



Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag von Tanja Hohenester. [veröff. 11.08.2020]

Grüner Tee – Ein Wundermittel aus der Natur

Kennen Sie das „asiatische Paradox“? In Asien befinden sich die Länder mit dem höchsten pro Kopf Zigarettenkonsum weltweit, während gleichzeitig die Erkrankungsraten an Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs (auch Lungenkrebs!) deutlich niedriger sind als in den westlichen Industrieländern. Die Forschung geht davon aus, dass die geringere Erkrankungsrate auf den hohen Konsum von Tee, insbesondere dem grünen Tee, zurückzuführen sind.

Grüner Tee zur Krebsprävention

In den letzten Jahren ziehen vermehrt gesundheitserhaltende Substanzen pflanzlichen Ursprungs die Aufmerksamkeit der Wissenschaftler auf sich. Eines davon ist das Epigallocatechingallat (EGCG), ein Katechin, das im grünen Tee zu finden ist und das zur Untergruppe der Polyphenole gehört. Diesem Katechin wird neben antioxidativen Eigenschaften eine höhere Schutzfunktion der Zellen nachgesagt. In Verbindung mit Krebs würde dies eine Hemmung von Prozessen des Krebszellenwachstums bedeuten.

Durch den regelmäßigen Konsum des grünen Tees könnten besonders die Erkrankung an Krebsarten wie Darm-, Blasen-, Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Lungen-, Speiseröhrenkrebs und insbesondere Brust- und Prostatakrebs beeinflusst werden, wie die meisten der vorliegenden Studien vermitteln.

Neben der krebshemmenden Wirkung konnte in experimentellen Untersuchungen und klinischen Studien auch gezeigt werden, dass die Inhaltsstoffe des grünen Tees eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch ihre Eigenschaft als Radikalfänger aufweisen. Weitere Studien sind nötig, um die Krebs beeinflussenden Eigenschaften des grünen Tees weiter aufzuschlüsseln und zu bewerten.

EGCG für einen gesunden Blutdruck

Dem grünen Tee werden Eigenschaften nachgesagt, die das menschliche Herz gesund und stark halten sollen. So veröffentlichte das British Journal of Nutrition eine Studie, die darauf hindeutet, dass er sogar zur Senkung des Blutdrucks beitragen könnte.

Die Forscher waren fasziniert von der nicht schlüssigen Verbindung in den bisherigen Studien zu Blutdruck und Teekonsum und analysierten daher 25 randomisierte kontrollierte Studien, um den Zusammenhang weiter zu untersuchen.

Sie stellten fest, dass Tee kurzfristig keinen Unterschied für den Blutdruck zu machen schien. Langfristiger Teegeuss hatte jedoch einen signifikanten Einfluss. Nach 12 Wochen Teetrinken war der Blutdruck um 2,6 mmHg systolisch und 2,2 mmHg diastolisch niedriger. Dabei wies der grüne Tee die signifikantesten und besten Ergebnisse auf.

Das mag nicht wie große Zahlen erscheinen, aber kleine Veränderungen des Blutdrucks können einen ausschlaggebenden Einfluss auf die Gesundheit haben, schreiben die Autoren der Studie. Eine Senkung des systolischen Blutdrucks um 2,6 mmHg "würde auf Bevölkerungsebene das Schlaganfallrisiko um 8%, die Sterblichkeit bei koronaren Herzkrankheiten um 5% und die Gesamt mortalität um 4% senken".

HerzKreislauf

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass grüner Tee nicht nur helfen kann, die Gehirnfunktion zu verbessern, sondern auch das Herz zu schützen. In einer Studie, die im European Journal of Preventive Cardiology veröffentlicht wurde, betrachteten die Forscher die Daten von über 100.000 Teilnehmern des

China-PAR-Projekts, das darauf abzielte, Risikofaktoren für atherosklerotische Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorherzusagen, die in der Vergangenheit weder Herzinfarkt, Schlaganfall noch Krebs hatten.

Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: diejenigen, die drei oder mehr Mal pro Woche Tee tranken, und diejenigen, die weniger als drei Mal pro Woche Tee tranken. Nach einer Beobachtungszeit von durchschnittlich sieben Jahren stellten die Forscher fest, dass diejenigen, die regelmäßig Tee tranken, eine bessere Herzgesundheit hatten als diejenigen, die keinen Tee tranken.

Die Wahrscheinlichkeit, am Herzen zu erkranken, war um 20 Prozent geringer, die Wahrscheinlichkeit, an einer kardiovaskulären Erkrankung zu sterben, um 22 Prozent geringer und die Wahrscheinlichkeit, an anderen Gesundheitsproblemen zu sterben, um 15 Prozent verringert.

Das Fazit:

Wenn Sie grünen Tee konsumieren - sei es, um morgens in Schwung zu kommen oder um sich abends zu entspannen, fördern Sie Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden, wie es sich in Asien bereits seit Jahrtausenden bewährt hat.

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

Literatur:

[Peng, X., Zhou, R., Wang, B., Yu, X., Yang, X., Liu, K., & Mi, M. \(2014\). Effect of green tea consumption on blood pressure: A meta-analysis of 13 randomized controlled trials. *Scientific Reports*, 4\(1\). doi:10.1038/srep06251](#)

[Liu, G., Mi, X., Zheng, X., Xu, Y., Lu, J., & Huang, X. \(2014\). Effects of tea intake on blood pressure: A meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Nutrition*, 112\(7\), 1043-1054. doi:10.1017/s0007114514001731](#)

[Babu, P. A., & Liu, D. \(2008\). Green Tea Catechins and Cardiovascular Health: An Update. *Current Medicinal Chemistry*, 15\(18\), 1840-1850. doi:10.2174/092986708785132979](#)

[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](#)

Hacke, D. (n.d.). Grüner Tee in der Krebsprävention. Retrieved July 27, 2020, from <https://www.carstens-stiftung.de/artikel/gruener-tee-in-der-krebspraevention.html>