



Grüner Tee

Er wird immer beliebter und das aus gutem Grund: Grüner Tee oder Grüntee ist eine bestimmte Herstellungs- bzw. Zubereitungsart von Tee. Im Gegensatz zum schwarzen Tee werden die Teeblätter der Tee-pflanze nicht oxidiert bzw. fermentiert. Dadurch bleiben nahezu alle im frischen Teeblatt enthaltenen Wirkstoffe erhalten. Die Tee-pflanze (*Camellia sinensis*) wird seit vielen tausend Jahren vorwiegend in China und Japan kultiviert.

Unser Tipp: Grüner Tee

Ist Grüner Tee denn nun wirklich so gesund und wenn ja, warum? In der Tat sind die gesundheitsförderlichen Effekte von Grünem Tee (bei einem täglichen Verzehr von etwa 3 bis 4 Tassen) vielfältig und beeindruckend. Sämtliche wissenschaftliche Nachweise über den positiven Nutzen würden den Rahmen sprengen; deshalb hier die wichtigsten Fakten zusammengefasst:

- 🍃 Grüner Tee kann mittels seiner enthaltenen Antioxidantien helfen, das Krebsrisiko zu senken.
- 🍃 Das enthaltene Fluorid stärkt Zähne und Knochen und beugt demzufolge Osteoporose vor.
- 🍃 Grüner Tee hat positive Auswirkungen auf den menschlichen Cholesterin- und Fettstoffwechsel und wirkt somit vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle.
- 🍃 Die angesprochenen Antioxidantien können der Hautalterung und Faltenbildung vorbeugen.
- 🍃 Wenn Sie abnehmen möchten, ist Grüner Tee das ideale Getränk zum Fasten. Der angesprochene, verbesserte Fettstoffwechsel kann helfen, mehr Kalorien zu verbrennen.
- 🍃 Auch das Risiko, an Arthritis zu erkranken, kann durch Grüntee verringert werden (Grüner Tee kann entzündungsfördernde Enzyme blockieren).
- 🍃 Grüner Tee hilft, die Relation von HDL-Cholesterin zu LDL-Cholesterin zu verbessern.
- 🍃 Grüner Tee begünstigt die Behandlung von Diabetes, Alzheimer und Parkinson.
- 🍃 Regelmäßiger Verzehr von grünem Tee hilft dabei, Bluthochdruck in den Griff zu bekommen.
- 🍃 Das Immunsystem wird durch die enthaltenen Flavonoide und Polyphenole gestärkt.
- 🍃 Grüner Tee wirkt günstig bei Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes, bei Herpes, bei Stress und bei Allergien.

Sebastian Kneipp:

„Ich habe schon oft die verschiedenen, durch Menschenkunst erzeugten Getränke mit dem Gottvatergetränk (dem Kräutertee) verglichen und gefunden, dass noch niemand etwas Besseres aufgebracht hat als unser Schöpfer.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257
vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>