

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Der Geist des Grüntees | VI |
| Was ist Grüntee | 1 |
| Tee-Poesie | 7 |
| Tee-Botschaften | 8 |
| Grüntee essen, riechen, trinken | 10 |
| Die Wirkung von Grüntee | 16 |
| Teegeschirr | 22 |
| Teezubereitung | 27 |
| Tee-Poesie | 28 |
| Teegeschichten | 31 |
| Chinesische Tees | 34 |
| Teegeschichten | 39 |
| Wie hochwertiger japanischer Grüntee entsteht | 42 |
| Tee-Poesie | 44 |
| Thea japonica poetica | 45 |
| Grüntee als therapeutische Maßnahme | 52 |
| Tee - Heilungsgeschichten | 54 |
| Tee-Geschichten | 57 |
| Matcha | 60 |
| Tee-Poesie | 66 |
| Tee-Impressionen | 67 |
| Therapeutische Ratschläge | 72 |
| Teewasser | 76 |
| Teegeschichten | 81 |
| Grüntee in der Krebstherapie | 86 |
| Grüntee als Prophylaxe | 94 |
| Teegeschichten | 100 |
| Schlussworte | 104 |
| Anhang | 105 |