

## Wissenswertes über Grüntee

### Inhaltsstoffe von Grüntee

- Koffein
- Polyphenole, auch Gerbstoffe Tannine genannt wie Epigallocatechingallat u.a.
- Flavonoide
- Theophyllin
- Saponine
- Ätherische Oele
- Karotin / Vorstufe von Vitamin A
- Vitamine C, B1, B2, B5, B 7, B 10, B 12, E, P, K
- Fluoride
- Eisenverbindungen, Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium
- Spurenelemente, Molybdän, Phosphor u.a.
- Enzyme, auch Biokatalysatoren genannt
- Zum Teil weitere 300 zum Teil aromatische Substanzen

### Gesundheitliche Wirkungen von Grüntee

- Erhöht die Konzentration, die geistige und körperliche Leistung sowie die Motivation ( Sport)
- Steigert das Lernvermögen
- Wirkt antidepressiv
- Lindert Magen und Darmprobleme
- Senkt den Blutcholesterinspiegel
- Senkt den Blutzuckerspiegel bei Diabetes
- Stärkt die Blutgefäße
- Stärkt Herz- und Kreislauf
- Beugt Arteriosklerose vor und fördert die Heilung
- Ist harntreibend, entgiftend
- Wirkt als Antioxidant ( bindet freie Sauerstoff Radikale und hemmt so auch den Alterungsprozess)
- Bis heute beste prophylaktische Wirkung gegen die verschiedenen Krebsrisiken ( Dr. Fujiki)
- Stark alkalisches/ basisches Getränk, dass der Uebersäuerung entgegenwirkt

Quelle: Das Neue Buch vom Grünen Tee, Peter Oppliger, Midena Verlag

### Ist Grüntee ein „Wunderheilmittel“ ?

Der Grüne Tee ist schon deshalb kein Wundermittel, weil alle „Wunder“, d.h. die aufgelisteten Wirkungen nicht nur empirisch ( erfahrungswissenschaftlich), sondern wissenschaftlich belegt werden können! Wenn wir die gesundheitlichen Wirkungen mit den heute verbreiteten Zivilisationskrankheiten vergleichen, so scheint es, dass die Teepflanze speziell für unsere Zeit gewachsen ist. Viele heilende Wirkungen des Grünen Tees lassen sich schon dadurch erklären, dass der Grüne Tee ein stark alkalisches Getränk ist.

Quelle: Das Neue Buch vom Grünen Tee, Peter Oppliger, Midena Verlag, Fr. 19.-  
Buch- Bestellungen. ebaenziger@bluewin.ch

### Grüntee hemmt Krebs

Der im Grüntee enthaltene Gerbstoff Epigallocatechingallat (EGCG) hemmt nach jüngsten Untersuchungen aus Tierversuchen definitiv die Entwicklung von Krebs.

Forscher am Stockholmer Karolinska Institut konnten die früheren Beobachtungen aus Asien eindeutig bestätigen, wie das angesehene britische Magazin Nature berichtete. Bei den Testreihen mit Zellkulturen im Reagenzglas und mit Mäusen hatte der Grüntee Wirkstoff das Wachstum kleinerer Blutgefäße verhindert. Krebsgeschwüre sind jedoch auf eigene Versorgungskreisläufe angewiesen wenn sie sich ausdehnen wollen. Wird dieser Weg blockiert, so „verhungern“ sie auch Tochtergeschwulste ( Metastasen) können nicht entstehen.

Diese Erkenntnisse sind zwar für Insider nicht neu, doch ist es das erste Mal, dass die westliche Medizin EGCG offiziell als krebshemmenden Faktor anerkennt. Schon bald will man den Wirkstoff in der Therapie gezielt einsetzen.

### Biologische und pharmakologische Wirkungen der Polyphenole

Die Polyphenole sind pharmakologisch von grossem Interesse. Eine Reihe von gesundheitlichen Wirkungen werden ihnen zugeschrieben. Aber es ist trotzdem unwahrscheinlich, dass die Polyphenole den chemopräventiven Effekt für sich alleine beanspruchen. Vielmehr ist für die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von Zubereitungen auf Grünteebasis das Gesamtprofil an Inhaltsstoffen wichtig.

- Antioxidative/ radikalfangende Wirkung
- Chemopräventive/antikanzerogene Wirkung
- Antibakterielle/ kariesshemmende Wirkung
- Wirkung auf die Serumlipide( cholesterinsenkend)

### Die richtige Zubereitung von Grüntee

1. Wasser aufkochen und dann je nach Teesorte auf 80- 60° Grad abkühlen lassen.
2. Teekanne vorwärmen.
3. Pro Liter 4 Teelöffel Kraut zufügen und aufgiessen.
4. 3-5 Minuten ziehen lassen.
5. Nature oder mit wenig Honig gesüsst geniessen.

Tipp: Der beste Grüntee zum Kennenlernen ist japanischer Sencha oder der weisse Pai mu tan Tee, der dem Schwarztee ähnlich ist.