

Der Koffeingehalt von Tee

11.08.2011, 09:49 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *tea exclusive*



Koffeingehalt verschiedener Kaffee- und Teesorten

Tee und Kaffee enthalten Koffein. Aber wie hoch ist eigentlich der Koffeingehalt verschiedener Teesorten im Vergleich zum Kaffee und anderen Getränken? Natalia Panne vom Teeversand tea-exclusive.de kennt die Antwort.

Ein guter Start in den Tag beginnt für viele Menschen mit der anregenden Wirkung einer Tasse Kaffee oder Tee. Dieser gewünschte Effekt ist in erster Linie auf das Koffein zurückzuführen, das in beiden Heißgetränken enthalten ist. Obwohl beim Tee auch oft die Rede ist von „Tein“, „Thein“ oder „Teein“, so ist in Wirklichkeit die chemische Zusammensetzung des Teeins identisch mit der des Koffeins. Es handelt sich um ein und denselben Stoff.

Eine durchschnittliche Tasse Schwarztee (0,2l) enthält in etwa die Hälfte des Koffeins einer gleich großen Tasse Kaffee (ca. 100mg Koffein). Aber der Koffeingehalt im Schwarztee ist deutlich höher, als im Weißen Tee (ca. 15mg Koffein). Grüner Tee (ca. 20mg Koffein) liegt beim Koffeingehalt noch ein klein wenig höher und entspricht damit in etwa der gleichen Menge Cola. Kräutertee, wie zum Beispiel der südafrikanische Rooibos enthält gar kein Koffein und ist daher auch gut für werdende Mütter geeignet.

Wer im Teebereich eine kräftige Alternative zum Kaffee sucht, stößt mit dem Matcha-Tee auf einen natürlichen „Energy Drink“. „Matcha ist auch unter dem Namen 'japanischer Mokka' bekannt. Für diese Sorte werden Teeblätter zu einem feinen Pulver zermahlen. Dadurch nimmt der Matcha-Trinker das Teeblatt im Ganzen zu sich und damit ebenfalls eine höhere Konzentration an Vitaminen, Mineralien und eben auch Koffein. Eine Tasse Matcha aus 2 Gramm Teepulver beinhaltet ca. 64mg Koffein, was fast soviel wie ein doppelter Espresso sein kann,“ wie Natalia Panne berichtet.

Weitere Informationen aus der Welt des Tees finden Sie im Internet unter www.teewelt-blog.de und www.tea-exclusive.de.

*)Alle angeführten Angaben sind Mittelwerte. Verschiedene Tee- und Kaffeesorten weisen unterschiedlichen Koffeingehalt aus. Bei Kaffee wird der Koffeingehalt auch durch Art der Röstung wesentlich beeinflusst.

Portrait

tea exclusive ist der Anbieter der puren und seltensten Tees der Welt. Die hochwertigen Teesorten von tea exclusive stammen von familiengeführten Plantagen oder kleinen Hochland-Teegärten der berühmten Anbauggebiete Sri Lankas und Chinas. Handgepflückt und schonend verarbeitet bringt tea exclusive diese Sorten exklusiv nach Deutschland. Natalia Panne gründete tea exclusive im April 2009. Ihr Ziel: Die besten Tees aus den berühmtesten Anbaugebieten nach Deutschland zu bringen. Neben tea exclusive betreibt die Tee-Kennerin unter www.teewelt-blog.de ihr eigenes Tee-Blog mit vielen interessanten Hinweisen und Informationen über das älteste Getränk der Welt.

News-ID: 561625 • Views: 5795 (Stand: 06.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/561625/Der-Koffeingehalt-von-Tee.html>