

Welche Tees sind für mich geeignet?

Offizieller Patientenleitfaden aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

©TCM MedLi Aarau – Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin · Aarau · www.medli.ch

Version 1.0 · Stand: 04.01.2026

Warum dieser Leitfaden?

In der Schweiz gehören Tee und Kräutertee zum Alltag. Viele Menschen trinken täglich verschiedene Tees in der Annahme, dass diese grundsätzlich gesund seien.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Tee jedoch kein neutrales Getränk. Jeder Tee besitzt bestimmte Eigenschaften, die den Körper wärmend, kühlend, beruhigend oder anregend beeinflussen können.

Richtig gewählt kann Tee die Gesundheit unterstützen. Falsch oder einseitig gewählt – insbesondere über längere Zeit – kann er bestehende Beschwerden verstärken.

Dieser Leitfaden gibt Ihnen eine kurze Orientierung, wie Sie Tee im Alltag sinnvoll und verträglich einsetzen können.

Grundprinzipien & praktische Empfehlungen für den Alltag

1. Wählen Sie Tee passend zu Ihrem aktuellen Zustand (Kälte/Wärme, Verdauung, Schlaf, Stress).
2. Trinken Sie Tee regelmässig, aber massvoll – vermeiden Sie es, über Wochen hinweg ausschliesslich dieselbe Sorte zu trinken.
3. Sehr kalte Getränke sowie stark anregende Tees (z. B. stark koffeinhaltige) sollten Sie möglichst nicht nüchtern und nicht eiskalt konsumieren.
4. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Medikamenteneinnahme oder chronischen Erkrankungen empfehlen wir eine individuelle Rücksprache. Bei bestehenden Beschwerden sowie während einer Akupunktur- oder Kräutertherapie beraten wir Sie gerne persönlich.

Häufige Tees im Schweizer Alltag – kurz erklärt

- **Grüntee (绿茶)**

Eigenschaft: kühlend, klärend

Geeignet bei: Hitzegefühl, innere Unruhe

Nicht geeignet / Vorsicht: Magenkälte, Durchfall, Schlafprobleme; nicht nüchtern, nicht spät am Abend

- **Schwarztee (红茶)**

Eigenschaft: wärmend

Geeignet bei: Kältegefühl, Müdigkeit, träge Verdauung

Nicht geeignet / Vorsicht: Herzklopfen, Nervosität, Schlafstörungen; nachmittags eher zurückhaltend

- **Dunkler Tee / Pu-Erh (黑茶 / 普洱)**

Eigenschaft: warm, harmonisierend

Geeignet bei: Völlegefühl, Schweregefühl nach dem Essen

Nicht geeignet / Vorsicht: nicht nüchtern; bei starker Schwäche nur kleine Mengen

- **Oolong-Tee (乌龙茶)**

Eigenschaft: ausgleichend

Geeignet bei: Blähungen, stressbedingte Verdauungsbeschwerden

Nicht geeignet / Vorsicht: Schlaflosigkeit/Herzklopfen; nicht nüchtern

- **Jasmintee (茉莉花茶)**

Eigenschaft: leicht kühlend, aromatisch

Geeignet bei: Spannung/Stress, „Kloßgefühl“, Appetitlosigkeit

Nicht geeignet / Vorsicht: Kältegefühl/Durchfall; abends nur wenig

- **Kamillentee (洋甘菊茶)**

Eigenschaft: beruhigend, magenfreundlich

Geeignet bei: Stress, innere Unruhe, leichter Magen-Darm-Reiz

Nicht geeignet / Vorsicht: Korbblütler-Allergie

- **Pfefferminztee (薄荷茶)**

Eigenschaft: kühlend, bewegend

Geeignet bei: Völlegefühl, leichte Spannung im Kopfbereich

Nicht geeignet / Vorsicht: kalter Magen, Durchfall, ausgeprägtes Kältegefühl

- **Fencheltee (茴香茶)**

Eigenschaft: wärmend, regulierend

Geeignet bei: Blähungen, empfindliche Verdauung

Nicht geeignet / Vorsicht: selten Allergien; nicht dauerhaft als einziges Getränk

- **Salbeitee (鼠尾草茶)**

Eigenschaft: trocknend, zusammenziehend

Geeignet bei: Halsschmerzen, starkes Schwitzen

Nicht geeignet / Vorsicht: Trockenheit/Verstopfung; nicht als Daugetränk

- **Thymiantee (百里香茶)**

Eigenschaft: wärmend, schleimlösend

Geeignet bei: Husten, Erkältung

Nicht geeignet / Vorsicht: Hitzezeichen/ausgeprägte Trockenheit; nicht dauerhaft

● **Rooibos-Tee (路易波士茶)**

Eigenschaft: mild, koffeinfrei

Geeignet bei: abends, bei Koffein-Empfindlichkeit

Nicht geeignet / Vorsicht: meist gut verträglich; trotzdem massvoll

● **Zitronentee (柠檬茶)**

Eigenschaft: eher kühlend, sauer

Geeignet bei: leichter Durst, Müdigkeit

Nicht geeignet / Vorsicht: Sodbrennen/Magenreiz; nicht nüchtern, nicht sehr sauer konzentriert

● **Ingwertee (姜茶)**

Eigenschaft: stark wärmend

Geeignet bei: Kältegefühl, Frösteln, beginnende Erkältung

Nicht geeignet / Vorsicht: Hitze, Fieber, Entzündung, starke Hautrötung; nicht täglich langfristig

Übersicht: Tees auf einen Blick

Tee	Geeignet bei	Nicht geeignet / Vorsicht
Grüntee (绿茶)	Hitzegefühl, innere Unruhe	Magenkälte, Durchfall, Schlafprobleme; nicht nüchtern, nicht spät am Abend
Schwarztee (红茶)	Kältegefühl, Müdigkeit, träge Verdauung	Herzklopfen, Nervosität, Schlafstörungen; nachmittags

		eher zurückhaltend
Dunkler Tee / Pu-Erh (黑茶 / 普洱)	Völlegefühl, Schweregefühl nach dem Essen	nicht nüchtern; bei starker Schwäche nur kleine Mengen
Oolong-Tee (乌龙茶)	Blähungen, stressbedingte Verdauungsbeschwerden	Schlaflosigkeit/Herzklopfen; nicht nüchtern
Jasmintee (茉莉花茶)	Spannung/Stress, „Kloßgefühl“, Appetitlosigkeit	Kältegefühl/Durchfall; abends nur wenig
Kamillentee (洋甘菊茶)	Stress, innere Unruhe, leichter Magen-Darm-Reiz	Korbblütler-Allergie
Pfefferminztee (薄荷茶)	Völlegefühl, leichte Spannung im Kopfbereich	kalter Magen, Durchfall, ausgeprägtes Kältegefühl
Fencheltee (茴香茶)	Blähungen, empfindliche Verdauung	selten Allergien; nicht dauerhaft als einziges Getränk
Salbeitee (鼠尾草茶)	Halsschmerzen, starkes Schwitzen	Trockenheit/Verstopfung; nicht als Daugetränk
Thymiantee (百里香茶)	Husten, Erkältung	Hitzezeichen/ausgeprägte Trockenheit; nicht dauerhaft
Rooibos-Tee (路易波士茶)	abends, bei Koffein-Empfindlichkeit	meist gut verträglich; trotzdem massvoll
Zitronentee (柠檬茶)	leichter Durst, Müdigkeit	Sodbrennen/Magenreiz; nicht nüchtern, nicht sehr sauer konzentriert
Ingwertee (姜茶)	Kältegefühl, Frösteln, beginnende Erkältung	Hitze, Fieber, Entzündung, starke Hautrötung; nicht täglich langfristig

Kontakt & Praxisinformation

TCM MedLi GmbH

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin & Akupunktur

Adresse: Igelweid 18, 5000 Aarau, Schweiz

Website: www.medli.ch

Termin vereinbaren: 076 588 0405 info@medli.ch [Online Termin Buchen](#)

Hinweis: Dieser Leitfaden dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.