VÖCKLABRUCKER PUPPENEXPRESS

Kleine Teekunde für Kinder

Kinder lieben im kalten Winter eine frisch aufgebrühte Tasse Tee.
Aber Vorsicht: Nicht alles, was mit heißem Wasser aufgegossen wird,
ist für Kinder empfehlenswert.

Genau wie Kaffee enthält echter Tee aus den getrockneten Blättern des Teestrauchs Koffein.
Der stimulierende Wirkstoff ist nichts für kleine Genießer, denn er kann ihnen den Schlaf rauben,
ruhe und Kopfschmerzen führen und sogar das Knochenwachstum behindern. Deshalb sind schwarzer,
grüner, weißer und Mate-Tee für Kinder keine gute Wahl.

Besser geeignet sind koffeinfreie Alternativen wie beispielsweise Rooibos-Tee.
Er stammt aus Afrika und wird auch Rotbusch- oder Massai-Tee genannt. Er ist nicht nur koffeinfrei,
sondern auch arm am Gerbstoff Tannin und daher sehr mild und magenfreundlich.

Auch Kräuter- oder Früchtetees sind als wärmende Durstlöscher für kleine Frost-Nasen gut geeignet.
Es gibt sie auch in Mischungen, die speziell auf Kinder zugeschnitten sind. Sie enthalten z.B. Fenchel,
Hibiskus, Melisse, Pfefferminze, Apfel, Hagebutte, Koriander, Süßholz, Anis oder
das Eisenkrautgewächs Verbene.

Faustregel: Für kleine Teetrinker sind reizarme, milde Sorten besser, die den Magen nicht mit hohem
Säuregehalt belasten. Um Schadstoffe zu vermeiden, empfiehlt sich der Griff zu Bio-Produkten.

In Instant-Tees und löslichen Tee-Getränken verbirgt sich meistens eine erhebliche Zuckermenge.
Auch bei künstlichen Aromen ist weniger mehr. Sie gelten zwar als nicht gesundheitsschädlich,
täuschen aber leicht eine höhere Qualität des Tees vor und verderben Kindern schnell das
natürliche Geschmacksempfinden. Spezieller Tipp für Vanilletee-Fans: Statt künstlich
aromatisierten Tees einfach eine echte Vanilleschote für eine Woche in ein Schraubglas
mit losem Rotbusch-Tee legen und wirken lassen.