
Subject: Tee zum Abnehmen?

Posted by [princess_charming](#) on Fri, 10 Feb 2006 10:35:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hab schon öfters gehört das Tee gut zum Abnehmen ist. aber warum eigentlich? er entwässert, das ist schon klar, aber das tut Wasser ja auch. Also ist Tee denn besser als Wasser, oder einfach nur ne Alternative? Und welche Tees sind am, besten? Ich hab gehört das grüner Tee sehr gesund sein soll

Subject: Re: Tee zum Abnehmen?

Posted by [OSSO](#) on Fri, 10 Feb 2006 10:56:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Die gesundheitlichen Wirkungen von Tee sind schon lange bekannt: Die Gerbstoffe beruhigen Magen und Darm, dank seines antibakteriellen Effekts verhindert grüner Tee Karies, außerdem reguliert er den Blutdruck. Neben den Vitaminen A, B, B12, C und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Fluorid enthält grüner Tee rund 130 wichtige Inhaltsstoffe, darunter die so wichtigen Flavonoide. Flavonoide sind für die Farbgebung von Pflanzen verantwortlich und schützen die Pflanze vor schädlichen Umwelteinflüssen. Sie beeinflussen eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper positiv, u.a. die Krebsentstehung, Immunmechanismen und Entzündungsprozesse. Sie wirken antimikrobiell und blutgerinnungshemmend. Flavonoide sind Antioxidantien, d.h. sie können reaktive Sauerstoffverbindungen im Körper abfangen. Diese sind mitverantwortlich für die Entstehung von Krebs. Flavonoide sollen außerdem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken sowie das Immunsystem stärken.

aus:<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/grue-ner-tee-ein-wundermittel/>

Das mit den abnehmen halte ich für Unsinn. Es wird behauptet der Tee regt den Stoffwechsel an und fördert so die Fettverbrennung. Letztlich ist das der gleiche Effekt wie beim Koffin. Aber soviel Tee das unsere Köpertemperatur signifikant steigt trinken wir (hoffentlich nicht)

Osso (der grade grünen Tee trinkt, einfach weil es schmeckt)

Subject: Re: Tee zum Abnehmen?

Posted by [Martina83](#) on Fri, 10 Feb 2006 10:59:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na ja... im Umkehr schluss wird ja auch behauptet, dass kaltes Wasser das abnehmen fördert, weil der Körper das ja erst auf Körpertemperatur "erwärmen" muss.. ob da was drann ist????? kein ahnung...

Hauptsache man nimmt genug (unalkoholische) flüssigkeit zu sich...

Subject: Re: Tee zum Abnehmen?

Posted by [YveHro](#) on Fri, 10 Feb 2006 11:01:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich halte das mit den Abnehm-Tees auch für Humbug ...

Es ist sicher eine bessere Art auf seine 2l am Tag zu kommen als Cola - und somit schon für die Diät förderlich, wenn man denn vorher stark zucker- und kohlenhydrathaltige Getränke zu sich genommen hat

Ich trinke sehr, sehr gerne Tee - aber nicht zum Abnehmen

Subject: Re: Tee zum Abnehmen?

Posted by [Mücke](#) on Fri, 17 Feb 2006 17:11:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich trinke auch viel Tee am Tag..ich bekomme ihn besser runter als immer nur Wasser...2 l Tee am Tag..schön gekühlt ..eigentlich alle Sorten...mit etwas Süsstoff..grünen Tee mag ich auch sehr gerne aber irgendwie vertrage ich den nicht..mehr als eine Tasse voll und ich werde unruhig und zittrig..ich vertrage ja auch keinen Kaffee... ..

Mücke
