

### Geschmack und Preis von GABA-Tee:

Hochwertiger BIO GABA-Tee schmeckt nach feinen, nussig zarten Röstaromen. Das mag als gewöhnungsbedürftig angesehen werden. Sein Preis liegt bei 40-50 Cent pro Liter.

Höherwertig sind GABA-Teesorten aus 1. und 2. Kaltwetter-Frühlingspflückung. In Japans kühlerem Klima wird GABA-Tee hauptsächlich zu Grünem GABA-TEE verarbeitet. In China und Taiwan hingegen erfolgt mit kurzem Welken der grün gepflückten Teeblätter die Wandlung zu halbfermentiertem GABA-Oolongtee.

### Dosierungsempfehlung:

Für ganz normalen GABA-Teegenuss werden 4-5 Gramm Bio-GABA-Teeblätter (3-4 Teel.) mit 1 Liter Wasser sprudelnd kochend übergossen. Die Ziehzeit beträgt 3-4 Minuten. Ist für abendlichen Teegenuss keine belebende Wirkung gewünscht, lässt man 4g/Ltr, maximal nur 1 Minute ziehen. Einige Tropfen Zitrone hinzugefügt, ist als Oxidationsschutz sehr zu empfehlen. Zucker, Honig, Süßstoffe oder auch Milch und Sahne gehören überhaupt nicht in Teegetränke.

Therapeutisch angewandt, kann für einen kurzen Zeitraum die tägliche Trinkmenge gern von 1 auf 2 Liter erhöht werden.

### GABA-Gehalt in einigen Lebensmitteln:

Brauner Reis (718 nmol/g), Spinat (444 nmol/g), Brauner Reis Sprossen (389 nmol/g) Bohnen (250 nmol/g). Ferner auch Mais, Gerste, Haselnüsse..

Lebensmittel, deren Konsum die körpereigene GABA-Bildung fördern sind z. B. Grüner Tee, alle Nussarten, Bananen, Brokkoli, Heilbutt, Linsen, Vollkornprodukte.

### Hinweis:

Die hier wiedergegebenen Informationen sind sorgfältig recherchiert. Sie betreffen BIO GABA-Tee im Rahmen des normalen täglichen Flüssigkeitsbedarfs im Gebrauch als Funktionslebensmittel.

Vor hochdosierter therapeutischer Daueranwendung fragen Sie bitte den 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 and repeated administration of gamma aminobutyric acid on growth hormone and prolactin secretion in man", *Acta Endocrinologica (Copenh)*, 1980, Feb, 93(2), S. 149-54. Eine ausführliche Liste von GABA-Studien u. weiterer sekundärer Literatur kann beim Autor eingesehen werden. [www.ernst-janssen.com](http://www.ernst-janssen.com) / Tel. (0163) 468 67 23).

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

### Bezugsquelle für BIO GABA-Tee

Art. 0043 BIO-GABA 300 GRÜNER TEE (Bild rechts)  
50g – 7,65€ 100g – 13,90€ 125g – 17,40€ 250g – 32,95

Art. 1015 BIO GABA 464 OOLONGTEE (Bild links)  
50g – 6,85€ 100g – 12,45€ 125g – 15,55€ 250g – 29,50  
Bei Nichtverfügbarkeit wird die andere GABA-Sorte geliefert.

### 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)

### Zum TEE-Seminar nach Sylt jeden Montag

Beginn: 19 Uhr / Dauer: 2 Stunden

Vortrag mit Teeverkostung

Bitte reservieren Sie.

Tel. (04651) 299 811



Ernst Janssen / Heike Götz in: NDR Landpartie  
„TEE WIRKT“

## GABA-TEE

© Literaturstudie von: Ernst Janssen



**GABA**, wissenschaftlich „Aminobutyric Acid“ genannt, ist eine essentielle Aminosäure, welche im Zusammenspiel mit der in unserer Nahrung befindlichen Glutaminsäure wichtige Körperfunktionen wie z. B. Schlaf, Konzentration, Stimmung, Schmerz- u. Angstempfinden neuroelektrisch regulieren hilft. Sie wurde 1883 in Berlin entdeckt.

### Wasserlösliche Aminosäuren:

Insgesamt zweiundzwanzig Aminosäuren bilden die Bausteine allen Lebens. Sie werden unterteilt in *essentielle* und *nicht essentielle*. Gemeinsam bilden sie Proteine. Fixierten sich die Ernährungsforscher früher auf die *essentiellen*, die vorwiegend in tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Milch, Eier.) vorkommen, schätzt man heute die nicht essentiellen aus pflanzlicher Herkunft, seit deren additives Zusammenspiel und eine sich daraus entwickelnde Höherwertigkeit bei gleichzeitiger Schonung rarer Umweltressourcen hinreichend erforscht ist. Grüne Teeblätter, zur Frühlingszeit in kühleren Gebirgsregionen (China u. Japan) mit hohem manuellen Aufwand gepflückt, enthalten eine beachtliche Anzahl verschiedener Aminosäuren. Unter anderen auch die  $\gamma$ -Aminobuttersäure, verkürzt GABA genannt.

GABA ist ein biogenes Amin der Glutaminsäure. Der natürliche GABA-Gehalt, z. B. in frisch gepflückten Teeblättern, lässt sich bis zum Fünffachen potenzieren. Dafür werden grüne Teeblätter nach der Pflückung für einige Stunden in einem Druckbehälter mehrere Stunden lang reinem Stickstoff ausgesetzt. Im Stickstoffmilieu (N) wandelt sich unter 2-5 bar Druck die blatteigene Glutaminsäure in die noch höherwertige  $\gamma$ -Aminobuttersäure (GABA). Eine Erfahrung, welche der japanische Forscher Prof. Tojiro Tshusida am japanischen National Institute of Advanced Food Research 1984 zufällig anlässlich-

von Untersuchungen zum natürlichen Stoffwechsel der Tee-pflanzen machte. Prof. Tshusida fand heraus, dass sich in grünen Teeblättern nach erfolgter Stickstoff-Druckbehandlung gegenüber jahreszeitlich späteren Pflückungen erhöhte GABA-Anteile entwickelt hatten. Der Forscher verzichtete auf Lizenzgebühren, um die wirtschaftliche Lage der Teebauern in der Präfektur Shizuoka verbessern zu helfen. In der Folgezeit wurde weiter experimentiert und dabei entdeckt, dass je nach Dauer der N-Druckbehandlung die GABA Werte variieren. Dauer der N-Behandlung, Jahreszeit der Blattpflückung, Bodenqualität, Höhenlage des Teegartens, Blattqualität, Kleinklima, Bodenfeuchte, Sonnenstunden und die Verarbeitung selbst bestimmen schon immer die Gesamtqualität. Katechine, sekundäre Pflanzenstoffe und die natürlichen Vitamin C-, B- u. Provitamin-A Anteile sind, wie in Grüntee, hitzebeständig und nach der Druckbehandlung zu GABA weitestgehend erhalten.

### **GABA Tee – Wirkungen**

GABA-Tee, insbesondere in Bioqualität gilt, ernährungsmedizinisch beurteilt, als „Funktion-Food Getränk“. Im synergistisch-additiven Zusammenspiel aller Teeinhaltsstoffe entfaltet GABA bereits in gering dosierter Genussstee-Zubereitung positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf und ebenso im zentralen Nervensystem. Denn als Neurotransmitter erleichtert GABA die Kommunikation zwischen dem Gehirn und der Flora des Darmes (Biom) als Grundvoraussetzung für anhaltende Gesundheit.

#### **Senkung hohen Blutdrucks:**

Tägliches Trinken von BIO GABA-Tee fördert die Absenkung hoher Blutdruckwerte. Dies belegen Patientenversuche mit japanischen GABA-Tees aus 1. u. 2. Ernte. Es genügte hierfür eine normale tägliche Trinkmenge von bis zu einem Liter grünen GABA Tees, die Prof. Oomori (Otsuma Women's University) im Jahr 1985 schlafgestörten Patienten als Tagesgetränk verabreichte.

#### **Fettabbau und Muskelaufbau:**

GABA fördert den Anstieg des Wachstumshormons Somatotropin im Blutplasma. Es aktiviert die Fettverbrennung. Kraftsportler nutzen das, indem sie 8unsinnig überdosiert täglich mit einer Dosis von 5 Gramm reinen GABA-Konzentratpulvers eine fünfzigfach erhöhte tägliche Dosis GABA-Reinsubstanz zur Muskelaufbauförderung zuführen. Diese unsinnig hohe Überdosis lässt die Prolaktinwerte bei Männern abnorm ansteigen

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, 1-5 Minuten gezogen, erreicht nicht annähernd die, wie zuvor schon erwähnt, überhöhte „Kraftsport-Dosis“ und ist darum unbedenklich.

#### **Beruhigung und Entspannung:**

GABA-Tee, im stofflichen Gesamtverbund beurteilt, wirkt angenehm beruhigend. Denn die Aminosäure GABA fördert bei 20-25 mg Tagesdosis (1/2 – 1 Liter GABA-Tee) als Neurotransmitter im zentralen Nervensystem (ZNS) Impulse übermittelnd.

#### **Schlafförderung - tiefer und länger durchschlafen:**

Schlafmittel wie z. B. Valium wirken, indem sie die GABA-Umwandlung stimulieren. Bei dauerhafter Anwendung besteht dabei ansteigende Suchtgefahr. GABA-Tee hingegen, mit nur einem gestrichenem Teelöffel Blätter auf ¼ L kochendem Wasser, nur 30-40 Sekunden ausgezogen, fördert einen natürlichen Schlafablauf. Denn die Aminosäure GABA löst sich bereits vollständig innerhalb der ersten 30 bis 40 Sekunden. Koffein hingegen, welches das zentrale Nervensystem belebt, gerät erst nach einer Minute langsam in Lösung.

#### **Depressionen / Förderung der emotionalen Stabilität:**

Tägliches Trinken von GABA-Tee ist bei Erkrankungen des Nervensystems hilfreich für mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

#### **Konzentrationschwäche / Erschöpfungszustände:**

Die tägliche Aufnahme von 50 mg GABA als Tee (ca. 1,5 Liter GABA-Tee) fördert die Eiweißsynthese und die Plasmakonzentration im Gehirn. Mangelndem Konzentrationsvermögen und nervösen Erschöpfungszuständen wird somit vorgebeugt.

#### **Alkoholismus:**

Tägliche medizinisch kontrollierte Gaben von 50 mg GABA Konzentrat pro kg Körpergewicht lindert Entzugssymptome wie z. B. Tremor, Schwitzen, Depressionen und Halluzinationen während Entzugskuren. Diese Maßnahme muss unter permanenter ärztlicher Aufsicht stehen.

#### **Leberfunktion / Diabetes:**

GABA-Tee unterstützt bei ganz normaler täglicher Trinkmenge

von ca. 1 L die Funktionen von Leber und Bauchspeicheldrüse.

#### **Senken des Schmerzempfindens:**

GABA hebt die Schmerztoleranzschwelle und vermindert so die Schmerzempfindlichkeit.

#### **Klimakterium:**

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

#### **Stressvermeidung / Stressabbau:**

GABA bewirkt durch direkten Zugriff auf das Stressmanagement eine Verminderung der Nervenreizung. Offenbar ein weiterer Grund, warum Teetrinker stressresistenter sind.

#### **Magen-Darm:**

Die gesunde Flora des Darms, BIOM genannt, ist normalerweise befähigt, GABA für körpereigenen Bedarf bereit zu stellen. Leider ist das Biom vieler Menschen, fehlernährungsbedingt geschädigt und hierzu nicht in nötiger Idealverfassung.

### **GABA-Präparate im Gebrauch:**

Wirkstoffe, natürlich eingebunden in unverfälschten Lebensmitteln, haben mit „natürlich“ oftmals nur wenig zu tun. Der ernährungsphysiologische Wert von GABA-Tee in seiner natürlichen Form getrunken als Lebensmittel lässt sich nur rechnerisch (nicht praktisch) mit hochdosierten GABA-Präparaten gleichsetzen. Sportler, z. B. im Kraftsportbereich, nutzen GABA-Präparate für körperdefinierten Muskelaufbau in Pulver- und Kapselpräparaten hochdosiert (bis zu 3000 mg täglich). Hochdosierungen können zu „paradoxen“ Umkehrwirkungen wie z. B. Angststörungen, Kribbeln der Haut, innerer Unruhe, Taubheitsgefühlen oder zu Schlafproblemen führen.

**GABA-Präparate in Extremdosierungen ab 1000+ mg täglich stellen einen pharmakologischen Eingriff in die Gehirnechemie dar und bedürfen fachärztlicher Daueraufsicht.** Sie beeinflussen zudem auch das Nervensystem mit der möglichen Nachfolge ungewünschter Wechselwirkungen. Das gilt insbesondere wenn zusätzlich noch verschreibungspflichtige Psychopharmaka eingenommen werden. In Zeiten der Schwangerschaft und Stillzeit sind GABA-Präparate gänzlich zu meiden.

**GABA-TEE, anteilig im Rahmen der normalen Gesamtflüssigkeitsaufnahme getrunken, ergibt maximal 2-300 mg tägliche GABA-Aufnahme und ist somit unbedenklich.**