

Presseinformation

## Mit TeeGschwendner achtsam durch den Alltag

Was Grüner Tee mit Achtsamkeit zu tun hat



**Meckenheim, 02. Oktober 2023:** Viele Menschen verspüren in der Schnelllebigkeit des Alltags das Bedürfnis nach Entspannung und Ruhe. Wie Tee und insbesondere dessen Zubereitung für mehr Achtsamkeit im Alltag sorgen kann, zeigte TeeGschwendner in einem interaktiven Workshop am 28. September 2023 im Yu Garden in Hamburg. Mit der Zelebrierung der beiden großen Teezeremonien Gong Fu Cha aus China und Sadō aus Japan, lud der größte deutsche Tee-Fachhändler TeeGschwendner dazu ein, die faszinierende und reichhaltige Welt des (Grünen) Tees kennenzulernen und sein Potenzial für einen achtsamen Alltag zu erkennen. Grüner Tee, auch als "Camellia sinensis" bekannt, ist eines der ältesten und gesündesten Getränke der Welt. Seine Ursprünge reichen Jahrhunderte zurück, und heute wird er aufgrund der ihm nachgesagten gesundheitlichen Vorteile und seines nuancenreichen Geschmacks weltweit geschätzt.

## Presseinformation

Tee gilt als Heilmittel, als wärmender Genuss für zwischendurch und im Fall von Schwarz- und Grüntees als koffeinhaltiger Wachmacher. Doch Tee ist nicht nur ein wärmendes Getränk, sondern auch ein hochgeschätztes Kulturgut. Besonders in China und Japan, den wohl berühmtesten Herkunftsländern für Grünen Tee, haben Teezeremonien lange Tradition. „Eine Tradition, die wir unseren Gästen im Workshop näherbringen wollten, um zu zeigen, wie einfach Ruhe und Genuss in den Alltag integrierbar sind“, erläutert Lukas Parobij, Tea Taster von TeeGschwendner.

### **Achtsamkeit, Innehalten und sozialer Austausch**

Eine Tasse Tee zu genießen, ist oft ein Akt der Selbstfürsorge und Entspannung. Die Zubereitung des Tees, das langsame Aufbrühen der Blätter und das Aroma, das sich allmählich entfaltet, schaffen eine Atmosphäre der Ruhe. Der warme Dampf, der aus der Tasse aufsteigt, lädt dazu ein, tief durchzuatmen und den Moment zu genießen. Dieses Ritual kann zu einem wertvollen Ausgleich in unserem oft hektischen Alltag werden. Gleichzeitig ist Tee in vielen Kulturen ein Medium für sozialen Austausch. Ob bei geselligen Teegesellschaften in China, formellen Teezeremonien in Japan, gemütlichen Nachmittagsteepartys in England oder einfachen Begegnungen mit Freunden in jedem Land. Auch im Yu Garden, in Hamburg, ist dies wesentlicher Bestandteil des TeeGschwendner-Workshops. Hier konnten die Gäste, angeleitet von Lukas Parobij, während des knapp 90-minütigen Workshops in entspannter Atmosphäre geschichtsträchtige japanische und chinesische Tradition erleben.

### **Ein erweckender Genuss – Für Körper & Geist**

Eine Tasse Tee am Morgen ist weit mehr als nur ein Getränk; sie ist ein erweckender Genuss für die Sinne und die Seele. Der Duft von frisch aufgebrühten Teeblättern, die anregende Wirkung des enthaltenen Teeins (Koffeins), die wohltuende Wärme der Tasse in den Händen und der sanfte Geschmack, der den Gaumen umschmeichelt, eröffnen den Tag auf eine besondere Weise. Für viele Menschen wird das morgendliche Teetrinken zu einer Art täglicher Zeremonie und einem Moment des bewussten Genießens. Doch nicht nur für den Geist ist Grüntee eine Erholung, sondern auch für den Körper. Grüner Tee enthält eine Vielzahl von Antioxidantien, darunter Catechine wie Epigallocatechingallat (EGCG). Diese

## Presseinformation

Verbindungen können helfen, schädliche freie Radikale im Körper zu bekämpfen und oxidativen Stress zu reduzieren. Einige Studien deuten sogar daraufhin, dass Grüner Tee die Gehirnfunktion und die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern kann.

### **Gong Fu Cha Teezeremonie**

Bei der Vollführung von Teezeremonien gibt es jedoch einige Vorgänge zu beachten. So auch bei der Gong Fu Cha Zeremonie. Für die Teezeremonie braucht der Teemeister zwei Teekannen: eine zum Ziehen und eine, in die er den fertigen Sud abgießt und serviert. Der erste Aufguss öffnet nur die Blätter und mildert die Bitterkeit der späteren Aufgüsse – er wird sofort in die Schälchen abgegossen und nicht getrunken. Die Aufgüsse werden dann mit demselben Tee mehrfach wiederholt, bei sehr guter Teequalität bis zu 15-mal. Dabei zieht der Tee je zehn Sekunden länger als zuvor. Jeder Aufguss schmeckt anders. In einer verfeinerten Variante der Teekunst wird der Aufguss zunächst in Duftbecher gegossen und von diesen in die Trinkschalen; der Teetrinker begutachtet dann das Aroma des Tees zunächst durch Riechen am geleerten Duftbecher.

### **Sadō aus Japan**

Sadō ist die japanische Kunst des Teewegs oder auch bekannt als die Teezeremonie. Diese traditionelle japanische Praxis hat eine lange Geschichte und ist eng mit der Philosophie, Ästhetik und Kultur Japans verbunden. Sie beinhaltet nicht nur das Zubereiten und Servieren von Tee, sondern es ist eine tiefgründige, spirituelle und ästhetische Erfahrung. Der in der Teezeremonie verwendete Tee ist Matcha, ein besonders hochwertiger Grüner Tee, der mithilfe von Granitmühlen zu feinem Pulver gemahlen wird. Matcha wird mit heißem Wasser aufgeschlagen, um einen cremigen, aromatischen Tee zuzubereiten. Die Zeremonie selbst kann je nach Stil und Schule variieren, da es verschiedene Traditionen und Philosophien innerhalb des Sadō gibt, wie z.B. die Urasenke-Schule, die Omotesenke-Schule und die Mushanokoji-Senke-Schule.

## Presseinformation



### ***(Grüne) Tees für einen achtsamen Alltag***

*Im Premium-Sortiment von TeeGschwendner findet jeder Teefan unter mehr als 350 Teesorten seinen Lieblingstee für sein persönliches Achtsamkeits-Ritual. In Anlehnung an die traditionellen Teezeremonien sind japanische Grüntees wie Matcha Jaku oder Matcha Sei und auch chinesische Grüntees wie China Lung Ching besonders geeignet. Das gesamte Sortiment an hochwertigen losen Tees ist bundesweit in allen 126 TeeGschwendner Fachgeschäften und im Online-Shop unter [www.teegschwendner.de](http://www.teegschwendner.de) erhältlich.*

Mehr Informationen sowie exklusive Videoaufnahmen des Teezeremonie-Workshops gibt's unter <https://www.teegschwendner.de/UEber-uns/UEber-Tee/Teezeremonie-Workshop/>

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten. Weitere Informationen / Pressekontakt:  
TeeGschwendner GmbH  
Nathalie Fischer  
Heidestraße 26  
53340 Meckenheim  
Tel. 022 25 / 92 14 – 213  
Fax: 022 25 / 92 14 – 120  
[nathalie.fischer@teegschwendner.de](mailto:nathalie.fischer@teegschwendner.de)  
[www.teegschwendner.de](http://www.teegschwendner.de)