

## 23 gute Gründe, grünen Tee zu trinken



(Deutsches Grünes Kreuz / Nachdruck einer Internet-Veröffentlichung 2015)

Grüner Tee wird weltweit ein immer beliebteres Getränk, nicht zuletzt wegen seiner ausgeprägten positiven Wirkungen auf die Gesundheit. Wer regelmäßig 3 bis 4 Tassen pro Tag trinkt, tut seinem Körper einen großen Gefallen. Es ist erstaunlich, wie vielfältig und zahlreich die wohltuenden Wirkungen von grünem Tee sind. Dafür gibt es 23 gute Gründe:

### 1. Grüner Tee schützt vor Krebs

Grüner Tee hilft durch seine Antioxidantien, das Krebsrisiko zu reduzieren. Die Antioxidantien sind in etwa 100-fach stärker als Vitamin C und 25-fach stärker als Vitamin E. (Jedes Antioxidans neutralisiert allerdings verschiedene freie Radikale in verschiedenen Geweben, daher wird auch die Einnahme von Vitamin C und E empfohlen!)

Referenz: Katiyar SK, Mukhtar H. Tea (1997): "Antioxidants in cancer chemoprevention." *J Cell Biochem Suppl* 1997;27:59-67.

### 2. Grüner Tee schützt das Herz

Grüner Tee hilft, Herzkrankheiten und Schlaganfällen vorzubeugen, indem er den Cholesterin- und Fettstoffwechsel günstig beeinflusst. Nach einem Herzinfarkt beschleunigt er die Genesung.

Referenz: Hertog M, Feskens EJ, Hollman PC, Katan MB, Kromhout D. (1993): "Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease: the Zutphen Elderly Study.", *Lancet*. 1993 Oct 23;342(8878):1007-11.

### 3. Grüner Tee und Anti-Aging

Polyphenole, eine spezielle Klasse an Antioxidantien, können freie Radikale effizient bekämpfen, verlangsamen dadurch Alterungsprozesse und fördern die Langlebigkeit.

Referenz: Chen L, Yang X, Jiao H, Zhao B. (2003): "Tea catechins protect against lead-induced ROS formation, mitochondrial dysfunction, and calcium dysregulation in PC12 cells.", *Chem Res Toxicol*. 2003 Sep;16(9):1155-61.

### 4. Grüner Tee und Gewichtskontrolle

Grüner Tee kann beim Abnehmen helfen. Er verbessert die Fettverbrennung und erhöht die Stoffwechselrate (Grundumsatz) auf natürliche Art. Einige Tassen helfen, etwa 70 zusätzliche Kalorien pro Tag zu verbrennen, was schon eine Abnahme um einige zusätzliche Pfund im Jahr bedeuten kann.

Referenz: 2000, "Green Tea", *Altern Med Rev*. 2000 Aug;5(4):372-5., PMID: 10956382

### 5. Grüner Tee und gesunde Haut

Antioxidantien in grünem Tee schützen die Haut vor freien Radikalen, welche Falten und Hautalterung verursachen. Auch ein Hautkrebschutz wird diskutiert.

Referenz: Katiyar SK, Matsui MS, Elmetts CA, Mukhtar H. (1999): "Polyphenolic antioxidant (-)-epigallocatechin-3-gallate from Grüner Tee reduces UVB-induced inflammatory responses and infiltration of leukocytes in human skin." *Photochem Photobiol*. 1999 Feb;69(2):148-53.

### 6. Grüner Tee und Arthritis-Schutz

Grüner Tee kann helfen, das Arthritisrisiko zu reduzieren, da er das Knorpelgewebe schützt, indem er entzündliche Enzyme blockiert, die das Knorpelgewebe angreifen können.

Referenz: Adcocks C, Collin P, Buttle DJ. (2002): "Catechins from Green Tea (*Camellia sinensis*) inhibit bovine and human cartilage proteoglycan and type II collagen degradation in vitro.", *J Nutr*. 2002 Mar;132(3):341-6.

### 7. Grüner Tee beugt Osteoporose vor

Der Fluoridgehalt in grünem Tee hilft, Knochen und Zähne zu stärken. Täglicher Konsum kann dazu beitragen, die Knochendichte zu erhalten.

Referenz: Whelan AM, Jurgens TM, Bowles SK. (2006): "Natural health products in the prevention and treatment of osteoporosis: systematic review of randomized controlled trials." *Ann Pharmacother*. 2006 May;40(5):836-49, PMID: 16670364

### 8. Grüner Tee kann den Cholesterinspiegel senken helfen

Grüner Tee hilft, Cholesterinwerte zu senken, und auch das Verhältnis von "gutem" (HDL) zu "schlechtem" (LDL) Cholesterin zu verbessern, indem es den LDL-Spiegel reduziert.

Referenz: Kapoor S. (2008): "Green tea: beneficial effects on cholesterol and lipid metabolism besides endothelial function.", *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 2008 Aug;15(4):497, PMID: 18677179

### 9. Grüner Tee gegen Fettleibigkeit

Grüner Tee schützt vor Fettleibigkeit indem er die Aufnahme von Glukose in Fettzellen begrenzt.

Referenz: Hsu CH, Tsai TH, Kao YH, Hwang KC, Tseng TY, Chou P. (2008), "Effect of green tea extract on obese women: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial.", *Clin Nutr*. 2008 Jun;27(3):363-70, PMID: 18468736

### 10. Grüner Tee gegen Diabetes

Grüner Tee hilft, den Fett- und Zuckerstoffwechsel zu modulieren, verhindert einen steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels und hält den Stoffwechsel im Gleichgewicht.

Referenz: Ikeda I. (2008): "Multifunctional effects of green tea catechins on prevention of the metabolic syndrome.", *Asia Pac J Clin Nutr*. 2008;17 Suppl 1:273-4, PMID: 18296354

### 11. Grüner Tee und Alzheimer

Grüner Tee hilft, die Gedächtnisleistung zu verbessern. Sicher: Es gibt noch keine Heilung für die Alzheimerkrankheit. Aber grüner Tee wirkt der Reduzierung von Acetylcholin im Hirn entgegen. Acetylcholin wird eine maßgebliche Rolle im Verlauf der Erkrankung zugeschrieben.

Referenz: Rezaei-Zadeh K, Arendash GW, Hou H, Fernandez F, Jensen M, Runfeldt M, Shytle RD, Tan J. (2008): "Green tea epigallocatechin-3-gallate (EGCG) reduces beta-amyloid mediated cognitive impairment and modulates tau pathology in Alzheimer transgenic mice.", *Brain Res.* 2008 Jun 12;1214:177-87., PMID: 18457818

### 12. Grüner Tee und Parkinson

Die Antioxidantien in grünem Tee schützen vor Zellschäden im Hirn, welche in bestimmten Hirnregionen die Parkinson-Krankheit auslösen können. Bei bereits an Parkinson erkrankten Teetrinkern besteht eine geringere Wahrscheinlichkeit, dass sich die Symptome verschlechtern.

Referenz: Tan LC, Koh WP, Yuan JM, Wang R, Au WL, Tan JH, Tan EK, Yu MC. (2008): "Differential effects of black versus green tea on risk of Parkinson's disease in the Singapore Chinese Health Study.", *Am J Epidemiol.* 2008 Mar 1;167(5):553-60. PMID: 18156141

### 13. Grüner Tee schützt die Leber

Grüner Tee steigert die Erfolgsquote bei einer Lebertransplantation. Forscher haben auch gezeigt, dass grüner Tee die freien Radikale, die in einer verfetteten Leber entstehen, neutralisieren kann.

Referenz: Jin X, Zheng RH, Li YM (2008): "Green tea consumption and liver disease: a systematic review.", *Liver Int.* 2008 May 14., PMID: 18482271

### 14. Grüner Tee gegen Bluthochdruck

Das Trinken von grünem Tee hilft, den Blutdruck unten zu halten, denn grüner Tee unterdrückt die Produktion von zuviel Angiotensin, ein Stoff der zu Bluthochdruck führt.

Referenz: Antonello M, Montemurro D, Bolognesi M, Di Pascoli M, Piva A, Grego F, Sticchi D, Giuliani L, Garbisa S, Rossi GP., "Prevention of hypertension, cardiovascular damage and endothelial dysfunction with green tea extracts.", *Am J Hypertens.* 2007 Dec;20(12):1321-8., PMID: 18047924

### 15. Grüner Tee bei Lebensmittelvergiftung

Das Catechin in grünem Tee kann Bakterien abtöten, die Lebensmittelvergiftungen auslösen und auch die Giftstoffe neutralisieren, die solche Bakterien produzieren.

Referenz: Taguri T, Tanaka T, Kouno I. (2004): "Antimicrobial activity of 10 different plant polyphenols against bacteria causing food-borne disease.", *Biol Pharm Bull.* 2004 Dec;27(12):1965-9., PMID: 15577214

### 16. Grüner Tee und Blutzucker

Die Polyphenole und Polysaccharide in grünem Tee helfen, den Blutzucker auf natürliche Art zu senken.

Referenz: Polychronopoulos E, Zeimbekis A, Kastorini CM, Papairakleous N, Vlachou I, Bountziouka V, Panagiotakos DB. (2008): "Effects of black and green tea consumption on blood glucose levels in non-obese elderly men and women from Mediterranean Islands (MEDIS epidemiological study).", *Eur J Nutr.* 2008 Feb;47(1):10-6. Epub 2008 Jan 18., PMID: 18204918

### 17. Grüner Tee und die Immunabwehr

Polyphenole und Flavonoide aus grünem Tee verbessern Immunfunktionen und erhöhen die Abwehrfähigkeit gegen Infektionen.

Referenz: Monobe M, Ema K, Kato F, Maeda-Yamamoto M. (2008): "Immunostimulating activity of a crude polysaccharide derived from green tea (*Camellia sinensis*) extract.", *J Agric Food Chem.* 2008 Feb 27;56(4):1423-7. Epub 2008 Jan 31., PMID: 18232634

### 18. Grüner Tee gegen grippale Infekte

Grüner Tee kann davor schützen, sich mit einem grippalen Infekt anzustecken. Eine positive Synergie ergibt sich mit Vitamin C.

Referenz: Guralnik M, Rosenbloom RA, Petteruti MP, Lefante C.u (2007): "Limitations of current prophylaxis against influenza virus infection.", *Am J Ther.* 2007 Sep-Oct;14(5):449-54. Review., PMID: 17890934

### 19. Grüner Tee und Herpes

Grüner Tee wirkt antiviral und erhöht daher die Effektivität einer äußerlichen Interferonbehandlung bei Herpes. Mit einer Kompresse kann grüner Tee zuerst auf der betroffenen Hautfläche angewendet werden, danach kann dann eine spezielle Herpesbehandlung durchgeführt werden.

Referenz: Isaacs CE, Wen GY, Xu W, Jia JH, Rohan L, Corbo C, Di Maggio V, Jenkins EC Jr, Hillier S. (2008): "Epigallocatechin gallate inactivates clinical isolates of herpes simplex virus.", *Antimicrob Agents Chemother.* 2008 Mar;52(3):962-70. Epub 2008 Jan 14., PMID: 18195068

### 20. Grüner Tee und Zahngesundheit

Durch seine antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften bekämpft grüner Tee Keime, die Erkrankungen des Zahnfleisches auslösen können. Er mindert außerdem die Produktion schädlicher Säuren durch Bakterien.

Referenz: Hirasawa M, Takada K, Otake S. (2006): "Inhibition of acid production in dental plaque bacteria by green tea catechins.", *Caries Res.* 2006;40(3):265-70.

### 21. Grüner Tee und Stress

L-Theanin, eine Aminosäure im grünen Tee, wirkt psychisch ausgleichend und kann helfen, Stress und Angst abzubauen.

Referenz: Kimura K, Ozeki M, Juneja L, Ohira H (2007): "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses". *Biol Psychol* 74 (1): 39-45. PMID 16930802.

### 22. Grüner Tee und Allergien

Der Stoff EGCG in Grünem Tee hilft, allergische Reaktionen abzuschwächen. Regelmäßiger Konsum von Grüntee ist darum für Allergiker empfehlenswert.

Referenz: Shiozaki T, Sugiyama K, Nakazato K, Takeo T. (1997): "Effect of tea extracts, catechin and caffeine against type-I allergic reaction", *Yakugaku Zasshi.* 1997 Jul;117(7):448-54. Japanese, PMID: 9261215

### 23. Grüner Tee gegen HIV

Japanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass EGCG in Grünem Tee das HI-Virus davon abhalten kann, an gesunde Immunzellen anzudocken. Daher kann Grüner Tee der Verbreitung des Virus entgegenwirken.

Referenz: Chang CW, Hsu FL, Lin JY (1994): "Inhibitory Effects of Polyphenolic Catechins from Chinese Green Tea on HIV Reverse Transcriptase Activity", *J Biomed Sci.* 1994 Jun. 1 (3):163-166., PMID: 11725021

---

### Tee in der Telomer-Forschung

Autor: Ernst Janssen (SHJ-V. e.V.)

Einige tausend medizinische Studien berichten von den vorteilhaften Wirkungen des Teetrinkens. Ob Grüntee oder Schwarztee: Ernährungsmediziner sind fasziniert von der unglaublichen Vielfalt seiner Wirkstoffe.

Altersforscher beobachten, dass bei regelmäßigem Teekonsum die Genkappen (Telomere) in den Zellkernen, deren zunehmende Verkürzung bei fortschreitendem Alter eine immer geringere Zellteilungsaktivität anzeigt, durch die Versorgung mit Katechinen aus Tee an Länge wieder zunehmen. Moderater Teekonsum sorgt dafür, dass unseren Körperzellen das Lebenslicht nicht vorzeitig „ausgeknipst“ werde. Wir sind 80 und unsere Körperzellen zeigen die Zellteilungsaktivität eines Vierzigjährigen. Eine schöne Vorstellung, der in der Tat viel Wahres anhaftet.

Nun werde ich mich als Achtzigjähriger mit einer Kanne Tee nicht sofort zum „Fünfzigjährigen“ wandeln. Aber mit regelmäßigem Teegenuss (ohne Zucker und Sahne/Milch) gewinne ich nachweislich die Möglichkeit, künftig beschwerdefreier, schmerzfreier und selbstbestimmter zu altern. Ich drehe die Zeiger meiner Lebensuhr ein wenig auf Jugendstatus zurück. Als Antwort darauf versuchen nun die Telomerforscher fieberhaft, gewinnbringende Pillen oder Kapseln, aus Teewirkstoffen hergestellt, auf den Markt der Nahrungsergänzungsmittel zu werfen. Doch mitnichten. Es bedarf offenbar aller im Teeblatt im natürlichen Verbund stehender Substanzen, um zu einer alterspräventiven Wirkung zu gelangen. Eine Rezeptur, die sich Mutter Natur bislang nicht entlocken ließ. Resümee: ganz normal tagesbegleitend Tee trinken und zwar ohne Zucker, Süßstoffe, Milch oder Sahne. Je puristischer getrunken, umso besser. Die Ganzheit im Teegetränk ergibt auch in Zukunft mehr als die Summe seiner Teile.

Was über Teegenuss hinaus ansonsten noch hilfreich wäre, ist eine vitalstoffreiche, überwiegend vegane Ernährungsweise in der neben Fleisch auch die Kuhmilchprodukte nur gemäßigt vorkommen. Und dazu noch geregelte sportliche Bewegung an frischer Luft. Als da wären: Jogging, Wandern, Gymnastik, Laufband oder im Lauftempo etwas forcierte Spaziergänge. So bleiben unsere Körperzellen länger anhaltend teilungsfähig und verabschieden sich nicht vorzeitig in den Ruhezustand.