



Bad Homburg, den 12. Juli 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Grüner Tee – wundervolle Gesundheitswirkungen

Grüner Tee ist ein empfehlenswert erfrischendes Sommergetränk, und hat eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Der weltweite Teekonsum steigt seit Jahren. Allerdings konsumieren ihn 80 Prozent in Form von schwarzem Tee, der bei weitem nicht mit den gesundheitlichen Vorteilen der grünen Variante mithalten kann, da er viele Pflanzenwirkstoffe nicht mehr enthält. Da das noch wenig bekannt ist, werden 95 Prozent des schwarzen Tees im Westen getrunken. Die Asiaten wissen das und bevorzugen deswegen grünen Tee der ungewöhnlich viele hochwirksame Substanzen enthält, da er anders behandelt und hergestellt wird. Er ist die am wenigsten behandelte Art. Die guten Sorten werden auch heutzutage noch in Handarbeit hergestellt. Die Blätter werden gedämpft oder kurz geröstet, wodurch die Farbe erhalten bleibt und zu kleinen Kugeln gerollt, damit die Blattzellen aufgebrochen werden und die Aromastoffe frei werden.

Schaut man sich die Zusammensetzung an, so ist der hohe Anteil von sekundären Pflanzenstoffen, der so genannten „Catechine“, beeindruckend hoch. Sie besitzen nicht nur antibakterielle und antivirale Eigenschaften, sondern sind die Hauptverantwortlichen für das Krebs hemmende Potential des Grüntees. Eine Untergruppe, das so genannte EGCG, ist wohl die Wichtigste bei der Wirkung gegen Krebszellen. Viele wissenschaftliche Arbeiten haben gezeigt, dass dieses Molekül einen extrem hohen hemmenden Einfluss auf die Bildung von neuen Gefäßen zu den Krebszellen aufweist. Eine Krebszelle, die nicht an das Gefäßsystem angeschlossen ist, wird nicht weiter ernährt und stirbt somit.

Wir wissen heute, dass bereits geringe Mengen dieses EGCG genügen und die Wirkung sehr schnell erfolgt. Grüner Tee eignet sich sowohl zur Vorbeugung von Krebsneuerkrankungen als auch zur Verhinderung von Metastasenbildung.

Doch nicht jeder grüne Tee enthält gleich viele gesunde Inhaltsstoffe. Je nach Anbaugebiet, Erntezeit, Herstellungsverfahren und Zubereitung können diese erheblich variieren. Tees aus Japan sind die Besten. Achten Sie unabhängig vom Ursprungsland auf das Ökosiegel, das Ihnen ein von Schadstoffen freies Produkt garantiert. Das Wasser zur Teezubereitung sollte nicht heißer als 80 Grad sein. Dadurch verhindern Sie die Entstehung des bitteren Geschmacks. Je länger der Tee zieht, umso höher ist der Anteil der gesunden Inhaltsstoffe. Nach acht bis zehn Minuten sind alle wertvollen Substanzen in das Wasser diffundiert. Gönnen Sie sich täglich drei Tassen dieses wertvollen Getränks. Jetzt im Sommer kühlen Sie es, geben frische Minzeblätter hinzu und servieren es kalt mit einer Scheibe Zitrone.

Herzliche Sommergrüße

Ihre

Dr. Petra Bracht

