



Japanese Green Tee

Grüner Tee ist ein Heil- und Genußkraut mit langer Tradition. Er enthält Substanzen, die sich u.a. positiv auf Herz, Kreislauf, Verdauung, Immunsystem und auch auf die Psyche auswirken.

In vielen Traditionen wird grünem Tee eine heilende und wohltuende Wirkung zugesprochen. Es stärkt das Immunsystem, fängt freie Radikale ab und es soll auch beim Abnehmen helfen. Doch inwiefern ist die fettverbrennende Wirkung erforscht? An Tierversuchen wurde gezeigt, dass das Catechine des Grüntees, Flavonoide der Tee-Gerbsäuren die Speicherung von Fett in der Leber lindern. Des weiteren wird grünem Tee eine thermogene Wirkung zugesprochen, wodurch sich der Energieumsatz erhöht und mehr Fett verbrannt wird.

Low Density Lipoprotein - Das "schlechte Cholesterin".

LDL ist ein Lipoprotein, welches vom Körper selbst gebildetes Cholesterin von der Leber zu den Geweben transportiert. Es wird oft und in umstrittener Weise als das "schlechte Cholesterin" bezeichnet, wohingegen das HDL das "gute Cholesterin" ist. Zu viel davon soll zur Entstehung von Arterioskleros bzw. koronarer Herzkrankheiten beitragen.

Eine Studie soll nun die Wirkung von catechinehaltigem Tee belegen. In der ersten Gruppe befinden sich 17 männliche Probanden, alle normal- bis übergewichtig und im Alter von 24-46 Jahren. Diese konsumierten täglich 340ml Oolong-Tee mit einem Catechingehalt von 690 mg. Auf der anderen Seite die Kontrollgruppe mit 18 Probanden, welche unter gleichen Bedingungen einen Tee mit etwa 22 mg Catechin konsumierten.

Das Ergebnis war wie erwartet. Beide Gruppen konnten Ihren Körperfettanteil reduzieren. Jedoch gibt es einen bemerkenswerten Unterschied zur Kontrollgruppe, welche nur durchschnittlich 1,3 kg an Körperfett verlor. Die Gruppe mit dem catechinhaltigen Tee konnte nahezu doppelt so viel Körperfett verlieren, ganze 2,4 kg.

Auch eine Senkung des LDL konnte laut einer Blutprobe nachgewiesen werden, welche dem Tee mit hohem Catechingehalt zuzusprechen ist.

Eine weitere Studie der University of Tokushima bestätigt dieses Untersuchungsergebnis. Es konnte nachgewiesen werden, dass catechinehaltiger Oolong Tee während einer fettreichen Diät (z.B. die bekannte Atkins Diät, bei der Kohlenhydrate komplett gestrichen werden und man sich nur noch von Proteinen und Fett ernährt), Fette im Stuhl binden kann und somit bei der Fettreduktion verhelfen kann.

Also : eine gute Unterstützung beim abnehmen, aber kein Ersatz.

Man sollte jedoch eines beachten: grüner Tee stellt sich zwar als eine effektive Maßnahme zur Senkung des Körperfettgehaltes heraus, ist jedoch kein Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Es eignet sich demnach bestens als diätunterstützende Maßnahme aber ohne Willen und eiserne Disziplin für eine Ernährungsumstellung zur Fettreduzierung wird es nicht viel helfen, denn Wundermittel gibt es bekanntlich nicht.

Grüner Tee gegen Multiple Sklerose :

Grüner Tee könnte eine neue Therapieoption für Patienten mit Multipler Sklerose liefern. Ein Inhaltsstoff bremst offensichtlich den chronischen Entzündungsprozess im zentralen Nervensystem, der für die Erkrankung typisch ist.

Verantwortlich für die erhofften positiven Effekte des grünen Tees ist die Substanz Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG), ein Naturstoff aus der Gruppe der so genannten Flavanoide. Er ist in geringerer Menge auch in schwarzem Tee enthalten. EGCG kann offensichtlich sowohl ein fehlgeleitetes Immunsystem drosseln als auch die Nervenzellen vor schädlichen Einflüssen des Immunsystems schützen. Das fanden Wissenschaftler um Professor Frauke Zipp vom Institut für Neuroimmunologie der Charité in Berlin jetzt heraus. Sie überprüften die Wirksamkeit der Substanz im Tierversuch und in Kulturen von menschlichen Immun- und

Nervenzellen. "Wir haben mit EGCG erstmals eine Substanz gefunden, die oral verabreicht über unabhängige immunmodulatorische und nervenzellschützende Eigenschaften verfügt", erklärt Dr. Orhan Aktas, der die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderte Studie gemeinsam mit seinem Kollegen Dr. Timour Prozorovski durchführte.

"Somit scheint EGCG die zerstörerischen Krankheitsprozesse der Multiplen Sklerose von zwei Seiten anzugreifen. Darüber hinaus hat die Substanz den Vorteil, dass sie wahrscheinlich kaum Nebenwirkungen verursacht."

Studien am Patienten geplant :

Aktas, Prozorovski und ihre Kollegen wiesen nach, dass EGCG in das Wachstum aktivierter Immunzellen, der so genannten T-Lymphozyten, eingreift und die Expansion dieser Zellen hemmt. Gleichzeitig kann EGCG die Nervenzellen vor verschiedenen schädlichen Substanzen schützen, die das Immunsystem freisetzt. "Die Ergebnisse sind viel versprechend, zumal die Therapieerfolge mit den bisher bekannten Behandlungsmöglichkeiten vergleichsweise bescheiden ausfallen. Unsere Versuche haben gezeigt, dass EGCG auch bei bereits erkrankten Tieren wirkt. Dies entspricht der Behandlungssituation bei Patienten, die sich nach dem ersten Schub einer Multiplen Sklerose bei ihrem Arzt vorstellen", erläutert Aktas. Als nächstes planen die Wissenschaftler Studien, die untersuchen sollen, ob eine Behandlung mit EGCG bei Patienten mit schubförmiger Multipler Sklerose wirksam und sicher ist. "Wenn diese Studien positiv ausfallen, steht mit EGCG vielleicht bald eine neue Therapie für Patienten mit Multipler Sklerose zur Verfügung", hofft Aktas.

Abwehrsystem attackiert Nervenzellen.

Die Multiple Sklerose ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Nervensystems, die meist im frühen Erwachsenenalter beginnt und ganz unterschiedlich verlaufen kann. Wissenschaftler gehen von einer fehlgeleiteten Immunreaktion aus, bei der das Abwehrsystem die eigenen Nervenzellen attackiert. Die Beschwerden sind vielfältig und können schubförmig auftreten. Häufig leiden die Betroffenen unter Sehstörungen, Sensibilitätsstörungen sowie Sprach- und Gleichgewichtsstörungen. Im weiteren Verlauf können außerdem Lähmungen von Armen und Beinen sowie Störungen der Blasenfunktion auftreten.

Inhaltsstoffe :

Theobromin, Koffein, Spuren von Vitamin C, B, E sowie Fluorid, Zink, Kalzium, Kalium, Jod, Kupfer und Mangan sind im grünen Tee enthalten. Während der Gehalt an Vitaminen so gering ist, dass nur starke Teetrinker nennenswerte Vitaminmengen mit Tee aufnehmen, ist Tee eine der wenigen Nahrungsquellen für Fluorid. Fluorid macht den Zahnschmelz härter und wirkt so Karies hemmend. Darüber hinaus ist grüner Tee reich an sekundären Pflanzenstoffen wie den Polyphenolen. Dieser Stoffgruppe wird eine Vielzahl von positiven Wirkungen auf den Organismus zugeschrieben. So wirken sie z. B. entzündungshemmend, schützen vor freien Radikalen und unterstützen Entgiftungsprozesse.

Zubereitung :

Die richtige Zubereitung ist eine Kunst: Mal schmeckt der Tee zu bitter, dann wieder zu fade - obwohl in der Anleitung eigentlich alles beachtet wurde. Hier sind einige Kniffe für ein sicheres Gelingen:

Der Tee sollte trocken, kühl und geruchsfrei aufbewahrt werden. Gut schließende Dosen aus Metall, Porzellan oder Kunststoff eignen sich am besten. Tee hält gut verschlossen circa zwei Jahre lang.

Pro Tasse verwendet man einen Teelöffel voll oder einen Teebeutel. Von einem Tee-Ei ist eher abzuraten, da sich die Blätter und damit der Geschmack dort nicht entfalten.

Grüntee nur mit 60 bis 80 °C heißem Wasser übergießen, da er sonst bitter wird.

Soll der Tee eine anregende Wirkung haben, lässt man ihn zwei bis drei Minuten ziehen. Eher beruhigend wirkt er bei einer Ziehdauer von fünf Minuten (nicht länger, sonst wird er bitter!).

Eine andere Methode: Man übergießt die Teeblätter mit ca. 70 °C heißem Wasser und gießt das Wasser sofort wieder ab. Dann einfach noch mal heißes Wasser nachgießen. Die Bitterstoffe verschwinden und der Tee bekommt ein milderes Aroma.