

SAGENUMWOBENER GRÜNTEE

Dr.med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2015

Ist Grüntee so gesund, wie die Teeindustrie behauptet?

Genau wie der Schwarztee aus der Strauchpflanze *Camellia sinensis* oder auch *Camellia assamica* geerntet, wird grüner Tee dadurch gewonnen, dass die frischen Blätter kurz erhitzt, geröstet und gedämpft werden, um deren Schwarzwerden durch Fermentation unter Bildung der für den Schwarztee typischen Aromastoffe zu verhindern. Beide Teesorten enthalten viel Koffein, je nach der Sorte, das früher auch Tein genannt wurde, sich aber vom Koffein des Kaffees nicht unterscheidet. Besonders die japanischen Sorten Gyokuro und Sascha ergeben einen hohen Koffeingehalt. Beide Teesorten enthalten Catechine (Epicatechine (EC, ECG, EGC und EGCG). Die Catechine ergeben den bitteren Geschmack. Ihnen schreibt man gesundheitsfördernde Wirkungen zu. Grüntee enthält die Vitamine A, B1, B2, Calcium, Kalium, Phosphorsäure, Magnesium, Kupfer, Zink, Nickel, Carotin und Fluoride, die jedoch vom Darm in nur unbedeutender Menge aufgenommen werden. Die Tannine geben dem Grüntee den herben Geschmack. Tannine beruhigen den übererregtem Darm, verstopfen aber bei tragem Darm erst recht. Der Grüntee hat zu erstaunlich vielen wissenschaftlichen Studien über seine Wirkungen animiert. Die japanischen Ohsaki-Prospektivstudie über 11 Jahre will ab 5 Tassen pro Tag eine Lebensverlängerung der Frauen um 23% und der Männer um 12% durch Grüntee belegen, während Krebs nicht verhütet wurde. Fast alle gesundheitsfördernden Wirkungen des Grünteess werden auf Grund von Tierversuchen, dessen Gehalt an Epigallocatechingallat (EGCG) zugeschrieben. An der University of California Los Angeles fand man im Krebsgewebe von Prostatacarzinomen Epigallocatechingallat (EGCG). Obschon im Krebskranken Menschen gefunden, wird postuliert, dass dieses Krebswachstum hemmen könne. Polyphenole und Fluoride des Grünteess sollen vor Zahnkaries schützen. Grüntee und Roibuschtee sollen gemäss einer japanischen Arbeit bei hoher Dosierung günstig sein, um bei Diabetes die Schädigung der Nierenkapillaren (diabetische Nephropathie) zu verhindern, da Flavonoide und Polyphenole die Anlagerung der erhöhten Glucosemengen an die Gefässe hemmen sollen. Diese Hypothese ist aber wissenschaftlich nicht belegt. In Ägypten postulieren Wissenschaftler, dass Grüntee die Wirkung von Antibiotika verbessere und die Resistenzbildung gewisser Bakterien vermindern könne.

Gewisse Studien weisen zudem darauf hin, dass das im Grüntee enthaltene Epigallocatechingallat (EGCG) einen günstigen Einfluss auf den Verlauf der Parkinson- und der Alzheimerkrankheit haben könnte, da es die Bildung toxischer, faseriger Amyloidfibrillen hemme und dass diese Substanz bei hoher Konzentration bei multipler Sklerose die Nervenzellen vor toxischer Schädigung schütze. Leider beruht diese Hypothese aber erst auf Tierversuchen und auf unzumutbar hohen Dosen, die der Mensch mit Grüntee

kaum erreichen kann. Die Zugabe von Milch oder Rahm soll die Wirkungen von Grüntee aufheben. Koffein entfaltet seine anregende Wirkung auf das Gehirn dadurch, dass es den natürlichen Schutz gegen die gefährliche Überbeanspruchung sabotiert. Überfordern wir unsere Gehirnzellen, so bilden diese die Schutzsubstanz Adenosin, welche die Überaktivität unserer Nervenzellen bremst, um sie vor gefährlicher Schädigung zu schützen. Bei Werbesätzen wie etwa: „Viel Grüntee schützt vor Demenz“ darf man nicht vergessen, dass eine Schutzwirkung der Wirksubstanz EGCG wissenschaftlich noch kaum belegt ist, während die schädigende Wirkung des Koffeins wie wir es in viel Grüntee, Schwarztee und noch mehr durch Kaffee Coca Cola oder gar Energy-drinks zu uns nehmen, wissenschaftlich sehr gut nachgewiesen ist. Der Verzicht auf Coffein, Alkohol und andere Nervenstimulantien schützt unser Gehirn und Nervensystem wirksam vor Demenz, ein Weg, der sich lohnt.

Dr.med. Andres Bircher

Tipp:

Meiden Sie auch bei geistiger Erschöpfung das Koffein, denn nach 2 Stunden erschöpft es Sie noch mehr. Gesund und belebend sind Aufgüsse von Hagebutte, Minze, Thymian, Obst und Frischsäfte. Wenn ein Kurzschlaf im Auto Ihre Schläfrigkeit nicht beseitigt, sind Sie ohnehin zu müde um Auto zu fahren.