CORBIS/RF

Grüntee: Wirkt nur, wenn man täglich mindestens 1 Liter trinkt

Viel Grüntee schützt vor Demenz

Studie zeigt: Gesunde Stoffe im Tee binden riskante Moleküle im Körper

Grüner Tee schützt nicht nur das Herz, sondern auch das Gehirn: Stoffe aus dem Getränk beugen Alzheimer vor. Das belegen neue Studien.

Es gibt immer mehr Studien mit Hinweisen, dass Grüntee gegen Alzheimer und andere Formen von Demenz nützt. Die neueste Untersuchung stammt vom britischen Forscher Ed Okello und Kollegen der Newcastle University. Das Besondere an der Studie, die das Fachblatt «Phytomedicine» kürzlich veröffentlichte: Die Forscher testeten nicht den frisch zubereiteten Grüntee – sondern den bereits verdauten.

Dazu simulierten sie eine Verdauung in einer Glasschale. Im Fokus hatten sie die Polyphenole, von denen Grüntee grosse Mengen enthält. Diese Stoffe schützen das Gehirn, weil sie die verdächtigten Alzheimer-Verursacher, die freien Radikale, binden können. Von den Polyphenolen erwarteten die Forscher denn auch die heilende Wirkung. Fazit der Studie: Verdaut wirken viele Polyphenole noch besser.

Fachleute mahnen dennoch zur Zurückhaltung. Grüntee-Experte und Phytotherapeut Peter Oppliger aus Ascona: «Die Wirksamkeit ist noch zu wenig wissenschaftlich erhärtet.»

Körper nimmt nur begrenzte Menge auf

Auch Martin Koradi, Dozent für Phytotherapie aus Winterthur, sagt, dass man den Effekt zuerst im «lebenden Organismus» nachweisen müsse. Die Verdauung des Menschen könne anders reagieren. Zudem nehme der Körper nur eine begrenzte Menge Polyphenole auf.

So oder so: Grüntee ist gesund – das ist unter Fachleuten unbestritten. Laut Oppliger stärkt er Herz und Kreislauf, senkt den Blutzuckerspiegel bei Diabetes sowie den Cholesterinspiegel. Zudem wirke Grüntee gegen Depressionen. Auch bei Entzündungen können die Stoffe helfen, sagt Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser. Und Studien des japanischen Forschers Hirota Fujiki vom Krebsforschungszentrum in Komuro liefern Anzeichen, dass Polyphenole vor Krebs schützen können.

Der Haken: Man muss viel Tee trinken. Erst ab einem bis anderthalb Litern pro Tag habe Grüntee einen medizinischen Wert, sagen die Experten übereinstimmend.

Den Aufguss sollte man mit 60 bis 80 Grad heissem Wasser zubereiten. Ausserdem steigt der Gehalt an Polyphenolen, wenn man den Tee länger ziehen lässt und das Wasser heisser ist. Martin Koradi: «Die höchste Konzentration erreicht man nach zehn Minuten.» Allerdings seien 70 bis 80 Prozent der Polyphenole bereits nach 3 Minuten ins Teewasser übergegangen.

Wem Grüntee zu bitter ist, der muss sich aber nicht quälen. Viele andere Pflanzen enthalten ebenso wertvolle Polyphenole, sagt Fachmann Koradi: «Zum Beispiel schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren und Äpfel.» *Isabelle Meier*

TIPPS

Grüntee zubereiten

- Kaufen Sie Bio-Grüntee. So reduzieren Sie das Pestizidrisiko aufs Minimum. In einem «K-Tipp»-Test (5/03) enthielt allerdings nur eine von zehn Teeproben Rückstände von Pestiziden.
- Nehmen Sie drei gehäufte Esslöffel getrockneten Tee auf 1 Liter Wasser.
- Geben Sie den Tee in 60 bis 80 Grad heisses Wasser.
- Trinken Sie täglich 1 bis 1,5 Liter Grüntee.