

ZUSAMMENSETZUNG BZW. INHALTSSTOFFE DES TEEES¹

BESTANDTEILE	in frischen Blättern	in aufgegossenem Tee ⁴		BEMERKUNGEN
		nicht -	oxidiert	
Koffein im Tee (Thein)	bis 6 %	3-6 %	2-4 %	Koffein ist ein Alkaloid, das in verschiedenen Pflanzen vorkommt; Koffein im Kaffee und im Tee (Tein) sind chemisch zwar gleich, jedoch wirkt Tee-Koffein anders als das im Kaffee. Beide gehören zu den Stimulantien (psychoaktive Substanzen) und haben jeweils anregende Wirkung, doch das Koffein im Kaffee gelangt schnell in die Blutbahn und wirkt schneller und unmittelbar auf Kreislauf und Magen, während das Tee-Koffein "gespeichert" wird und sich erst allmählich freisetzt; aus diesem Grunde hat das Koffein im Kaffee eine kurzzeitige, das im Tee eine Langzeitwirkung. Im Tee ist das Koffein in besonderer Weise gebunden und steht angeblich in einer besonderen Wechselwirkung zum Theanin, was zu positiven Wirkungen besonders des Grünen Tees führen soll. Die sich nach und nach lösenden Gerbstoffe (Tannine insbesondere) binden das Koffein auf eine spezielle Art und Weise; allerdings werden in gleichem Maße andere Wirkstoffe, die eine Verträglichkeit des Koffeins erhöhen (etwa das Theanin) beeinträchtigt.
Theanin/Aminosäuren	4%	3%	3%	Theanine sind wichtige Inhaltsstoffe des Tees; sie tragen besonders zur Geschmacksbildung bei, und ihnen werden zudem relaxierende und angstlösende Eigenschaften nachgesagt.
Polyphenole ^{2,5} bzw. Flavonoide ⁵ (Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Tannine/Gerbstoffe)				Polyphenole gelten als gesundheitsfördernd; sie haben anticancerogene, anticariogene und kardioprotektive Wirkungen (besonders Catechine).
Catechine (Flavanole)	30%	30-40%	3-10%	Grüne Tees weisen eine drei- bis viermal höhere Konzentration auf.
Theaflavine		keine	2-6%	Theaflavine sind für die orange-gelblichen Töne der oxidierten Tees verantwortlich; sie entstehen erst bei der Oxidation durch Umwandlung der Catechine, weshalb im Grünen Tee keine Theaflavine enthalten sind.
Thearubigine		keine	(hoch)	Thearubigine sind für die rote Färbung des Tees verantwortlich. ³
Flavanole	2%	2%	1%	Flavonoide haben antioxidative Eigenschaften.
andere Polyphenole		6%	23%	
Peptide/Proteine	15%	6%	6%	
Zucker/andere Kohlehydrate	7%	7%	7%	
Kalium	5%	5%	5%	
Andere Mineralstoffe		5-8%	5-8%	
Vitamingehalt	gering	gering	gering	Vitamine sind zwar vorhanden, doch leisten sie keinen nennenswerten Beitrag zur Deckung des Bedarfs.
Ascorbinsäure		mittel	gering	1 Liter Tee deckt bis zu 10% des Tagesbedarfs.
Folsäure		hoch	hoch	1 Liter Tee deckt bis zu 25% des Tagesbedarfs.

QUELLEN

u.a. Prof. Dr. Ulrich Engelhardt, Institut für Lebensmittelkunde der TU Braunschweig im Wissenschaftlichen Informationsdienst des Deutschen Tee-Instituts, Hamburg 1997, sowie Peter Oppliger, siehe Chá Dào Literaturverzeichnis

ALLGEMEINE GESUNDHEITSHINWEISE

Yin und Yang haben wir alle schon gehört, doch wissen wir kaum etwas damit anzufangen. In China und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind sie – wie die fünf Elemente (五行 wǔxíng, Holz, Feu-er, Metall, Wasser und Erde) - wichtige Begriffe. Yin, das kühlende Element, Yang, das wärmende, spielen aber auch in der chinesischen Teekultur eine Rolle; umgekehrt wird Tee deshalb ebenso in der TCM eingesetzt.

Teekenner wissen vor allem die einerseits anregende aber auch beruhigende Wirkung des Teeaufgusses zu schätzen. Das Thein oder Koffein spielt dabei eine wichtige Rolle: Dabei ist es als vorteilhaft anzusehen, dass das Tee-Koffein erst im Darm freigesetzt wird und deshalb nicht auf den Magen schlagen kann. Es wirkt langsamer, dafür aber deutlich länger. Zudem belebt Tee direkt das Gehirn (Gedächtnis schwächende Enzyme werden blockiert) und das zentrale Nervensystem, Kaffee aber wirkt auch auf das Herz. Tee hingegen enthält darüber hinaus auch den beruhigenden Gerbstoff Tannin.

¹ Die Angaben sind durchschnittliche Mengen in Prozent der Trockenmasse.

² Manchmal werden die Polyphenole auch pauschal als Gerbstoffe bezeichnet, was rein wissenschaftlich jedoch nicht korrekt ist.

³ Bei den Thearubiginen gab es unseres Wissens nach bislang Schwierigkeiten, diese zu isolieren und genauer zu bestimmen und zu untersuchen.

⁴ Unter den nicht oxidierten Tees subsumieren wir hier der Einfachheit halber neben den Grünen Tees auch die leicht oxidierten Weißen und Gelben Tees, zu den oxidierten auch die teiloxidierten Tees (Oolong) und postoxidierten bzw. Schwarzen Tees (etwa den Pu'erh).

⁵ Polyphenole und Flavonoide (wie auch Vitamin C) gehören zu den natürlichen Antioxidantien, die oxidativen Stress unterbinden bzw. unerwünschte Oxidationen verhindern. Möglicherweise sorgen sie dafür, dass weniger freie Radikale entstehen, die ihrerseits möglicherweise verschiedene Zellmoleküle schädigen und einen negativen Einfluss auf den komplexen Alterungsvorgang haben.