Wärmende Tees für den Herbst & Winter

Für alle Frierkatzen 🫖

Wenn es draußen kühler, dunkler und ungemütlicher wird, darf es von innen schön warm werden.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin verändert sich mit den Jahreszeiten auch das, was uns guttut. Im Herbst rückt die Wandlungsphase **Metall** mit der Lunge in den Vordergrund, der Winter gehört zur Wandlungsphase **Wasser** und Niere.

Gerade für Menschen, die schnell frieren, kalte Hände und Füße bekommen oder sich in der kalten Jahreszeit nach Wärme sehnen, können warme Getränke ein schönes tägliches Ritual sein.

Dabei muss es gar nicht kompliziert sein. Einige Tees gibt es fertig zu kaufen – und für etwas Abwechslung lassen sich mit wenigen Zutaten kleine TCM-inspirierte Wintertees zubereiten.

Einfach aufgießen – meine unkomplizierten Wärmetees

🌿 **Thymiantee**

Zubereitung:
Fertigen Thymiantee nach Packungsangabe mit heißem Wasser aufgießen.

Aus Sicht der TCM:
Thymian hat einen aromatischen, wärmenden Charakter. Ein schöner Kräutertee für nasskalte Herbst- und Wintertage.

Passt besonders:
Wenn du dich nach Wärme und einem kräftig-aromatischen Tee sehnst.

🌱 Fencheltee

Zubereitung:
Einfach einen fertigen Fencheltee aufgießen.

Aus Sicht der TCM:
Fenchel wärmt eher sanft und hat einen besonderen Bezug zur **Mitte**. Deshalb mag ich ihn vor allem nach dem Essen oder wenn sich der Bauch bei Kälte schnell unwohl anfühlt.

Passt besonders:
Für Menschen, die einen milden Wärmetee möchten.

🌿 Fenchel – Anis – Kümmel

Zubereitung:
Diese Mischung bekommt man bereits im Teebeutel oder als losen Tee.

Aus Sicht der TCM:
Eine schöne Kombination für die **Mitte**. Wärmend, aromatisch und besonders angenehm nach einer Mahlzeit.

Mein Tipp:

Ein guter Alltagstee, wenn Ingwer und Zimt zu kräftig sind.

🫚 Ingwertee

Zubereitung:
Fertigen Ingwertee verwenden oder einfach 2–3 dünne Scheiben frischen Ingwer mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen.

Aus Sicht der TCM:
Ingwer ist deutlich wärmender und bewegender als Fenchel. Er passt deshalb besonders gut zu Menschen mit einer ausgeprägten **Kältetendenz**.

Vorsicht:
Wer ohnehin zu deutlichen Hitzezeichen, starkem Hitzegefühl oder Trockenheit neigt, sollte mit Ingwer zurückhaltender sein.

Etwas Besonderes – TCM-inspirierte Wintertees

🔥 Der Winterwärmer

Ingwer & Zimt

Du brauchst:
2–3 dünne Scheiben frischen Ingwer
1 kleine Ceylon-Zimtstange
ca. 500 ml heißes Wasser

Alles etwa 8–10 Minuten ziehen lassen.

TCM-Gedanke:
Eine deutlich wärmende Kombination. Ingwer und Zimt bringen Wärme und Bewegung – deshalb ist dieser Tee etwas für die richtigen Frierkatzen.

Eher nicht:
Bei ausgeprägten Hitzezeichen, starkem Durst, innerer Unruhe oder deutlicher Trockenheit.

🧉 Die warme Mitte

Fenchel & Ingwer

Du brauchst:
1 Beutel Fencheltee oder 1 TL Fenchelsamen
1–2 dünne Scheiben Ingwer
ca. 500 ml heißes Wasser

Etwa 8 Minuten ziehen lassen.

TCM-Gedanke:
Fenchel bringt eine sanfte Wärme in die **Mitte**, während der Ingwer die Mischung etwas kräftiger und wärmender macht.

Ein schöner Tee für kalte Tage und besonders angenehm rund um die Mahlzeiten.

🧧 Der TCM-Wintertee

Ingwer & rote Dattel

Du brauchst:
2 rote Datteln (Da Zao/Jujube)
2–3 dünne Scheiben frischen Ingwer
ca. 500 ml Wasser

Die Datteln aufschneiden und zusammen mit dem Ingwer etwa 10 Minuten sanft ziehen oder köcheln lassen.

TCM-Gedanke:
Die Kombination ist etwas Besonderes: Der Ingwer bringt Wärme, während die rote Dattel die Mischung milder und nährender macht.

So entsteht ein angenehm süßlich-würziger Wintertee.

🕯️ **Der gemütliche Wintertee**

Rote Dattel & Zimt

Du brauchst:
2 rote Datteln
1 kleine Ceylon-Zimtstange
ca. 500 ml Wasser

Etwa 10 Minuten sanft ziehen oder köcheln lassen.

TCM-Gedanke:
Wärmend und gleichzeitig weniger scharf als ein kräftiger Ingwertee. Besonders schön an kalten Nachmittagen oder Abenden.

Und wenn aus dem Frieren eine Erkältung wird?

Dann wird es aus Sicht der TCM individueller.

Bei einer akuten Erkältung wird nicht einfach nur danach geschaut, ob jemand „erkältet“ ist. Unter anderem können Frieren, Schwitzen oder Nicht-Schwitzen, Durst, Hitzegefühl, Halsbeschwerden und die Art der Beschwerden Hinweise auf unterschiedliche Muster geben.

Deshalb gilt: BITTE MELDEN!!

Nicht jeder wärmende Tee ist automatisch der richtige Erkältungstee.

Die Tees in diesem kleinen Ratgeber sind als wohltuende Begleiter für Herbst und Winter gedacht – **nicht als allgemeine Behandlung einer akuten Erkältung.**

Wenn du bereits richtig erkältet bist oder deine Beschwerden stärker beziehungsweise anhaltend sind, sollte genauer geschaut werden, was dein Körper gerade braucht.

Noch ein kleiner TCM-Tipp

Wärme kommt nicht nur aus der Teetasse.

Gerade im Herbst und Winter dürfen auch die Mahlzeiten häufiger **gekocht, warm und bekömmlich** sein. Suppen, Eintöpfe, warmes Frühstück und gegartes Gemüse passen wunderbar in die kalte Jahreszeit.

Und manchmal ist das Einfachste das Beste:

Eine warme Tasse Tee.
Dicke Socken.
Etwas Ruhe.
Und ein bisschen mehr Wintertempo.

Hinweis

Die beschriebenen Tees und ihre Einordnung dienen der allgemeinen Information und dem Wohlbefinden und ersetzen keine individuelle Beratung oder Behandlung. Besonders in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Erkrankungen, regelmäßiger Medikamenteneinnahme oder anhaltenden Beschwerden sollte die Verwendung von Heil- und Gewürzpflanzen individuell abgeklärt werden.

MfG Melanie Seifert