



Grün wie Jade

Das vor allem in Fernost so beliebte Getränk ist ein echtes Elixier für die Gesundheit. **Grüner Tee** schmeckt nicht nur köstlich, man sagt auch, er kann Krebserkrankungen, insbesondere Brustkrebs vorbeugen und die geistige Fitness fördern.

Bereits seit über 4000 Jahren, so belegen alte Schriften aus China, wird grüner Tee als umfassendes Heilmittel geschätzt. Man trank ihn deshalb überwiegend gesundheitlicher Aspekte wegen und weniger zum genussvollen Durstlöschen. Bis heute ist grüner Tee nicht nur in den asiatischen Ländern, sondern rund um den Globus sehr beliebt.

Ohne Fermentation ist gesünder
Ob aus den Blättern des Teestrauchs – botanisch *Camellia sinensis* genannt – schwarzer oder grüner Tee wird, hängt davon, wie man mit ihnen umgeht. Anders als beim schwarzen Tee werden die Blätter beim grünen Tee

nicht fermentiert. Nachdem die frisch gepflückten Teeblätter welk sind, werden sie nur kurz gedämpft oder geröstet. Das inaktiviert die Enzyme in den Blättern und damit die Fermentation. So bleibt die grüne Farbe und noch viel wichtiger, alle wertvollen Wirkstoffe im Blatt erhalten. Was grünen Tee gesundheitlich erheblich wertvoller macht als schwarzen. Also ab damit in die Tasse!

Darin schwimmt reichlich was herum
Über das beachtliche Spektrum, mit dem grüner Tee aufwarten kann, lassen sich Bücher füllen. Hier nur einige der vielen guten Gründe, regelmäßig beim Teetrinken grünes Licht zu geben: Grüner Tee schützt

Herz und Kreislauf. Er senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vor allem für Herzinfarkt, Arteriosklerose und Schlaganfall. Er verbessert die Elastizität der Blutgefäße sowie die Fließfähigkeit des Blutes und beugt Blutgerinnseln vor. Grüner Tee wirkt antibakteriell und antiviral, deshalb ist er auch so wirksam bei Erkältungen und Grippe. Er senkt zu hohem Blutdruck, denn er unterdrückt die Produktion von zu viel Angiotensin. Grüner Tee verlangsamt Alterungsprozesse. Der Reichtum an Antioxidanzien, besonders an Polyphenolen, bekämpft wirksam freie Radikale und deren schädlichen Effekte. Das verlangsamt die Alterungsvorgänge und hält länger ge-



VITALE TRUPPE

Hier die wichtigsten Wirkstoffe von grünem Tee:

- + anregendes Koffein
- + Theanin, eine nicht proteinogene Aminosäure
- + Catechine, natürliche "Antikrebssubstanzen"
- + viele sekundäre Pflanzenstoffe und Gerbstoffe
- + zahlreiche Antioxidantien
- + Vitamine A, B, B2, C und E
- + Magnesium
- + Calcium
- + Kalium
- + Zink
- + Fluorid

© HuyThoai / iStock / Getty Images Plus

sund. Darüber hinaus hilft grüner Tee beim Abnehmen. Er regt die Fettverbrennung an und erhöht den Grundumsatz. Grüner Tee reguliert auch die Blutfette. Er verbessert den Fettstoffwechsel und hilft so, die „schlechten“ Blutfette, also das LDL-Cholesterin und die Triglyzeride zu reduzieren. Das „gute“ HDL-Cholesterin wird dagegen erhöht. Aber nicht nur das: Das köstliche Getränk schützt auch die Gelenke. Es blockiert entzündliche Enzyme, die das Knorpelgewebe angreifen können. Und es beugt Osteoporose vor. Das enthaltene Fluorid trägt nämlich dazu bei, die Knochendichte zu erhalten. Grüner Tee ist auch gut für die Hirnleistung. Er hilft, die Gedächtnisleistung zu verbessern, indem er einer Reduzierung von Acetylcholin im Gehirn entgegenwirkt. Dieser Nervenbotenstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Alzheimer und anderen Demenzen. Außerdem ist grüner Tee gut bei Parkinson. Die enthaltenen Antioxidantien schützen vor Zellschäden im Hirn, die bei der Parkinson-Krankheit vermehrt auftreten. Er hält sogar die Zähne gesund. Dank der antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften werden schädliche Keime im

Mundraum bekämpft. Grüner Tee baut Stress ab. Die enthaltene Aminosäure Theanin beruhigt, gleicht aus und vermindert die schädlichen Folgen von Stress. Und er dämpft Allergien. Ein Stoff namens Epigallocatechingallat, kurz EGCG dämpft allergische Reaktionen ab – sie fallen damit schwächer aus.

Kann vor Krebserkrankungen schützen Inzwischen mehren sich die Belege dafür, dass grüner Tee auch Krebserkrankungen vorbeugen kann. Was ihn dazu befähigt, ist wieder der Wirkstoff mit dem komplizierten Namen Epigallocatechingallat (EGCG). Dabei handelt es sich um einen sekundären Pflanzenstoff aus der Gruppe der Flavonoide. Er besitzt antiangiogenetische Wirkungen. So kann er dazu beitragen, bösartigen Tumoren die Versorgung mit Blutgefäßen abzuschneiden. Da jedoch alle Tumore Blutgefäße benötigen, um ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt zu werden, kann diese antiangiogenetische Wirkung das Wachstum von Tumoren abschwächen. Besonders günstig soll sich das auf das Brustkrebs-Risiko auswirken. Wichtig zu wissen: Der Gehalt von EGCG im

grünen Tee ist drei Minuten nach dem Aufbrühen am höchsten. Mit zunehmender Ziehzeit sinkt der Anteil dann wieder.

Hält die grauen Zellen fit Das grüne Elixier macht sich nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Verfassung bestens. Denn wie eine große Analyse mehrerer Studien zeigt, besitzen Menschen, die viel grünen Tee konsumieren, eine bessere geistige Fitness. Wie beim Schutz vor bösartigen Tumoren ist auch hier die Wirkung dosisabhängig: Wer täglich einen halben Liter grünen Tee trinkt, senkt die Gefahr für Denkleistungsstörungen um beachtliche 29 Prozent. Übrigens: Studien zeigen auch positive Effekte von grünem Tee bei Schlafstörungen und Depressionen. Somit gibt es noch mehr gute Gründe, sich regelmäßig ein Tässchen davon einzuschenken. ■

*Birgit Frohn,
Diplombiologin*

EIN SCHLÜCKCHEN FÜR DIE HAARGESUNDHEIT

Mit seinem Potpourri an Vitalstoffen fördert grüner Tee auch die Gesundheit der Haare. So sorgen Magnesium und Calcium dafür, dass diese kräftiger werden. Coffein, Zink und Catechine setzen direkt an den Haarwurzeln an und verbessern das Haarwachstum. Zudem ist Zink am Aufbau von Keratin beteiligt und kann so Haarausfall und schütterem Haar vorbeugen. Die in grünem Tee reichlich enthaltenen Gerbstoffe wirken antimikrobiell und entzündungshemmend. So beugen sie Reizungen an der Kopfhaut und der Bildung von Schuppen vor. Die enthaltenen Antioxidantien schützen Haare und Kopfhaut vor schädlichen Umwelteinflüssen.