

## WARUM TEE (CAMELLIA SINENSIS) SO GESUND IST – SEINE VORTEILE

- trägt zur Vorbeugung von Krebs und Herzerkrankungen
- bekämpft Nervosität und negativen Stress
- stärkt das Immunsystem
- erleichtert die Gewichtskontrolle
- erhöht die Mundhygiene
- verjüngt die Hautzellen
- hilft gegen Dehydration

### Was macht den Tee so besonders?

Tee besitzt antioxidative Eigenschaften. Er ist eine reichhaltige Quelle natürlicher pflanzlicher antioxidativer Verbindungen, die sogenannten Polyphenole. Innerhalb dieser breiten Klasse der Polyphenole finden sich die Flavonoide und Catechine. In der Pflanzenwelt besitzt Tee, mit 15% seines Trockengewichts, einen der höchsten Flavonoidgehalte. Seit vielen Jahren wird den Tee flavonoiden die Versorgung des Körpers mit schützender antioxidativer Wirksamkeit gegen schädliche freie Radikale, die die DNA, Zellmembranen und andere Zellbestandteile schädigen, zugesprochen.

### Tee trägt zur Vorbeugung von Krebs und Herzerkrankungen durch Naturstoffe bei

Man geht davon aus, dass freie Radikale Herzerkrankungen, einige Arten von Krebs und die Erhöhung von Schlaganfällen verursachen. Neueste Forschungen ergaben:

- Tee, mit seinem hohen oxidativen Anteil kann helfen, den Körper vor Krebs zu schützen, indem er gefährliche freie radikale Abläufe bekämpft und unkontrolliertes Zellwachstum unterdrückt.
- Antioxidantien können heilende Eigenschaften haben, die die Entstehung von Herzerkrankungen verhindern und das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten reduzieren.
- Tee flavonoide können die Koronarzirkulation erhöhen und eine gesunde Blutgefäßfunktion fördern.
- Wer Tee trinkt, senkt seinen Cholesterinspiegel.

### Tee bekämpft Ruhelosigkeit und negativen Stress

L-Theanin, eine einzigartige Aminosäure, ist mit über 50% aller in Teeblättern vorkommender freien Aminosäuren vertreten. Dabei macht es weniger als 2% des gesamten Trockengewichts in Schwarz- und Grüntee aus. Studien zeigen, dass L-Theanin zur Entspannung beitragen kann, indem es bestimmte chemische Verbindungen im Gehirn beeinflusst. Japanische Forscher fanden heraus, dass L-Theanin von einer Glutaminsäure abgeleitet werden kann, einem sich im Gehirn befindlichen Neurotransmitter. Es kann vom Gehirn leicht absorbiert werden und dort Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin beeinflussen, welche wiederum auf das Zentralnervensystem wirken. Studien zeigen, dass Aminosäuren die allgemeine Konzentrationsfähigkeit steigern, ohne Müdigkeit zu verursachen. Der Einfluss von L-Theanin in Kombination mit Koffein kann zu einer Energiesteigerung beitragen und insgesamt beruhigen, wie viele Teetrinker aus Erfahrung berichten.

### Tee stärkt das Immunsystem

Untersuchungen, durchgeführt an der Harvard University und dem Brigham and Women's Hospital, zeigen auf, dass Teetrinken das Immunsystem stärkt. Wie bereits oben erläutert, beinhaltet Tee eine Aminosäuresubstanz, das L-Theanin, welches das Immunsystem bei seiner Bekämpfung und seiner natürlichen Widerstandsfähigkeit gegen Bakterien und Viren unterstützt.

### Tee erleichtert die Gewichtskontrolle (Weight Watching)

Einige vorläufige Untersuchungen zeigen, dass grüner Tee zur Verringerung des Körpergewichts beitragen und die Insulinfunktion verbessern kann.



### **Tee erhöht die Mundhygiene**

Tee kann folgende gesundheitliche Vorteile für den Mundraum haben: Tee Flavonoide können Plaque reduzieren, was das Risiko von Löchern und Zahnfleischentzündung senkt. Die im Tee vorhandenen Fluoride können den Schutz vor Karies unterstützen, indem sie die Bildung von Zahnschmelz begünstigen.

### **Tee verjüngt die Hautzellen**

Heutzutage ist Tee das bevorzugte Getränk der Supermodels. Die im Tee gefundenen anti-aging Eigenschaften fördern ein jugendliches Aussehen, während sie gleichzeitig die Anzeichen des Alterns reduzieren. Forschungen deuten darauf hin, dass Tee Flavonoide Knochen stärken und Osteoporose vorbeugen können.

### **Tee gleicht den Wasserhaushalt des Körpers aus**

Teetrinken leistet einen positiven Beitrag bei der täglichen Flüssigkeitsaufnahme. Es ist eine Fehlannahme, dass man auf Tee als Flüssigkeitsersatz, wegen der wasserziehenden Eigenschaften des Koffeins, gänzlich verzichten sollte. Studien zeigen, dass Tee aufgrund von Koffein, keinen dehydrierenden Effekt hat, außer die getrunkene Teemenge beinhaltet mehr als 250-300 mg Koffein pro Tee genuss, was einer Menge von 5-6 Tassen Tee entspricht.

### **Tee und sein Ernährungswert**

Zusätzlich zu seinen antioxidativen Eigenschaften und seinem Beitrag zur allgemeinen Flüssigkeitsaufnahme, beinhaltet Tee folgende Vitamine, Mineralien und Aminosäuren:

- Vitamine: C, K, B12, B6 und E.
- Mineralien: Spuren von Kalium, Mangan, Magnesium, Kalzium; Tee versorgt uns mit 70% der täglichen Fluoridaufnahme.
- Aminosäuren: Tee ist eine gewichtige Versorgungsquelle mit Aminosäuren, die L-Theanine eingeschlossen.

### **Vergleich von Schwarz- Grün- und Rottee**

Ob schwarzer, grüner, roter oder weißer Tee, alle entstammen der gleichen Pflanze, der *Camellia sinensis*. Das Endprodukt aber unterscheidet sich in Aussehen, Geschmack und Koffeingehalt, abhängig von den jeweilig unterschiedlichen Verarbeitungsprozessen.

Schwarz- und Grüntee beinhalten zwar ähnliche Mengen an Flavonoiden, sie unterscheiden sich jedoch in ihrer chemischen Zusammenstellung. Schwarztee enthält aufgrund des Oxidationsprozesses mehr komplexe Flavonoide, die sogenannten Theaflavine und Thearubigine. Grüntee hat dagegen mehr Catechine und einfache Flavonoide. Rottee liegt mit seinem Flavonoidprofil generell zwischen Schwarz- und Grüntee. Trotz der Auswirkung des Oxidationsprozesses auf die Flavonoidarten in Schwarz-, Grün- und Rottee, bleiben deren antioxidative Wirksamkeit erhalten.

