## **REDAKTIONELLER TEXTVORSCHLAG**

**Fasten mithilfe von Tee**

**Diese Sorten unterstützen beim Entgiften**

**Die Wochen vor Ostern stehen im Zeichen der Fastenzeit. Viele nutzen den ursprünglich religiösen Brauch auch aus gesundheitlichen und psychologischen Gründen. Ziel ist es, durch den Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel den Körper zu entgiften und gereinigt neu durchzustarten. Laut einer Umfrage der DAK halten 57 Prozent der Befragten das Fasten aus gesundheitlicher Sicht für sinnvoll. Tees gehören in dieser Zeit zu den wichtigsten Flüssigkeits- und Energiespendern.**

Gerade während des Fastens ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme besonders wichtig. Mindestens zwei bis drei Liter am Tag sind empfohlen. Darüber hinaus haben bestimmte Teesorten auch weitere förderliche Effekte auf den Entgiftungsprozess. Inhaltsstoffe wie Birkenblätter, Brennnessel und Wacholderbeeren wirken harntreibend und ausschwemmend. So tragen sie zur Reinigung des Körpers von Schadstoffen bei. Beispielsweise Mariendistel treibt die Regeneration der Leber voran. Um Magen-, Darm- oder Gallenbeschwerden zu lindern, eignet sich Minze, denn sie wirkt krampflösend und verdauungsfördernd. Fenchel beruhigt nicht nur Magen und Darm, sondern reduziert auch den häufig beim Fasten entstehenden Mundgeruch.

Das Schwerste am Fasten ist für viele das Hungergefühl, welches sich insbesondere am Anfang stark bemerkbar macht. Hierbei helfen Rooibos- und Matetees, denn sie dämpfen das Hungergefühl. Darüber hinaus hemmen die darin enthaltenen Polyphenole die Nahrungsausnahme über den Darm und unterstützen so beim Abnehmen.

Neben dem Hunger leiden gerade Menschen mit niedrigem Blutdruck durch die verringerte Nahrungsaufnahme oft an Schlappheit und Müdigkeit. Matetee macht durch seinen Koffeingehalt wach und auch grüner Tee wirkt belebend. Aber Achtung: Die Blätter des Grüntees sind sehr hitzeempfindlich und verbrennen schnell, wenn man sie mit kochendem Wasser aufgießt. Mit dem Turbo-Heißwasserspender „HW 500 Touch“ von CASO Design lassen sich Heißgetränke in variierbaren Temperaturstufen zwischen 45 und 100 Grad Celsius in nur fünf Sekunden zubereiten. So bleibt die Wirkung des Tees erhalten. Wem Mate und Grüntee nicht schmeckt, der findet in Rosmarin oder Weißdornblüten die passenden Alternativen für den energiegeladenen Start in den Tag. Denn Rosmarin hebt den Blutdruck sanft an, während Weißdornblüten die Herzleistung leicht steigern. Für Entspannung während des Fastens, zum Beispiel am Abend, sorgen dagegen Melisse, Kamille, Lavendel oder Hopfen.

Egal, ob zum Entschlacken, Wachwerden, Entspannen oder zur Reduzierung des Hungergefühls: Tees haben eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden während einer Fastenkur und auf ihren Effekt. Entscheidend ist hierbei die richtige Zubereitung unterschiedlicher Tees, um beispielsweise die Inhaltsstoffe wirken zu lassen. Mit dem „HW 500 Touch“ gelingt dies im Handumdrehen. Nicht nur die Temperatur und Wassermenge sind hierbei individuell einstellbar, der austauschbare Wasserfilter sorgt auch für eine ideale Wasserqualität während der Entgiftung. Ein Video zum „HW 500 Touch“ gibt es unter <https://www.youtube.com/watch?v=U0YRWuSMZOE> und auf www.caso-germany.com.

**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](http://www.caso-germany.com/de/)

|  |  |
| --- | --- |
| **Pressekontakt:** |  |
| PickMeUp Communications | PickMeUp Communications |
| Anna Hövermann | Saskia Hollatz |
| 040 39867 -10 | 040 398671-17 |
| [a.hoevermann@pickme-up.de](mailto:a.hoevermann@pickme-up.de) | s.hollatz@pickme-up.de |