der Balance unseres Elektrolythaushaltes eine wichtige Rolle. Wir alle vergessen in unserem Lebensalltag leider zu oft auf das Trinken und beeinträchtigen dadurch unbewusst und ungewollt unseren **Stoffwechsel**. Neben dem reinen Auffüllen unserer „Wassertanks“ beinhalten zugeführte Flüssigkeiten eine Menge lebensnotwendiger Substanzen die bestimmte Wirkungen in unserem Körper zur Folge haben. Der Tee **zählt zu den besonders wertvollen Getränken** und wird in der ungezuckerten Form von allen Ernährungsgesellschaften besonders empfohlen. Die in ihm enthaltenen Pflanzenstoffe werden bereits seit vielen Jahren im Bereich der Komplementär- und Ernährungsmedizin sinnvoll und effektiv eingesetzt.

Ausreichend Tee Trinken in der Schwangerschaft

Neben der allgemein entspannenden Wirkung, verfügt Tee über zahlreiche Inhaltsstoffe, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflussen können. Gerade in der **Schwangerschaft** müssen Frauen auf die ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Viele Kräuter haben gesundheitliche Wirkungen, die bei Schwangeren gezielt eingesetzt werden können.

Im Allgemeinen sind **Kräuterteemischungen** zu bevorzugen, da sie sehr gut verträglich sind und vielfältig eingesetzt werden können. Seit vielen Jahren wissen wir, dass diverse **Kräuter** Verspannungen und Krämpfe lindern können, die Harnausscheidung unterstützen und so Harnwegsinfekten vorbeugen können. Die im **Tee** in großen Mengen enthaltenen Antioxidantien kompensieren die vermehrte Stressbelastung der werdenden Mutter. Auch die beruhigende Wirkung des Tees kann in Situationen der Angst und der Beunruhigung sehr hilfreich sein.

Tee als optimales Getränk in der Schwangerschaft

Prinzipiell können schwangere Frauen Tees nach Lust und Laune konsumieren. Wenn Sie, als Schwangere, über den **Tee** eine bestimmte Wirkung erzielen möchten, sollten Sie zumindest 2-4 Tassen Tee pro Tag trinken, damit Sie Ihrem Körper die notwendige Menge an Teeinhaltsstoffen zur Verfügung stellen. Denken Sie daran, dass Zucker besonders in der **Schwangerschaft** mit Vorsicht zu genießen ist. Die echten Teekenner würden sowieso niemals das natürliche Teearoma durch Zucker verfälschen wollen. Lassen Sie den Zucker lieber weg und tun Ihrem Geschmacksinn und Ihrer Gesundheit einen Gefallen.

Autor: Dr. Christian Matthai

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Folsäure zum Schutz des Kindes
- ▶ Vitamin A und Beta-Carotin während der Schwangerschaft
- ▶ Genussstoffe in der Schwangerschaft

zum Artikel Tee in der Schwangerschaft