

In Leichter Sprache

# Tee schmeckt weich auf der Zunge

Welches Getränk ist eigentlich das Lieblings-Getränk bei den Beschäftigten in der Tages-förder-stätte und in der Werkstatt.

Diesen Fragen wollte ich genauer nach-gehen.

Also habe ich mich auf den Weg gemacht.

Ich habe 10 Beschäftigte nach ihren Vorlieben und Meinungen gefragt.

Vanessa Griepentrog berichtet.

Bei der Befragung kam heraus:

2 sind ganze Kaffee-trinker, 6 sind Tee-trinker und 2 trinken beides.

Ich habe jede einzelne Person gefragt:

Warum sie gerne Tee oder Kaffee trinkt.

Wie das Getränk bei der Person wirkt.

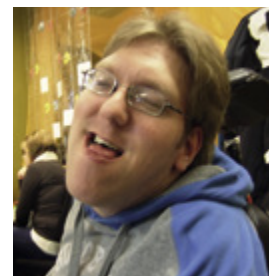
Und welches Getränk ihrer Meinung nach gesünder ist.

## Warum ich gerne Kaffee trinke:

- Kaffee duftet so gut findet Matthias Butterwegge
- Kaffee schmeckt mir gut.
- Kaffee schmeckt mir nur mit Milch.
- Ich brauche meinen Morgen-kaffee, damit ich wach werde. Und damit ich wach bleibe.
- Eine gemeinsame Kaffee-pause ist gemütlich.
- Ich habe mir das Kaffee-trinken einfach so angewöhnt.



Vanessa Griepentrog,  
Büro für Leichte Sprache,  
Diakonie Himmelsthür



Matthias Butterwegge  
und



Shirley Bednarczyk,  
Beschäftigte in den  
proWerkstätten  
Himmelsthür

### So wirkt bei mir Kaffee:

- Kaffee macht mich munter.
- Kaffee ist angenehm und nützlich.
- Wenn ich zu viel trinke, bin ich aufgekratzt.
- Kaffee gibt mir mehr Energie.
- Von zu viel Kaffee bekomme ich Durchfall.

### Warum ich gerne Tee trinke:

- Ich trinke Tee zum Aufwärmen sagt Shirley Bednarczyk.
- Tee riecht gut.
- Tee schmeckt weich auf der Zunge.
- Ich trinke gerne Tee zum Entspannen.
- Um gesund zu bleiben.
- Weil er mich warm hält.



### So wirkt bei mir Tee:

- Tee hält mich lange fit.
- Tee entspannt mich.
- Tee wärmt mich.
- Tee beruhigt.
- Tee hält mich gesund.

### Alle meinen Tee ist gesünder als Kaffee weil:

- Tee meiner Meinung nach weniger Koffein enthält.
- Tee den Magen beruhigt.
- Tee die Bakterien entfernt.
- Kräuter im Tee gesund sind.
- Tee gut bei Erkältung ist.



### Was ist denn nun das Besondere an diesen Heiß-getränken?

Im Bohnen-kaffee ist ein Wirkstoff mit dem Namen Koffein.  
Das Koffein aus dem Kaffee geht schnell ins Blut.



Schon wenige Minuten nach dem Trinken macht Kaffee munter.  
Die schnelle Wirkung hält aber nur kurze Zeit an.



Das Koffein im Kaffee schützt das Gehirn.  
Es hilft gegen die Krankheiten Alzheimer, Diabetes und Gicht.  
Und es kann das Schlag-anfall-risiko senken.  
Kaffee kann auch vor Darm-krebs schützen.



Auch in schwarzem und grünem Tee ist Koffein.  
Das Koffein im Tee wirkt aber anders als im Kaffee.  
Tee wirkt erst später.  
Dafür hält die Wirkung aber länger an.



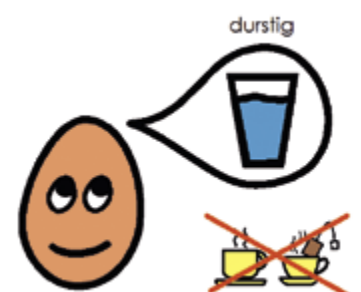
Für die Wirkung von Tee ist die Zieh-zeit wichtig.  
Bleiben die Tee-blätter nur kurz im Wasser, dann macht der Tee munter.  
Bleiben die Blätter länger im Wasser, dann beruhigt der Tee.

Die Tasse Tee am Morgen ist sehr gut für die Zähne.  
Tee enthält nämlich Fluorid.  
Das macht den Zahn-schmelz hart.  
Und Fluorid bekämpft die Säure der Mund-bakterien.  
So beugt Tee Karies vor.



Die Stoffe in schwarzem und grünem Tee ohne Milch schützen die Blut-gefäße.  
Sie schützen vor den Krankheiten Rheuma und Krebs.

Zwei Tassen Tee am Morgen  
und ein Kaffee am Nachmittag ist gut.  
Kaffee und Tee sind aber keine Durst-löscher.  
Zu viel Koffein ist schädlich für den Wasser-haushalt im Körper.



Egal ob nun Tee oder Kaffee,  
das Lieblings-getränk aus der Lieblings-tasse getrunken  
schmeckt am besten.



