

# Eisgekühlt genießen ...

## Eistee – Leckere Erfrischung an heißen Tagen

Der Sommer ist, zumindest was die Temperaturen anbelangt, mittlerweile über uns hereingebrochen. Es gab auch schon die ersten Hitzegewitter, die zum Glück wieder etwas Abkühlung brachten.

## Zwei Wetterfühlige: Katze “Shaolin” und der “Histaminer”

Die Übergangszeit zwischen den Jahreszeiten, die mittlerweile immer knapper wird, ist hier oft problematisch, v. a. wenn es von kühl auf warm wechselt. Und auch dieses Jahr kam der Sommer mit einem Schlag. Ich sehe das immer an meinem “Krebspatienten” Shaolin, unserer Katze, die hier mit Nierentumor in Pflege ist und mittlerweile allen Tierärzten Falten auf die Stirn wirft – und manchen die Zunge rausstreckt, denn sie ist immer noch da ☐ Sie war November 2013 quasi für nicht mehr zu retten erklärt worden. Es würde den Tierarzt überraschen, wenn sie noch lange macht, man solle ihr noch eine schöne letzte Zeit geben.

Sie kam aus dem Tierheim und im Tierheim sterben ist ja doof. Genauso wie im Krankenhaus sterben einfach doof ist.

Ein anderer Tierarzt drückte es drastischer aus, das war der, der die bildgebene Diagnose gemacht hat und auch herausgefunden hat, dass das Problem weder Leukose noch Fip, noch sonst irgendeine ansteckende Krankheit, sondern ein Tumor ist. Wenn sie es bis zum Ende der Woche noch schaffe, das

würde ihn sehr überraschen.

Wenn Shaolin bis November noch dem Krebs die Stirn bietet, sind es 2 Jahre!

Aber im Mai sah es richtig düster aus, denn, um zurück aufs Thema zu kommen, es wurde Sommer. Peng! Heiß! Peng! Hochdruckwetter! Sie aß weniger und dehydrierte, ohne dass wir es gleich merkten, rapide. Nachdem der Tierarzt fast 5 Monate nicht hier war, musste er mal wieder kommen. Und diesmal sah dieser Tierarzt die Sache düster. Shaolin, die sonst sehr gesprächig ist – keine andere Katze mauzt so viel und mit der Inbrunst wie sie es tut – aber Mitte Mai war sie ganz still. Sie bekam über mehrere Tage Flüssigkeit subkutan gespritzt und wer hätte es gedacht, sie erholte sich wieder. Der Tierarzt meinte im Scherz, es sei fast so, als müsse man sie einfach regelmäßig wieder aufladen.

Denn alle 3-5 Monate braucht sie eine Infusion, ansonsten kommen wir aber ohne Medikamente aus (nur Hanfsamen- und Lachsöl jeden Tag).

Gleichzeitig ging es auf menschlicher Seite mit Migräne los. Hochdruckwetter ist hier also doppelt böse. Der "Histaminer" und auch Shaolin sind, was das angeht, beide sehr wetterfühlig. Ich bin dann immer froh, wenn der Sommer endlich angekommen ist und sich alles wieder normalisiert. Zwischendrin gibt es Phasen, wenn zum Beispiel ein Gewitter aufzieht, das sich dann aber doch nicht entlädt – aber das ist ja meist nicht so häufig.

Das momentan anhaltende Tropenwetter, wo die Temperaturen selbst nachts nicht unter die 20-Grad-Marke fallen, macht aber dennoch zu schaffen. Man schwitzt ja die ganze Zeit und verliert Flüssigkeit. Auch Shaolin verträgt diese ganz heißen Temperaturen gerade sehr schlecht. Sie muss täglich infudiert werden und ob sie es bis November schafft, hängt gerade sehr in der Schwebe...

Wie ist es bei Euch? Seid Ihr auch temperaturempfindlich bzw. wetterfühlilig, wenn das Wetter umschwingt?

## Eistee als erfrischende Abkühlung

An heißen Tagen braucht man dennoch gute Abkühlung und wer nicht die ganze Zeit nur stilles oder Leitungswasser trinken mag, kann es ja mal mit Tee probieren. "Tee", fragst Du womöglich, "ist der nicht histaminreich?"

Naja, es gibt Kräutertee, Früchtetee, schwarzen Tee, grünen Tee, weißen Tee und Rotbuschtee – das sind zumindest die, die mir jetzt einfallen und nicht alle sind gute Ideen bei Histaminintoleranz. Ich habe das Thema schon mal hier angerissen.

Man muss ein bissl seine Limits und sich selber kennen. Denn so klare Jas und Neins gibt es da nicht. Allen voran ist aromatisierter Früchtetee nichts, muss ich sagen, aber natürlicher Früchtetee geht mitunter. Die Frage ist dann: Welche Früchte sind drin und vertrage ich die? Hier funktionieren ~~Erdbeeren~~, ~~Himbeeren~~, ~~Hagebutte~~ und ~~Hibiskus(blüten)~~ *nicht* und so fällt das meiste weg. Aber vielleicht sieht es bei Euch anders aus.

Kräutertee ist hier die bessere Wahl, v. a. reine Sorten. **Salbeitee** ist hier sehr beliebt, aber auch andere Sorten gehen. **Schwarzer Tee** ist so eine Sache, nicht nur, dass er Koffein enthält, sondern auch noch, dass er fermentiert ist – beides "Don'ts" bei Histaminintoleranz. Aber wenn er nur kurz zieht, also max. 2 Minuten, geht es mitunter, so hat uns die Erfahrung gelehrt. **Rotbuschtee** enthält kein Koffein, ist aber fermentiert und gilt daher meist als bessere Wahl, aber auch hier: nicht zu lange ziehen lassen.

Während man den Teebeutel oder das Tee-Ei beim Kräutertee einfach drin lassen kann, sollte man ihn bzw. es bei Rotbusch- oder Schwarztee bald entfernen.

Sowohl schwarzer als auch weißer und grüner Tee werden von der gleichen Pflanze gewonnen, aber anders verarbeitet. Von diesem "klassischen" Tee ist weißer Tee die beste Wahl, dicht gefolgt von grünem Tee. Warum sehe ich das so? Beide enthalten zwar Koffein, sind aber nicht fermentiert. Und Fermentation (enthält direkt Histamin) ist schlimmer als Koffein (Liberator/DAO-Blocker) – so verhält es sich hier zumindest. Außerdem: Koffein muss ja auch erst gelöst werden – daher stets mein Hinweis bei "klassischem Tee" **nicht zu lange ziehen lassen**.

Das hilft.

So und daher also heute nach langer Rede mein Sommer-Eistee-Rezept:

## Eistee aus grünem oder weißem Tee



### Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

---

## Schwierigkeit:

einfach

---

## Zutaten für 1 große Kanne (ca. 1,5-2l):

- 1 oder 2 Teebeutel/2 kleine oder 1 großes Tee-Ei mit weißem oder grünem Tee (am besten Bio)
- 1 geh. TL Honig (oder mehr wer mag) (Rohrohrzucker oder Ahornsirup geht auch, wenn's vegan sein soll)
- 1,5-2l heißes Wasser (soll bei grünem und weißem Tee nicht sprudelnd kochen, ca. 70-80 Grad)



---

## Zubereitung:

Wasser aufsetzen. Teebeutel oder -ei in eine Kanne hängen und mit heißem Wasser aufgießen. Kurzzeitwecker stellen: nach

**spätestens** 5 Minuten (besser früher) den Teebeutel oder das Tee-Ei entfernen. Nach Belieben Süße einrühren. Ich nehme gerne etwas Honig.

Abkühlen lassen auf Zimmertemperatur und ab in den Kühlschrank damit. Wer mag, kann Eiswürfel reingeben. Ich komme aber ohne aus.

Meistens koche ich am Abend eine Kanne, die dann über Nacht in den Kühlschrank kommt und so hat man am nächsten Tag leckeren Eistee.

PS: Das Ganze ist a) gesünder als gekaufter Eistee (ohne Zusatzstoffe, weniger Zucker bzw. gar kein Zucker, sondern Honig) und b) man hat volle Kontrolle über die Ziehzeit und eben was reinkommt (Grüntee oder weißer Tee statt Schwarztee, welche Art von Süße, usw.). Also macht Euren Eistee das nächste Mal doch einfach selbst. Hier kannst Du Bio-Tee bestellen.

**Gute Abkühlung!**

**(c) Histamin-Pirat**