

Teegenuss

# Grüner Tee und seine Wirkung

**Grüner Tee ist seit mehr als 5000 Jahren als Heilmittel bekannt und wird seither zur Behandlung von über 60 Krankheiten eingesetzt. Entdeckt wurde der Tee im «alten China» durch den Kaiser Shennong (2737 v. Chr.). Annähernd 5000 Jahre wird nun der wildwachsende Teestrauch kultiviert, erforscht und als Heilmittel auf verschiedene Weise eingesetzt.**

Es gibt vielen Studien über Grünen Tee. Viele davon befassen sich mit nur einem Wirkstoff, welcher aus der Tee pflanze extrahiert wird. Dabei werden häufig die existierenden Wechselwirkungen der einzelnen Inhaltsstoffe ausser Acht gelassen. Doch genau dieses Zusammenspiel dieser unzähligen positiven Wirkstoffe, machen den Grünen Tee zu einem besonderen Gesundheitsmittel. Die verschiedenen Grüntee-Sorten ergänzen sich in ihrer Wirkung. Viele dieser unzähligen Wechselwirkungen im Grünen Tee konnten bis heute noch nicht vollständig erforscht und entschlüsselt werden.

## Stärkung der Abwehrkraft

Grüner Tee ist aufgrund verschiedenster Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Catechine, Polyphenole und Aminosäuren) immunstärkend, da diese Inhaltsstoffe antibakteriell, antiviral und antimykotisch wirken können.

Die Catechine sind die bekanntesten Inhaltsstoffe, sie werden extrahiert und in Nahrungsergänzungsmitteln angeboten. Allerdings lässt man hier ausser Acht, dass viele der Stoffe ein Wechselspiel haben und in der Gesamtheit ihre Wirkungen erhöhen und ergänzen. Man kann diese extrahierten Catechine durchaus in Kapselform zu sich nehmen. Grösser und umfassender ist die Wirkung jedoch in einer Tasse Tee,

verbunden mit den Aminosäuren, den Vitaminen, Mineralstoffen und dem Koffein.

Weitere Inhaltsstoffe, die unser Immunsystem stärken, sind die Vitamine C und E sowie der Mineralstoff Zink. Sie sind eine super Kombination gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Grüner Tee enthält daneben noch weitere Inhaltsstoffe, die die Immunabwehr so richtig in Schwung bringen können und uns speziell in den kalten Monaten vor Erkältungen etc. schützen sollen.

Das «Institute for Functional Medicine» fand heraus, dass Grüner Tee zum einen entzündungshemmend sei, aber auch das Immunsystem stärkt und dadurch u. a. einen der Prozesse angreife, der an der Replikation von COVID-19 beteiligt ist. Dosierungsempfehlung sind täglich 4 Tassen Grüner Tee.

**«Die Inhaltsstoffe im Grünen Tee haben eine hohe Bioverfügbarkeit für den Menschen.»**

Allgemein kann gesagt werden, dass die Inhaltsstoffe im Grünen Tee in einer hohen Bioverfügbarkeit vorliegen, da sie wasserlöslich sind und somit sehr gut von unserem Körper aufgenommen werden können.

Jedoch sollte man Grünen Tee nicht als Medizin betrachten, die man einnimmt, wenn man bereits krank ist. Vielmehr sollte man es als wohlschmeckendes vorbeugendes Heissgetränk betrachten, welches man das ganze Jahr zu sich nimmt und so sein Immunsystem über eine lange Zeit hin stärkt. Im alten China wurden deshalb Ärzte nur

**Grüner Tee**  
kann auch als die bessere Variante des morgendlichen Kaffees angesehen werden.



bezahlt, solange man gesund war. Sie sollten mit ihren Kräutern und Ratschlägen dafür Sorge tragen, dass dies auch so bleibt.

## Steigerung der Fettverbrennung

Die Wissenschaftler der Ohio State University stellten bei ihrer aktuellen Untersuchung fest, dass Grüner Tee die Gewichtsabnahme bei Fettleibigkeit unterstützt. Die Mediziner publizierten die Ergebnisse ihrer Studie in dem englischsprachigen Fachblatt «Journal of Nutritional Biochemistry».

Eine Studie des Potsdamer Deutschen Instituts für Ernährungsforschung besagt, dass man aufgrund des im Grünen Tee enthaltenen Epigallocatechingallats (ECGC) weniger Fett aus der Nahrung über den Darm aufnimmt. Darüber hinaus regt es die Fettverbrennung an, und die gesunden Bitterstoffe hemmen den Heiss hunger.



## Leistungssteigerung im Alltag sowie beim Sport

Forscher der Universität Basel fanden nun heraus, dass Grüntee-Extrakt die kognitiven Funktionen des Gehirns verbessert. Grüner Tee kann auch als die bessere Variante des morgendlichen Kaffees angesehen werden, da dieser das Koffein, welches im Grünen Tee an Gerbstoffe gebunden ist, erst nach und nach freisetzt. Somit setzt die «Wachmacherwirkung» erst verzögert ein, hält jedoch – im Vergleich zu Kaffee – um einiges länger.

**«Grüner Tee beeinflusst das Immunsystem, die Fettverbrennung und die Konzentrationsfähigkeit positiv.»**

Grüner Tee kann bei regelmässiger Einnahme freie Radikale neutralisieren und stark entgiftend wirken. Er kann den Cholesterinspiegel senken und die Fettverbrennung beschleunigen.

## Zubereitungsempfehlungen

Zunächst sei gesagt, dass man lieber hochwertigen Tee einkaufen sollte, wenn möglich in Bio-Qualität.

## Trinkempfehlung

**Aufgrund des Koffeingehaltes und den verschiedenen Inhaltsstoffen und Wechselwirkungen empfehlen wir euch folgende Teemotion Grüntee-Sorten über den Tag verteilt zu trinken:**

### Morgens:

Japan Gyokuro (0.3l bis 0.5l) – positive Wirkung auf den Zuckerstoffwechsel, hoher Anteil an Aminosäuren, Mineralstoffen, Chlorophyll und Koffein

### Mittags:

Japan Sencha; Alternative: China Sencha (0.3l bis 0.5l) – kurbelt den Fettstoffwechsel an und ist der Allrounder unter den Grünen Tees

### Abends:

Japan Kukicha; Alternative: China Bancha, (0.3l bis 0.5l) – wirkt gegen Übersäuerung und ist verdauungsanregend, besitzt viel Mineralstoffe (insbesondere Eisen), Spurenelemente und enthält dabei wenig Koffein

### 2 - 4 Mal pro Woche:

Japan Matcha Deluxe; Alternative: Japan Beginner's Matcha (0,1l) // liefert fettlösliche Vitamine (B1, B2, B3, E, K und A) und einen hohen Anteil an Antioxidanzien.

Denn wir lösen bei der Zubereitung nicht nur die positiven Stoffe aus dem Blatt, sondern auch alle negativen Begleitstoffe. Ausserdem wurde wissenschaftlich bewiesen, dass qualitativ hochwertiger Tee, aufgrund seiner schonenden Gewinnung und nachhaltigen Bewirtschaftung, auch mehr Inhaltsstoffe besitzen.

Benutzen Sie zur Zubereitung heisses, weiches bzw. gefiltertes Wasser. Kalk kann den Geschmack trüben. Ein guter Teeladen gibt Ihnen immer eine Temperaturempfehlung für den jeweiligen Tee. Im Schnitt empfehlen wir 12 Gramm Tee/Liter bei einer Temperatur von 70 – 80 °C und einer Ziehzeit von rund 2 Minuten. Guter Grüner Tee schmeckt nicht bitter, sondern ist weich und rund. Die japanischen und südkoreanischen Grüntees haben aufgrund ihrer Herstellung mehr Inhaltsstoffe und schmecken kräftig, grasig und frisch. Chinesische und Indische Grüntees sind eher mild, blumig und leicht rauchig.

Für welchen Grüntee Sie sich auch entscheiden, lassen Sie den Genuss im Vordergrund stehen.

Claudia Wendt

## Literaturverzeichnis

[www.fegt.org/studie-belegt-gruener-tee-unterstuetzt-die-fettverbrennung](http://www.fegt.org/studie-belegt-gruener-tee-unterstuetzt-die-fettverbrennung)

[www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/Gr-ner-Tee-beeinflusst-das-Gehirn.html](http://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/Gr-ner-Tee-beeinflusst-das-Gehirn.html)

[www.zentrum-der-gesundheit.de/gruener-tee-gedaechtnis-ia.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gruener-tee-gedaechtnis-ia.html)

[www.ifm.org/news-insights/the-functional-medicine-approach-to-covid-19-virus-specific-nutraceutical-and-botanical-agents](http://www.ifm.org/news-insights/the-functional-medicine-approach-to-covid-19-virus-specific-nutraceutical-and-botanical-agents)

[www.gruenertee.com/vorsorge-gegen-krankheiten](http://www.gruenertee.com/vorsorge-gegen-krankheiten)

**Teemotion**

Claudia Wendt

Teemotion  
Via s. clau sura 11 | 7130 Ilanz  
T +41 79 907 75 60  
claudia.wendt@teemotion.ch  
[www.teemotion.ch](http://www.teemotion.ch)