

Pressemitteilung

Schlank durch Tee?

Berlin, 4. November 2015 - Ob getrunken oder als Extrakt: Tee ist gesund, so die vorherrschende Meinung. Vor allem Grüner Tee soll Körper und Geist gut tun. Verschiedene Länder huldigen dem Getränk gar mit einem Tag des Tees (in Österreich ist es der 8. November). Zu Recht? Martin Kreissl-Kohrs, leitender Apotheker bei der Versandapotheke Aponeo aus Berlin, verweist auf die Forschung, möchte sich aber nicht auf bestimmte Gesundheitswirkungen festlegen. „Untersuchungen deuten immer wieder an, dass Tee erstaunlich breite Effekte hervorrufen kann. Sie reichen von einer besseren Fettverbrennung über einen möglichen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ So seien in den Niederlanden über einen Zeitraum von 13 Jahren fast 38.000 Patienten untersucht worden – und Unterschiede zwischen Tee- und Kaffeetrinkern festgestellt worden. Im Ergebnis: „Kaffeetrinker sind dicker, Teetrinker sind dünner.“

Allerdings hänge das möglicherweise auch mit anderen Gewohnheiten zusammen, beispielsweise dem Alkoholkonsum und der Frage, wie viel sich die Probanden bewegen. In beiden Punkten hatten die Teetrinker durchschnittlich die Nase vorn. Ein weiteres Ergebnis der Studie: Herzkrankheiten waren bei den Teetrinkern deutlich seltener, vor allem bei den Vieltrinkern mit mehr als sechs Tassen Tee pro Tag.

Zweifellos habe Tee aber wichtige Bestandteile: von antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen bis zu Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Gerade in Grünem Tee seien Wirkstoffe, denen gesundheitsfördernde und präventive Wirkungen zugeschrieben werden, in hoher Konzentration enthalten. Vor allem zu nennen sei hier das so genannte EGCG (Epigallocatechingallat). Es unterstütze Studien zufolge nicht nur den vorgenannten Fettabbau - unter anderem zeigen Untersuchungen der Charité Universitätsmedizin Berlin, dass EGCG die Fettoxidation bei adipösen Männern deutlich erhöhen kann -, sondern helfe auch an anderer Stelle. Unter anderem bei Diabetes oder Entzündungen.

Schaden könne es insofern nicht, die erhofften Wirkungen an sich selbst zu erproben. Sofern man es nicht übertreibe - immerhin sei in Grünem und Schwarzen Tee Koffein, zu viel davon sei kontraproduktiv. Ebenfalls zu bedenken: Tee kann die Zähne verfärben. Insgesamt aber überwiegen die positiven Eigenschaften: „Tee, in Maßen getrunken, ist Teil eines Lebensgefühls. Eines Lebensstils, der wiederum die Gesundheit unterstützen kann.“ Ein Heilversprechen jedoch könne selbst der beste Tee nicht geben.

Ist also an all den Studien nichts dran? „Ob es im individuellen Fall die gewünschte Wirkung gibt, hängt nicht nur von Studienergebnissen ab, so gut sie erarbeitet sein mögen. Es hängt zudem von unzähligen Faktoren und Wechselwirkungen ab, die mit der jeweiligen Person zu tun haben. Ich halte EGCG nicht für ein Wundermittel, aber ich glaube an die Tendenzen, die sich in den Studien gezeigt haben. Wir haben entkoffeinierten Bio-Grünteextrakt mit EGCG bei uns im Sortiment, und viele Menschen schwören darauf. Ich probiere es auch gerade aus.“

Wer es auch einmal probieren möchte: <https://www.aponeo.de/08012751-tealings-gruenteextrakt-kapseln-bio.html>

Abbildungen

Kalorienaufnahme: Kaffee- und Teetrinker im Vergleich

Taillenumfang: Kaffee- und Teetrinker im Vergleich

+++ APONEO bietet als erste Versandapotheke Deutschlands in Berlin die taggleiche Lieferung an. Dies umfasst auch rezeptpflichtige Medikamente – ein Novum. APONEO ist zudem die erste biozertifizierte deutsche Versandapotheke. Das Unternehmen beschäftigt rund 80 Mitarbeiter, überwiegend Apotheker und pharmazeutisch ausgebildete Kräfte. Über 140.000 Produkte hat das Unternehmen im Sortiment – von rezeptfreien und rezeptpflichtigen Medikamenten über homöopathische Artikel bis hin zu Kosmetika. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.aponeo.de. +++

Pressekontakt

APONEO Deutsche Versand-Apotheke
Traute Sternberg
PR und Eventmanagement
Plauener Straße 163-165
13053 Berlin
Tel.: 030 31 98 61 – 548
Fax: 030 31 98 61 – 541
E-Mail: t.sternberg@aponeo.de