

GRÜNER TEE - DETOX UND JUNGBRUNNEN

by Frank Lewecke



Grüner Tee ist wohl die gesundheitlich wertvollste Teesorte und kann in Asien auf eine Jahrtausende alte Geschichte zurückblicken. Vor allem in Japan wird der Konsum von Grüntee in einer überlieferten Teezeremonie bis heute stilvoll zelebriert.

In der Herstellung stammt Grüntee, wie auch der Schwarze Tee, vom subtropischen Tee-Strauch "Camellia". Der Unterschied beider Tees besteht in der Verarbeitung nach dem Pflücken der Blätter:

Während der Schwarztee nur leicht angetrocknet weiter fermentiert werden kann, wird Grüntee durch kurze Hitze gründlich getrocknet. Trocknung und Hitze verhindern bakterielle Prozesse und so bleiben die Inhaltsstoffe im Teeblatt nahezu unverändert erhalten.

Tee als Detox und Entgiftung

Viele Getränke wie Kaffee, Säfte und Limonaden sind überladen mit Inhaltsstoffen und weisen entsprechend hohe osmotische Werte auf. Als Quelle für frisches Körperwasser und Spülung der Körpergewebe sind sie deshalb denkbar ungeeignet.

Dagegen ist Tee bekanntlich sehr viel dünner und somit das ideale Getränk um deinen Wasserbedarf zu decken.

Von Vorteil ist auch die Teeherstellung im Aufgussverfahren:

Das Abkochen des Wassers tötet schädliche Keime und löst eine Vielzahl von Mineralien und pflanzlichen Inhaltsstoffen. Gleichzeitig werden unerwünschte Stoffe wie Schwermetalle durch die pflanzlichen Oxalate unlöslich und ausgefällt.



Grüntee ist mit seinem Gehalt an Jod, Phosphor, Mangan, Calcium, Kupfer und Zink deutlich mineralreicher als Mineralwasser.

Basische Tees mildern die Säurelast deines Körpers. Ganz im Gegensatz zu kohlensaurem Wasser, das den [Säurehaushalt des Körpers](#) zusätzlich belastet. Am Rande sei erwähnt: in der Natur gibt es kein Tier oder Pflanze, das Mineralwasser trinkt.

Tee ist wohl auch deshalb so gut bekömmlich, weil sich bereits die physikalischen Mikrostrukturen von Teewasser und deinem Körperwasser sehr ähnlich sind: Sowohl die organischen Teepartikel, als auch deine Zellstrukturen sind umgeben von Schichten aus [quasi-kristallinem EZ-Wasser](#).

Gesund bleiben mit Grüntee

Grüner Tee ist der Inbegriff für ein langes und gesundes Leben, denn die Vielzahl von günstigen

Eigenschaften machen ihn zu einem ganz besonderen Lebensmittel.

Verglichen mit Kaffee enthält Grüntee weniger Koffein, was ihn sehr viel bekömmlicher macht. Daher überwiegen beim Grüntee vor allem die positiven Wirkungen des Koffeins.

Grüne Teeblätter enthalten zwar auch die Vitamine A, B, C, E und K, doch sind diese im fertigen Tee nur in geringster Menge anzutreffen. Reichlich gelöst finden sich dafür Polyphenole, Catechine und Flavonoide, die sich auf unsere Gesundheit ausgesprochen förderlich auswirken.

Grüntee wirkt dämpfend auf den Blutzucker, entlastet Insulin und mildert die Verläufe von Zuckerkrankheit und diabetischer Nierenerkrankung.

Stresshormone wie Cortisol werden reduziert, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Die Bitterstoffe aktivieren Leber und Verdauung. Und Grüner Tee ist sehr hilfreich bei Übergewicht und Adipositas.

Bei neuro-degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson empfiehlt sich grüner Tee, weil Grüntee die Ausbildung der Amyloid-Fibrillen und damit die gefürchteten Plaques im Nervengewebe verhindern kann.

Über diese physiologischen Eigenschaften hinaus wirkt grüner Tee aber auch epigenetisch. Grüntee stimuliert die Autophagie, beeinflusst die Art und Weise wie wir altern, und zwar zu unserem Vorteil.

Die Epigenetik der Alterung

Der Alterungsprozess ist eng verbunden mit dem Zustand deiner Gene in Form der DNA. Diese DNA kann nämlich auch altern, wenn sie durch Umweltfaktoren wie Strahlung oder oxidativen Stress verändert und geschädigt wird.

In der Regel kommt sie damit gut klar, denn unsere Zellen verfügen über ein sehr effektives System zur Reparatur von DNA-Schäden. Und auch die Zellteilung ist da von Vorteil. Denn wenn sich die Chromosomen

bei jeder Zellteilung verdoppeln, werden sie auch jedes Mal zu 50 % erneuert.

Die Ursache der Alterung müssen wir deshalb an anderer Stelle suchen, und zwar auf Ebene der Gen-Regulation im Bereich der Epigenetik.



Gene werden aus- und eingeschaltet, indem die Startregion des Gens durch Methylierung verändert wird.

Die Bindung einer Methylgruppe an den DNA-Strang verhindert eine Ablesung des Gens und wie ein verhakter Reißverschluss sind die Gene damit ausgeschaltet.

Histon-Proteine wickeln die DNA-Stränge auf und verhindern damit ebenfalls eine Ablesung der Gene. Erst die Modifizierung der Histone durch Bindung einer Acetylgruppe entrollt Teile der DNA und führt zu einer Aktivierung entsprechender Gen-Bereiche.

Grüner Tee als Jungbrunnen

Zum Zeitpunkt der Geburt sind deine Gene perfekt aufeinander eingestellt und in den Organen deines Körpers sind nur die jeweils Organ-typischen Gene aktiv.

In der Leber die Leber-Gene, in Nervenzellen die Nervengene und in der Haut sind die Gene für Kollagen, Keratin aktiv.

Alle anderen Gene, die hier nicht gebraucht werden und eher stören würden, sind durch DNA-Methylierung und Histon-Bindung effektiv abgeschaltet.

Bei der Zellteilung werden die DNA-Stränge verdoppelt und dabei kann es passieren, dass die Methylierung am neuen Strang die Methylierung nicht mitkopiert wird, was im Anschluss unerwünschte Gene aktiviert.

Dies geschieht vor allem durch Fehlernährung, Krankheit oder äußere Stressfaktoren, wenn die notwendigen Methylgruppen fehlen.

Infolgedessen geht die ursprüngliche Grundeinstellung der Gene verloren. In den Geweben werden unerwünschte Gene aktiv, die Zellabläufe geraten durcheinander und letztlich erwachen sogar die Krebsgene aus ihrer Abschaltung.

Ziel einer effektiven Anti-Aging-Strategie ist deshalb die Bewahrung und Wiederherstellung der ursprünglichen Gen-Justierung. Und dies erreichen wir mit Hilfe von Lebensmitteln, die:

1. ausreichend Methylquellen liefern. Wie Betain Trimethyl-Glycin in Roter Beete.
2. Kofaktoren der Methylierung bereitstellen. Wie Vitamine B12 oder MTHFolat.
3. Adaptogene wie Grüner Tee, die auf die Methylierungsprozesse regulierend einwirken.

Die Inhaltsstoffe von Grüntee schützen nicht nur die DNA vor oxidativem Stress und freien Radikale, sondern sorgen zusätzlich für eine Re-Methylierung der Chromosomen und bringen dich deiner jugendlichen Epigenetik wieder ein gutes Stück näher.

EGCG

Ein zentraler Wirkstoff von Grüntee ist das EGCG: Epi-gallo-catechin-gallat.

EGCG stimuliert die Autophagie, das Abschalten und Recycling alter und defekter Zellen.

Fasten ist jedoch ebenfalls ein sehr starker Aktivator für Autophagie. Und wenn beides zusammen kommt, ist das häufig ein zuviel des Guten. Denn hochdosiertes EGCG plus mehrtägiges Fasten kann zu Leberschäden führen.

Dagegen ist Grüner Tee beim täglichem Intervallfasten nicht nur völlig sicher, sondern auch sehr förderlich für deine Epigenetik und Gesundheit. Denn beides stimuliert deine Autophagie in einem Maße, das ausreicht um deine Gewebe zu verjüngen, ohne dabei lebertoxische Effekte auszulösen.



Eine 250 ml Tasse Grüntee enthält rund 50 - 100 mg EGCG.
3 - 4 Tassen pro Tag sind daher völlig sicher.

Mittlerweile sind EGCG-Präparate im Handel erhältlich, die mehr als 800 mg EGCG enthalten, was bereits lebertoxisch wirken kann. Insbesondere, wenn die Einnahme nach einer Fastenzeit von mehr als 24 Stunden erfolgt.

["The safety of green tea and green tea extract consumption in adults", Hu et al. 2018.](#)

Zubereitung von Grüntee

Grüner Tee ist im Handel in einer Vielzahl von Varianten erhältlich. Als loser Blattee, fein gemahlen, aus jungen Pflanzenblättern, robusten Altblättern, Blattanteilen ohne Adern, beschatteten Blättern. Oder in den geografischen Verbreitungen aus Indien, China, Japan oder inzwischen auch Vietnam.

Die geschmacklichen Unterschiede sind dabei eher minimal, denn in der Regel hat die Art der Zubereitung mehr Einfluss auf Geschmack und Inhaltsstoffe als die Herkunft des Grünteestees.

Die Zubereitung von Grünem Tee folgt der Vielfalt der Teevarianten, da für jede Grünteessorte auch individuelle Ziehzeiten, Wassertemperaturen und Anzahl von Aufgüssen empfohlen werden.

Das Ziel dieser Aufgüsse besteht zumeist darin, dem Tee geschmackliche Variationen zu entlocken. Und da sich die verschiedenen Inhaltsstoffe schneller oder langsamer lösen, unterscheiden sich die Aufguss-Varianten recht deutlich in ihrer chemischen Zusammensetzung.

Die Auftrennung der Inhaltsstoffe bei Mehrfachaufgüssen ist jedoch nicht immer von Vorteil. Beispielsweise löst sich das Koffein des Grünen Tees bereits sehr früh und im ersten Aufguss. Inhaltsstoffe wie die Aminosäure Theanin, die dieses Koffein besser verträglich machen, lösen sich erst relativ spät und landen dann im zweiten Aufguss. Der Tee verliert damit seine natürliche Komposition und ganzheitliche Wirkung.

Was die Zubereitung von Grüntee jedoch von allen anderen Teesorten unterscheidet ist die Frage der Brühtemperatur. Denn Grüner Tee wird nicht mit kochendem Wasser, sondern je nach Sorte mit Temperaturen von 50 - 80 °C aufgegossen.

Grüner Tee - es geht auch einfach

Grüntee ist bei mir ein täglicher Begleiter und so haben sich über die Jahre einfache Abläufe etabliert. Selbst ein komplexes Thema wie Grüner Tee geht damit allmorgendlich einfach und zügig von der Hand.



Ich verwende bevorzugt die Grünteesorte Sencha. Für den Aufguss verwende ich eine Wassertemperatur von rund 80 °C.

Um die Abkühlzeit des Kochwassers abzukürzen, mische ich mir einfach die gewünschte Wassertemperatur: Ich gebe etwas kaltes Wasser auf den Tee in die Kanne und gieße dann mit heißem Kochwasser auf. Den Tee habe ich zuvor als 1 Teelöffel Teeblätter in der Kurbel-Kaffemühle frisch gemahlen.

An die Aufgusszeiten von 2 Minuten halte ich mich eher selten und so kann ein Tee bei mir schon mal 10 bis 20 Minuten durchziehen. Geschmacklich ist das kein Problem, da ich von vornherein weniger Teeblätter verwende.

Ist der Tee fertig gezogen, schiebe ich den Filtereinsatz in die Bodumkanne. Getrunken wird der Tee dann über den Vormittag verteilt, beim Sport, und jeweils mit einem Schuss Heißwasser aus der Thermoskanne.

Verwende ausschließlich hochwertigen Grüntee in Bio-Qualität!

Untersuchungen haben gezeigt, dass die nicht-bio Teeprodukte aus dem Handel durchweg hochbelastet sind mit Spritzmitteln und Mineralöl.

Verwende losen Tee statt Teebeutel. Im Teebeutel findet sich häufig nicht nur der Tee, sondern auch giftiger Beiwuchs der Teepflanzen, der mitverarbeitet wurde. Beim losen Tee kann durch Sieben vor der Abfüllung eine hohe Reinheit gewährleistet werden. Außerdem erkennst du bereits mit bloßem Auge, ob Fremdpflanzen und -blätter dabei sind.

Weitere Grüntee-Varianten findest du in der Foodfibel-App in der Kategorie "Getränke". Darüber hinaus sind dort weitere Teesorten gelistet, die für deinen biologischen Typ im Rahmen einer typgerechten Ernährung besonders gut geeignet sind.

weiterlesen:

[Was ist typgerechte Ernährung?](#)

