



Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag von Tanja Hohenester. [veröff. 08.10.2020]

Grüner Tee: Neue Studie untersucht das „Elixier der Unsterblichkeit“

Verschiedene chinesische Legenden erzählen von der Entdeckung des Tees als einer Pflanze mit vielen sagenhaften Eigenschaften. Die ersten schriftlichen Quellen, die auf das 1. Jahrhundert v. Chr. zurückgehen, beziehen sich auf Laotse, den Begründer des Taoismus, und beschreiben den grünen Tee als „Elixier der Unsterblichkeit“. Die chinesische Medizin betrachtet den grünen Tee bis zum heutigen Tag als ein nährendes Getränk, da er reich an Polyphenolen und Katechinen ist, besonderen chemischen Verbindungen mit antioxidativen Eigenschaften.

Eine große Langzeitstudie aus China, die im Januar 2020 publiziert wurde, hat nun herausgefunden, dass das Trinken von grünem Tee mindestens dreimal pro Woche mit einer längeren Lebensdauer und geringerem Vorkommen von Herzkrankheiten und Schlaganfällen in Verbindung gebracht werden kann. Ein Vergleich mit Konsumenten von schwarzem Tee brachte nicht diese Resultate, was darauf hindeutet, dass bestimmte Verbindungen im grünen Tee die langfristigen gesundheitlichen Vorteile mit sich bringen könnten.

Die umfangreiche chinesische Studie, die langfristige Gesundheitsfaktoren untersuchte, beobachtete mehr als 100.000 Teilnehmer über einen Zeitraum von mehr als sieben Jahren. Die Studie ergab, dass gewohnheitsmäßige Teetrinker im Durchschnitt etwa 15 Monate länger lebten als Nicht-Tee-Trinker. Teetrinker hatten zudem ein um etwa 20 Prozent geringeres Risiko, eine Herzkrankheit oder einen Schlaganfall zu entwickeln.

Die Aufschlüsselung der Teesorten, die von den Studienteilnehmern konsumiert wurden, ergab, dass grüner Tee spezifisch mit den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit in Verbindung gebracht wurde, während die gleichen kardiovaskulären Vorteile für die Lebensdauer bei den Schwarzteetrinkern nicht beobachtet wurden.

Dabei können zwei Faktoren eine Rolle spielen. Erstens ist grüner Tee eine reiche Quelle von Polyphenolen, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Dyslipidämie schützen. Schwarzer Tee ist vollständig fermentiert, und während dieses Prozesses werden Polyphenole zu Pigmenten oxidiert und können ihre antioxidative Wirkung verlieren. Zweitens wird schwarzer Tee oft mit Milch serviert, was, wie frühere Untersuchungen gezeigt haben, den günstigen gesundheitlichen Auswirkungen auf die Gefäßfunktion entgegenwirken kann.

Das Forscherteam rund um den Studienleiter Dr. Wang Xinyan von der Chinese Academy of Medical Sciences in Peking veröffentlichte die Ergebnisse im „European Journal of Preventive Cardiology“ und empfahl die vielversprechenden Untersuchungsergebnisse mit weiteren Studien zu bekräftigen.

Grüntee-Präparate finden Sie übrigens bei unserem Partner [tigovit](#) >>

Literatur:

[Wang, X., Liu, F., Li, J., Yang, X., Chen, J., Cao, J., . . . Gu, D. \(2020\). Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project. *European Journal of Preventive Cardiology*, 204748731989468. doi:10.1177/2047487319894685](#)

Whitney Linsenmeyer, Ph.D., R.D.N., assistant professor, nutrition, Saint Louis University, St. Louis, and spokesperson, Academy of Nutrition and Dietetics; Connie Diekman, M.Ed., R.D., food and nutrition consultant, and past president, Academy of Nutrition and Dietetics; Jan. 9, 2020, *European Journal of Preventive Cardiology*, online