Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Ist grüner Tee ein Wundermittel?

Mon, 08/08/2022 - 11:10

Wundermittel gibt es leider nicht. Vom grünen Tee kann dennoch ohne zu übertreiben behauptet werden, dass er eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat.

Da ist zunächst einmal das Herz-Kreislauf-System. „Die Ergebnisse jüngerer Studien deuten darauf hin, dass der regelmäßige Genuss von grünem Tee das Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt absenkt“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, zu berichten. „Zu verdanken ist dieser Effekt den im grünen Tee enthaltenen Polyphenolen, welche zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen.“

Möglicherweise schützt grüner Tee auch vor Krebs. Endgültig erwiesen ist dies aber noch nicht, so das Fazit einer Metastudie, die rund 140 Einzelstudien betrachtet hat. Grüntee enthält nämlich Epigallocatechingallat (EGCG) aus der Gruppe der Gerbstoffe. Diese Substanz kann aggressive Sauerstoffverbindungen, die so genannten freien Radikale, unschädlich machen. Da freie Radikale eine Rolle in der Tumorentstehung spielen, wird vermutet, dass Antioxidanzien wie EGCG vor Krebs schützen können.

Gut belegt ist dagegen die Schutzwirkung von grünem Tee vor Zahnkaries. Den meisten Zahnpasten wird zur Kariesprophylaxe und zur Stärkung des Zahnschmelzes Natriumfluorid zugesetzt. Grüner Tee hat von Natur aus einen relativ hohen Fluoridgehalt, zudem töten die Teepolyphenole Kariesbakterien ab und hemmen die Bildung von Zahnbelag (Plaque).

Nicht zuletzt wird grüner Tee als Muntermacher geschätzt. Da das Koffein im Tee an Gerbstoffe gebunden ist und langsamer aufgenommen wird, ist die Wirkung im Vergleich zu Kaffee verzögert, hält aber länger an. Der Koffeingehalt hängt von der verwendeten Teesorte und der Zubereitung ab, im Mittel enthält eine Tasse Grüntee (250 Milliliter) etwa 38 Milligramm Koffein. Eine Tasse Espresso-Kaffee (25 bis 30 Milliliter) kommt auf rund 30 Milligramm Koffein, eine Tasse Filterkaffee (150 Milliliter) auf 60 bis 90 Milligramm.

Wer regelmäßig grünen Tee trinkt, bleibt also munter und tut der Gesundheit etwas Gutes. Die optimale Aufgusstemperatur beträgt 70 bis 85°C, die empfohlene Ziehzeit zwei bis vier Minuten. Die

Teeblätter können bis zu drei Mal aufgegossen werden. Da konventionell angebauter grüner Tee mit Pestizid- und anderen Rückständen belastet sein kann, ist grüner Tee aus biologischem Anbau und aus fairem Handel die erste Wahl. Von Nahrungsergänzungsmitteln mit Grüntee-Extrakt rät die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA jedoch ab. Diese würden zum Teil sehr hohe Gehalte an Catechinen aufweisen, welche die Leber schädigen könnten.