



## Grüner Tee

**Grüner Tee ist ein wahres Multitalent:  
Er beugt nicht nur Krankheiten vor, sondern  
soll auch Alterungsprozesse bremsen können.  
Sieben Fakten: So gesund ist grüner Tee.**

Die im grünen Tee enthaltenen Antioxidantien können vieles: Sie sollen Alterungsprozesse bremsen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und vor Krebs schützen. Forscher am Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin in Berlin konnten sogar nachweisen, dass ein weiterer Inhaltsstoff, das Epigallocatechin-3-gallat (EGCG), giftige Eiweißablagerungen im Hirn von Alzheimer-Patienten abbaut und somit der frühzeitigen Demenz vorbeugt.

### 1. Alzheimer-Plaques haben keine Chance

Die so genannten Alzheimer-Plaques, die sich im Hirn ablagern, ziehen die Nervenzellen stark in Mitleidenschaft und werden für das Auftreten von Demenzerkrankungen in hohem Maße verantwortlich gemacht. Unter Laborbedingungen konnten die Berliner Forscher die Substanz EGCG an die schädlichen Ablagerungen andocken und sie in ungefährliche Eiweiße umwandeln, welche von den Nervenzellen verarbeitet wurden. Als Basis für die Studie dienten Ergebnisse, nach denen EGCG auch schon die Bildung der „Plaques“ unterbinden kann.

### 2. Erhöhte Lebenserwartung

Bereits 2007 belegte eine erste große japanische Langzeitstudie die positive Wirkung des grünen Tees. Elf Jahre lang sammelten Forscher Daten von mehr als 40.000 Menschen zwischen 40 und 79 Jahren. Zu Beginn der Studie waren alle Teilnehmer gesund. Die Studie wies nach, dass mit einem erhöhten Konsum von grünem Tee die Lebenserwartung der Probanden stieg. Fünf Tassen pro Tag schlugen mit 16 Prozent geringerer Sterblichkeit zu Buche. Im Fall von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Todesfolge sogar um 26 Prozent. Teetrinkerinnen profitierten noch stärker: Ihre Herzinfarkt- und Schlaganfallquote sank um 31 Prozent.

### 3. Herzinfarkttrisiko wird verringert

In früheren wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass grüner Tee auch vor Arterienverkalkung, Bluthochdruck und Herzinfarkt schützen kann. Durch Rauchen, starke UV-Strahlung, aber auch durch Stoffwechselforgänge werden im Körper Sauerstoffradikale freigesetzt, die Zellen schädigen und an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt sind. Die Antioxidantien in grünem Tee helfen dem Körper dabei, diese Stoffe unschädlich zu machen.

### 4. Natürlicher Schutz für die Haut

Zudem fanden Forscher heraus, dass so genannte Polyphenole im grünen Tee die Haut beim Sonnenbaden schützen können. Sie wirken als Radikalfänger. Die UV-Strahlung des Sonnenlichts schädigt Zellen und macht die Haut schlaff und faltig. Das Trinken von grünem Tee macht die Haut widerstandsfähiger. Die äußere Anwendung hilft ebenfalls: Auch wenn die Haut schon gerötet ist, können Lotionen mit Extrakten aus grünem Tee die Rötung lindern, empfiehlt Katrin Raschke, Diplom Oecotrophologin vom Deutschen Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik.

### 5. Präventive Wirkung bei Krebs

Eine vorbeugende Wirkung wird dem grünen Tee auch beim Krebs zugeschrieben. Grund hierfür sind sowohl die Antioxidantien, die freie Radikale abfangen, schädliche Abbauprodukte an sich binden und sie so außer Gefecht setzen, als auch die enthaltenen Gerbstoffe. Eine große schwedische Studie mit 61.000 Teilnehmern, die über 15 Jahre lang beobachtet wurden, legt nahe, dass der Konsum grünen Tees zudem das Risiko an Eierstockkrebs zu erkranken vermindert. Besonders das Epigallocatechingallat (EGCG) kann offenbar den körpereigenen Krebschutz aktivieren: Es bringt ein Körperenzym zum Einsatz, das die krebserregenden Stoffe in den Zellen unschädlich macht. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass grüner Tee auch vor Brust-, Magen- und Darmkrebs schützen kann.

### 6. Gut für Zahnfleisch

Wer regelmäßig grünen Tee trinkt, stärkt damit sein Zahnfleisch. Das bestätigen japanische Forscher der Universität Kyushu. Sie beobachteten bei 940 Männern im Alter zwischen 49 und 59 Jahren, wie sich Teekonsum auf das Zahnfleisch auswirkt. Als Kriterien wurden Vertiefungen der Zahnfleischtasche, Zahnfleischverlust und Blutungshäufigkeit herangezogen.

### 7. Beugt Osteoporose vor

Taiwanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich der hohe Fluoridgehalt des Grünen Tees positiv auf die Knochendichte auswirkt und damit Osteoporose vorbeugt.