

# GABA-TEE

© Ernst Janssen



**Pflanze:** Camellia japonica/sinensis

**Familie:** Teestrauchgewächse / Theaceae

**Gattung:** Kamelien / Camellia

**Anbaugebiete:** Japan u. China Mittelgebirgslagen.

**GABA:** Mit Stickstoff (N) anaerob behandelte grüne Teeblätter und -Stängel.

Wasserlösliche Aminosäuren sind die Bausteine des Lebens. Man unterteilt sie in *essentielle* und *nicht essentielle*. Zusammen bilden sie Proteine. Fixierten sich die Ernährungsforscher früher auf die *essentiellen*, die vorwiegend in tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Milch, Eier) vorkommen, schätzt man heute jene aus pflanzlicher Herkunft. Denn im additiven Zusammenspiel aus pflanzlichen Quellen, sind sie den *essentiellen* ebenbürtig bei Schonung der Umweltressourcen.

Grüne Teeblätter, im Frühling gepflückt in kühleren Gebirgsregionen, enthalten eine beachtliche Anzahl an Aminosäuren. Unter anderem die  $\gamma$ -Aminobuttersäure, verkürzt GABA genannt. GABA ist ein biogenes Amin der Glutaminsäure. Der Gehalt an GABA lässt sich im Blattgut bis zum Fünffachen erhöhen, indem das frische Pflückgut für einige Stunden einer mehrstündigen Stickstoffbehandlung in anaerobem Milieu eines Druckbehälters unterzogen wird. Unter Einwirkung von Stickstoff wandelt sich die Glutaminsäure im Blatt zu  $\gamma$ -aminobutyric-acid (GABA). Nach dieser Behandlung erfolgt der eigentliche Prozess des Dämpfens/ Rollens/Welkens zu Grünem und Oolongtee. Eine Entdeckung, die der japanische Forscher Prof. Tojiro Tshusida am japanischen National Institute of Advanced Food Research 1984 zufällig bei Untersuchungen über den natürlichen Stoffwechsel der Teepflanze machte. Prof. Tshusida fand heraus, dass grüne Teeblätter und -Stängel 1. Pflückung nach einer N-Behandlung mehr GABA enthalten als jahreszeitlich spätere Pflückungen. Der Forscher verzichtete auf Lizenzgebühren, weil er mithelfen wollte die wirtschaftliche Situation der Teebauern in der Präfektur Shizuoka zu verbessern. In der Folgezeit wurde weiter experimentiert und herausgefunden, dass bei längerer Einwirkung im Stickstoffmilieu (12-24 Std.) die Höhe des Gabagehalts zuungunsten guten Geschmacks ansteigt. Technik der N-Behandlungsart, Jahreszeit der Pflückung, Bodenverhältnisse, Höhenlage des Anbaus, gepflückte Blattqualität, Kleinklima, Bodenfeuchte und auch die Art der Trocknung bestimmen die Qualität des GABA-Produktes, gallatgebundene Katechine, sekundäre Pflanzenstoffe und die natürlichen Vitamin C-, B- u. Provitamin-A Anteile bleiben in GABA-Tee erhalten.

## **Bislang bekannte Wirkungen von GABA Tee:**

Im synergistisch-additiven Zusammenspiel entfaltet  $\gamma$ -aminobutyric-acid (GABA) mit den übrigen Aminosäuren, Katechinen und allen weiteren, im Teeblatt befindlichen Wirkstoffen, bei ganz normaler Anwendung als Genussstee positive Wirkungen auf den Blutdruck, auf das Herz/Kreislauf- sowie auf das zentrale Nervensystem. GABA-Tee ist im besten hippokratischen Sinn ein bedeutendes Funktion-Food (Funktions-Lebensmittel).

## **Senkung hohen Blutdrucks:**

Tägliches Trinken von BIO GABA-Tee im Wechsel mit anderen Grünen Tees 1. Pflückung, abendlich auch mit Kräutertees, fördert die Absenkung hoher Blutdruckwerte. Dies beweisen Patientenversuche, 1985 mit japanischen grünen GABA-Tees aus 1. u. 2. Ernte durchgeführt. Es genügte eine normale tägliche Trinkmenge von bis zu einem Liter grünen GABA Tees, die Prof. Oomori (Otsu Women's University) Patienten verabreichte.

## **Fettabbau – Muskelaufbau:**

GABA fördert den Anstieg des Wachstumshormons Somatotropin im Blutplasma. GABA aktiviert die Fettverbrennung. Kraftsportler nutzen diese Erkenntnis, indem sie sich im falsch verstandenen Sinn täglich mit der Überdosis von 5 Gramm reinen GABA-Pulvers eine gegenüber normal bereitetem GABA-Tee um den Faktor 50 höhere Dosis zur Erhöhung des Muskelaufbaus zuführen. Durch diese Überdosis steigen die Prolaktinwerte bei Männern abnorm an mit der Folge gesteigerten Längenwachstums und abnehmender Libido. Normales Teetrinken von dreimal täglich 1/3 Liter GABA Tee, angesetzt mit je einem gehäuften Teelöffel loser GABA-Teeblätter u. -Stängel, 1-3 Minuten gezogen, kommt nicht mal annähernd an diese „Kraftsport-Dosis“ heran und gilt als unbedenklich.

### **Beruhigung – Entspannung:**

Grüner GABA-Tee bewirkt im stofflichen Gesamtverbund eine natürliche Beruhigung ohne nachfolgende Suchtproblematik. GABA ist schon bei 20-25 mg Tagesdosis (1/2 – 1 Liter) ein wichtiger Neurotransmitter im zentralen Nervensystem (ZNS) direkt und ebenso in dessen Peripherie.

### **Einschlafen – tiefer und länger durchschlafen:**

Chemotherapeutika wie z. B. Valium wirken, indem sie die GABA-Umwandlung stimulieren. Bei dauerhafter Anwendung solcher, besteht hohe Suchtgefahr.

GABA im Teeabguss hingegen, angesetzt mit einem Teelöffel auf ¼ L nach Kochstufe am Abend, bei nur 30-40 Sekunden Ziehzeit, begünstigt den natürlichen Schlafablauf. Koffein kommt bei GABA-Tee erst nach einer Minute Ziehzeit in Lösung, GABA hingegen ist sofort löslich und schon nach 30-40 Sekunden vollständig aufgelöst.

### **Depressionen:**

Tägliches Trinken grünen GABA-Tees hat sich bei Erkrankungen des Nervensystems als hilfreich für mehr Lebensqualität- und Lebensfreude erwiesen.

### **Konzentrationschwäche – Erschöpfungszustände:**

Die Aufnahme von täglich 50 mg GABA mit Tee (ca. 2 Liter Tee) fördert die Eiweißsynthese und die Plasmakonzentration im Gehirn.

### **Alkoholismus:**

Tägliche medizinisch kontrollierte Gabe von 50 mg GABA Konzentrat pro kg Körpergewicht, lindert Entzugssymptome (Tremor, Schwitzen, Depressionen und Halluzinationen) während Entzugskuren. Dies geschieht nur unter ärztlicher Aufsicht.

### **Leberfunktion - Diabetes:**

GABA-Tee unterstützt bei normaler täglicher Trinkmenge die Leberfunktion.

### **Schmerzempfindlichkeit:**

GABA hebt die Schmerztoleranzschwelle und senkt die Schmerzempfindlichkeit.

### **Klimakterium:**

Ein zu geringer GABA-Spiegel im Blutplasma kann zu verstärkten Beschwerden in der Menopause führen.

### **Allgemeine gesundheitliche Probleme:**

Ein absinkender GABA-Spiegel wird bei vielen Erkrankungen wie z. B. Parkinson, Epilepsie, Alkoholismus, Depressionen, Bewegungsstörungen, Krämpfen (Chorea Huntington), Angstzuständen, innerer Unruhe, Bluthochdruck, Reizdarmsyndrom, PMS, Heißhunger auf Süßes, Tinnitus, Gedächtnis- und Sensibilitätsstörungen beobachtet.

### **Stressvermeidung – Stressabbau:**

GABA bewirkt durch direkten Eingriff ins Stressmanagement eine Verminderung der Nervenreizung. Teetrinker sind darum wohl auch resistenter gegen Stress.

BIO GABA-Tees aus sorgfältiger Verarbeitung schmecken, wenn sie mit 3-4 Teelöffeln pro Liter und 100° Celsius bei einer Ziehzeit von 1-3 Minuten angesetzt sind, sehr angenehm nach feinen, nussig zarten Röstaromen. Sie zählen zu den Raritäten. Ihr Preis liegt bei € 14.- bis 15.- pro 100 Gramm (= 50 ct/Liter).

Als höherwertig werden grundsätzlich GABA-Teesorten aus 1. und 2. Pflückung (Frühjahr) angesehen. In Japan wird überwiegend Grüner GABA-Tee hergestellt. In China und Taiwan erfolgt eher eine Verarbeitung nach dem Oolongtee-Verfahren mit größeren Blättern und etwas kräftigerem Geschmack.

Im Gegensatz zu Grünem Tee wirkt GABA-Tee, offenbar durch die N-Behandlung, wenn man ihn nicht länger als eine Minute ziehen lässt, schlaffördernd, denn GABA löst sich bei 100°C sofort. Erst nach einer Minute kommt durch die nun einsetzende Lösung von Koffein/Teein eine anregende, geistig belebende Wirkung zustande. Von Folgeabgüssen bereits genutzter GABA-Teeblätter ist, ebenso wie bei Grünem Tee, abzuraten.

Für eine therapeutische Nutzung kann die Dosierung der GABA-Blattmenge auf das Doppelte gesteigert werden. Dann sollte aber von Zeit zu Zeit eine GABA-Pause eingelegt und im Wechsel auf klassische grüne Tees oder Kräutertees umgestiegen werden. Eine weitere therapeutische Möglichkeit besteht darin, GABA-Teeblätter im Mörser zu pulverisieren und täglich 1-2 Teelöffel mit viel Wasser zu sich zu nehmen.

### **Hinweis:**

Die von mir wiedergegebenen Informationen sind sorgfältig recherchiert. Sie betreffen BIO GABA-Tee als Funktionslebensmittel im Rahmen eines ganz normalen täglichen Bedarfs an körperversorgender Flüssigkeit. Vor therapeutischen Daueranwendungen sprechen Sie bei Bedarf bitte mit einem therapiebegleitenden Arzt Ihres Vertrauens.

**Quellen:**

Wang, Hsueh ; Tsai, Yung Sheng, et al.: „Comparison of bioactive components in GABA tea and green Tea produced in Taiwan“, *Food Chemistry*, Volume 96, Issue 4, Juni 2006, S. 648-653.

Cavagnini F.; Invitti, C.; Pinto, M. et al.: “Effect of acute an repeated administration of gamma aminobutyric acid on growth hormone and prolactin secretion in man”, *Acta Endocrinologica (Copenh)*, 1980, Feb, 93(2), S. 149-54.

Dr. Schweikart; *Gaba-Tee, Grüner Tee und Gesundheit, Veröffentlichung (Internet) Fassung vom 21.12.2017, S. 1-28.*

---

V.i.S.d.PG: Ernst Janssen – Fachjournalist (DJV-SH)

**Bezugsquelle für BIO GABA-Tee**

**Art. 0043 BIO-GABA 300 GRÜNER TEE**

50g – 7,65€ 100g – 13,90€ 125g - 17,40€ 250g – 32,95

**Art. 1015 BIO GABA 464 OOLONGTEE**

50g – 6,85€ 100g – 12,45€ 125g - 15,55€ 250g – 29,50

**TEE-Versand: TEEhaus Ernst Janssen**

Strandstraße 28 - D 25980 Westerland/Sylt

**Bestell-Tel.: (04651) 299 811**

**Webshop: [www.teehaus-janssen.de](http://www.teehaus-janssen.de)**

**E-Mail: [Janssen.e@t-online.de](mailto:Janssen.e@t-online.de)**

**(Katalog bitte im Webshop einsehen)**

---

**TEE-Seminar auf Sylt – jeden Montag**

**Beginn: 19 Uhr – Dauer: 2 Stunden**

**Vortrag mit Teeverkostung**

**Reservierung ist erforderlich**

