

## Tee: Inhaltsstoffe überprüft

08.01.2007, 14:58 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.*

---



Tee: Nicht nur zum Genießen!

### Grüner und schwarzer Tee im Vergleich

Tee ist besonders in der kalten Jahreszeit ein hervorragendes und bekömmliches Heißgetränk. Obwohl der Gehalt an einigen Inhaltsstoffen unterschiedlich ist, steht der schwarze Tee dem hochgelobten grünem Tee in seiner Wirkungsweise in nichts nach, berichtet heute die Ernährungswissenschaftlerin Anja Baustian von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. aus Aachen.

Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass grüner sowie schwarzer Tee antikanzerogene, antioxidative, antivirale und antimikrobielle Eigenschaften besitzen. Die dafür hauptsächlich verantwortlichen Inhaltsstoffe sind die Polyphenole, insbesondere Catechine, wie Catechin, Epicatechin, Epigallocatechin sowie Epigallocatechingallat. Die Gesamtgehalte an Polyphenolen, Catechinen, Flavonolglykosiden, Theaflavinen und Flavon-C-glykosiden sind in grünem sowie schwarzem Tee in vergleichbaren Mengen enthalten und liegen meist zwischen 10 und 20 Prozent. Ein Unterschied besteht darin, dass bei grünem Tee der Anteil der Catechine an den Gesamtpolyphenolen meist deutlich über 50 Prozent liegt, während es bei Schwarztee nur zwischen 20 und 40 Prozent sind.

Ein Beleg für die positive Wirkung von grünem Tee ist das „Asian Paradox“. Hier konnten Wissenschaftler belegen, dass die asiatische Bevölkerung, obwohl sie stark rauchen, ein geringeres Risiko aufweisen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs zu leiden. Grund ist laut der Studie der Grünteeconsum von bis zu 1,2 Litern täglich und die damit verbundene Reduktion von oxidativem Stress (1).

Weitere Inhaltstoffe, denen positive Wirkungen zugeschrieben werden, sind Alkylamine, welche eine immununterstützende Wirkung aufweisen sowie Koffein, Fluorid und Kalium. Die Konzentrationen sind jedoch in beiden Teesorten vergleichbar.

Grüner und schwarzer Tee unterscheiden sich auch hinsichtlich der technologischen Herstellung. Während grüner Tee unfermentiert ist, ist der schwarze Tee enzymatisch behandelt. Durch die Inaktivierung der Enzyme bleiben die

Catechine in grünem Tee unverändert. Die im Teeaufguss nachweisbaren löslichen Inhaltsstoffe hängen nicht nur von der Teesorte, sondern vielmehr von der Zubereitung, wie beispielsweise Teemenge, Brühzeit und Wassertemperatur, ab. Studien belegen, dass die antioxidative Wirkung von Grün- und Schwarztee vergleichbar ist. Demnach bleibt eine Differenzierung der Wirkungen von grünem und schwarzem Tee fraglich. 2.507 Zeichen

**Literatur:**

Green Tea, the "Asian Paradox," and Cardiovascular Disease. Journal of the American College of Surgeons, 2006, Volume 202, Issue 5, Pages 813-825 B. Sumpio, A. Cordova, D. Berke-Schlessel, F. Qin, Q. Chen

**Portrait**

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

---

News-ID: 114586 • Views: 2675 (Stand: 14.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/114586/Tee-Inhaltsstoffe-ueberprueft.html>