



## Grüntee – Natürlicher Fatburner mit gesundheitlichen Vorteilen – Teil 1

10. November 2011 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Diät](#), [Sportnahrung](#)

Gefällt mir | [Holger Gugg](#), [Fabian Maresch](#) und 12 weiteren Personen gefällt das.



2



Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

ich werde sehr oft nach einer Empfehlung hinsichtlich einer wirksamen fettverbrennenden Substanz gefragt. „Jedes Mal“ lautet meine erste Antwort **„Grüntee“**. Umso mehr freut es mich, dass Grüntee auch die meisten Stimmen auf [www.peak.ag](http://www.peak.ag) bei der Frage nach neuen Blogthemen erhalten hat.

Wenn ich nach also nach fettverbrennenden Substanzen gefragt werde, gebe ich den Leuten jedoch auch mit auf den Weg, dass der beste **Fatburner** der Welt keinen Effekt erzielen wird, wenn nicht auch die sonstige Ernährung und ein gewisses Aktivitätslevel an das Vorhaben der Körperfettreduzierung angepasst sind. Die Ernährung muss in jedem Falle hypokalorisch (d.h. unter Bedarf) ausfallen, damit unser Körper überhaupt dazu geneigt ist, an sein essentielles Energiedepot, die Fettzellen, heran zu treten und sich daraus zu bedienen. Bewegung und Sport unterstützen dabei, indem sie den Kalorienverbrauch aktiv steigern und den Stoffwechsel am Leben erhalten.

Mit dieser Grundvoraussetzung im Gepäck kann man mit **Grüntee** nochmals beachtliche Erfolge erzielen. Nicht nur das...Grüntee verspricht auch eine Reihe gesundheitlicher Vorteile. Warum dem so ist und warum gerade Grüntee solch positive Eigenschaften mit sich bringt, werde ich im folgenden Text ausführlich erörtern.

## Grüntee

Grüntee kennt man ursprünglich aus der chinesischen Medizin. Schon vor 10.000 Jahren verwendeten die Chinesen Grüntee als Heilpflanze oder präventiv für eine Reihe von Erkrankungen wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Verdauungsstörungen oder zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebenserwartung. Grüntee findet bis heute Anwendung in der traditionellen chinesischen Medizin.

In Indien, Sri Lanka, Japan, China, Japan und Russland befinden sich die größten Anbaugelände von Grüntee.

### Allgemeines zu Tee

Für die Teeherstellung werden nur Blätter und Knospen verwendet. Blüten haben keine Bedeutung. Besonders edle Sorten (Two leaves and a bud) verwenden neben den Knospen nur die beiden obersten Blätter eines Zweigs. Vom Steckling zum Teestrauch wächst die Pflanze 3 Jahre. Sie kann über 100 Jahre alt werden, wird jedoch alle 25 Jahre bis zum Stumpf abgeschnitten, damit dieser wieder neu austreiben kann (neu wachsende Triebe haben ein intensiveres Aroma). Etwa alle 2 Wochen kann an der Tee-pflanze neuer Tee geerntet werden. Das ist auch nötig, denn für 1kg getrockneten Tee werden etwa 4kg frischer Tee benötigt.

Interessant:

Eine Tee-pflanze kann bis zu 20m hoch wachsen.

## Unterschied zwischen Grüntee und Schwarztee

Beide Teesorten entstammen derselben Pflanze (Camellia sinensis). Der Unterschied zwischen beiden liegt in der Bearbeitung der Blätter. Bei Grüntee werden die Blätter nur getrocknet. Für Schwarztee werden die Blätter maschinell gerollt und zerkleinert. Der in diesem Zusammenhang stattfindende Fermentierungsvorgang verleiht dem Schwarztee seine typische Farbe und den typischen Geschmack, nämlich derart herb wie es bei Grüntee nicht der Fall ist. Der Nachteil der Fermentation ist, dass hier Polyphenole abgebaut werden die beim Grüntee enthalten bleiben.

**Grüntee enthält mehr aktive Substanzen als Schwarztee!**

### Koffein in Tee

Kaffee und Tee enthalten in deren Ursubstanz dieselben Mengen an **Koffein**. Da jedoch für die Herstellung von 1 Tasse Kaffee wesentlich mehr Pulver (Ursubstanz) benötigt wird als Blätter für die Herstellung von 1 Tasse Tee, ist im Endprodukt Kaffee auch die doppelte bis 3-fache Menge an Koffein enthalten.

**Aufgebrühter Kaffee enthält mehr Koffein als aufgebrühter Tee!**

Die Wirkung des Koffeins in Tee setzt zudem langsamer ein und hält länger an. Dieser Effekt verstärkt sich, je länger der Tee zieht und sich damit Gerbstoffe lösen. Sie binden Koffein und setzen es im Körper dann verzögert frei.

**Interessant:**

**Grüntee enthält mehr Gerbstoffe als Schwarztee.**

### *Diuretische Wirkung*

Flüssigkeitsverluste stellen sich aufgrund des Kaffeekonsums bei Tee oder auch bei Kaffee nicht ein. Es kommt wohl kurzfristig zu einer etwas erhöhten Wasserausscheidung über die Nieren, welche aber vom Körper innerhalb 24 Stunden wieder kompensiert wird.

**Tee und Kaffee haben keinen diuretischen Effekt!**

### Verpackung – ist der Teebeutel schlecht?

Im Teebeutel befindet sich keinesfalls ein minderwertiger Inhalt. In ihm werden die Kleinstpartikel verpackt, die bei der Produktion von losem Tee entstehen. Man nennt diese Partikel auch „Dust“ oder etwas größer „Fannings“.

Die Partikel haben gegenüber ganzen Blättern eine größere Oberfläche zu bieten und können von daher auch mehr Inhaltsstoffe abgeben. Dies hat den Effekt, dass der Tee aus dem Beutel schneller bitter schmeckt, was aber keinesfalls auf eine mindere Qualität zurückzuführen ist.

**Fazit:**

**Tee in Beuteln ist qualitativ genauso hochwertig wie loser Tee.**



**Interessant:**

**Trocken, kühl und geruchsneutral aufbewahrt, ist Tee bis zu 2 Jahre haltbar.**

## Inhaltstoffe in Grüntee

## Individualität der Inhaltstoffe

Eine Reihe von Einflussfaktoren beeinträchtigt die Inhaltstoffe in Grüntee. So kommt es beispielsweise auf die Höhenlage, die Pflückung, die Sonneneinstrahlung, die Wärme, die Erntezeit oder den Boden an. Über den Geschmack und die gesundheitlich positive Wirkung des Tees entscheidet auch die Verarbeitung der Teeblätter.

### Interessant:

**Bei Tees aus bestimmten Anbaugebieten besteht das Problem einer hohen Pestizid- und/oder Herbizidbelastung sowie aus Rückständen der Düngung.**

## Polyphenole

Bei Polyphenolen (auch Gerbstoffe genannt) handelt es sich um sog. sekundäre Pflanzenstoffe, die als bioaktive Substanzen in Pflanzen auftreten und für die Pflanze selbst bestimmte Aufgaben wie z.B. Immunisierung oder Verteidigung vor Feinden erfüllen.

Die Gruppe der Polyphenole umfasst inzwischen 4000 bekannte Mitglieder man geht jedoch davon aus, dass ein Großteil davon noch nicht erforscht ist. Zu den Polyphenolen zählen u.a. auch die in Grüntee enthaltenen Catechine sowie Gerbstoffe.

**Polyphenole sind die aktiven, wertvollen Substanzen in Grüntee und für die meisten positiven Eigenschaften verantwortlich.**

## Catechine

Eine der bedeutendsten wirksamen Substanzen aus der Gruppe der Polyphenole in Grüntee sind die sog. **Catechine**. Es handelt sich dabei um Bitterstoffe, die im Grüntee 30-40% der Trockenmasse ausmachen. Den Catechinen werden die meisten gesundheitsfördernden Wirkungen des Grüntees zugeschrieben.

Die wichtigsten Vertreter sind Epicatechin (EC), Epicatechingallat (ECG), Epigallocatechin (EGC) und **Epigallocatechingallat** (EGCG), wobei die bedeutendste Rolle dem EGCG zukommt.

in 100 Gramm Tee	Grüntee	Schwarztee
Protein - freie Aminosäuren - Theanin	15 - 20 (30 % in Matcha und Gyokuro) 1 - 5 % ( viel in Matcha, Kabusecha u. Gyokuro) 0 - 2500 mg (viel in früh gepflückten Tees)	20 %
Ballasstoffe	30 - 40 % (besonders wenig in Matcha und Gyokuro)	30 - 40 %
Mineralstoffe und Spurenelemente, u.a.: - Kalzium - Magnesium - Phosphor - Eisen - Aluminium - Fluor - Selen - Zink - Chrom - Mangan	3 - 7 %	5 %
Vitamine - Carotinoide - Vitamin C - Vitamin B, E, Niacin	12 - 30 µg 60 - 400 mg (besonders viel in <u>Kabusecha</u> ) 10 mg	0,9 µg 0 10 mg
Koffein	1 - 5 %	bis 3,5 %
Polyphenole - Catechine - EGCG	25 bis 40 % 1 - 6 % (besonders viel in hochwertigen japanischen Grüntees)	20 bis 30 % (oxidiert) 3 - 10% 0
Tabelle 1: Inhaltstoffe in Tee, verschiedene Quellen		

Darstellung: Grüntee und Schwarztee im Vergleich

**Catechine und Gerbstoffe (wie z.B. Tannine) sind NICHT das Selbe!**

## EGCG

Der bekannteste und wichtigste Vertreter der Catechine in Grüntee ist das sog. Epigallocatechingallat (EGCG). **EGCG** liefert eine Menge positiver Eigenschaften für denjenigen, der sie aufnimmt, wie wir im weiteren Verlauf des BLOGs noch sehen werden.

**Ein Gramm Grüner Tee enthält je nach Qualität zwischen 130 und 150 mg EGCG.**

## **Koffein**

In früheren Jahren auch als Teein oder Tein bezeichnet, befindet sich eine signifikante Menge davon in Grüntee. Je nach Sorte kann der Koffeingehalt bis zu 5% der Trockenmasse betragen.

**Koffein** stimuliert das zentrale Nervensystem (ZNS) und hebt so Ermüdungserscheinungen auf. Zudem verkürzt es die Regenerationszeit und fördert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Wahrnehmung. Für Kraftsportler interessant ist auch seine schmerzhemmende Eigenschaft, die es ermöglicht näher an seiner Leistungsgrenze zu trainieren. Höhere Dosierungen führen zu einem Anstieg des Blutdrucks, Schwindelgefühlen oder diverser sonstiger mit Überstimulation des ZNS verbundenen Erscheinungen.



Unter Koffein wird über das ZNS die Atmung und die Herztätigkeit angeregt, die Blutgefäße weiten sich. Durch seine stoffwechselaktivierende, thermogene Wirkung ist Koffein dem Fettabbau zuträglich. Es fördert die Freisetzung von Fettsäuren aus den Adipozyten, welche dann für den Verbrauch im Rahmen der Thermogenese in Wärme umgewandelt werden, oder im Blut als Energiequelle zur Verfügung stehen.

### **Wichtig:**

**Besteht kein Bedarf zum Verbrauch der durch Koffein freigesetzten Fettsäuren, werden diese bereitwillig wieder in die Adipozyten eingeschleust – Koffeineinnahme ohne hypokalorische Ernährung ist daher nur bedingt zum Fettabbau geeignet.**

### **Wichtig:**

**Da Koffein auf das ZNS wirkt, besteht Suchtgefahr, entsprechend kann es auch zu Entzugserscheinungen wie z.B. Kopfschmerzen kommen.**

## **Theanin**

Bei Theanin handelt es sich um eine seltene **Aminosäure**, die in Grüntee enthalten ist und nicht mit Koffein verwechselt werden darf. Theanin wirkt teilweise agonistisch, teilweise aber auch antagonistisch mit oder gegen Koffein. Als Agonist wirkt Theanin, indem es die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit verbessert, wie dies auch bei Koffein der Fall ist.

Antagonistisch wirkt Theanin, indem es die Stresssymptome des Koffeins mindert und so als Stimmungsaufheller und Angstlöser fungiert. Theanin schützt die Nervenzellen im Gehirn und könnte mit einer der Gründe sein, warum Grüntee präventiv gegen Alzheimer und Parkinson wirkt.



## **Mengen- und Spurenelemente**

Generell befinden sich in allen Teesorten relevante Anteile an bestimmten Mikronährstoffen.

### Eisen

Tee wäre eigentlich ein guter Eisenlieferant. Bei Grüntee haben wir hier jedoch mit einer besonderen Situation zu kämpfen. Der hohe, sonst positive Gerbstoffanteil sorgt leider dafür, dass die Eisenabsorption gehemmt ist. Grüntee sollte aus diesem Grund daher eher zwischen als zu den Mahlzeiten getrunken werden.

### Fluorid

Im Tee enthaltenes Fluorid (0,5 bis 2,2 Milligramm pro Liter) gelangt während des Trinkens an den Zahnschmelz und wirkt dort präventiv gegen Karies. In Verbindung mit in Grüntee enthaltenen Polyphenolen tritt auch eine präventive Wirkung gegen Parodontose ein. Die Mundhygiene wird mit der Aufnahme von Grüntee generell verbessert.

**Aufgegossener Tee enthält signifikante Mengen Fluorid**

**Interessant:**

**Grüntee liefert auch nennenswerte Mengen an Zink, Chrom und Mangan.**

### **Vitamine**

Besonders die jungen Teeblätter enthalten große Mengen Vitamin C, welches trotz seines wasserlöslichen Charakters aufgrund der schnellen Verarbeitung bei Grüntee erhalten bleibt. In Schwarztee hingegen geht der Vitamin C Anteil verloren. Verluste am Vitaminanteil entstehen auch aufgrund falscher Lagerung oder Sauerstoffzutritt (Oxidation). Hier unterscheiden sich hochwertige Tees von Sorten minderer Qualität.

**Grüntee liefert auch nennenswerte mengen an Vitamin A und einigen B-Vitaminen!**

**TIPP:**

**Zum Erhalt hitzeempfindlicher Vitamine sollte Tee mit nur etwa 50-60 Grad heißem Wasser aufgegossen werden.**

## **Positive Wirkungen von Catechinen in Grüntee**

### **Antioxidativ**

Catechine besitzen eine antioxidative Wirkung. Sie bekämpfen freie Radikale im Körper und wirken so als natürliches Anti-Aging-Mittel beispielsweise der Hautalterung entgegen.

### Diabetische Neuropathie

Durch die antioxidative Wirkung verhindern Catechine auch eine Anlagerung von Glukose an körpereigene Proteine (Maillard-Reaktion) und reduzieren somit das Risiko einer diabetischen Nephropathie. Hierbei handelt es sich um eine durch Diabetes ausgelöste Nierenerkrankung, die bei Diabetikern häufig zum Nierenversagen führt.

### Alzheimer

Catechine (EGCG) bieten Schutz vor dem oxidativen Niedergang von Gehirnzellen, indem sie freie Radikale wie Superoxid, Hydroxylradikale und Stickstoffmonoxid unschädlich machen. Auch eine Anhäufung fehlerhafter Eiweißstoffe im Gehirn wird durch EGCG unterbunden. Derartige Ablagerungen werden gebunden oder teilweise sogar aufgelöst.

Beide Wirkungen führen dazu, dass Grüntee möglicherweise präventiv gegen die Entstehung von Alzheimer, Parkinson oder der Huntington-Krankheit wirkt.

**Interessant:**

**Einigen Aussagen zur Folge ist die antioxidative Wirkung von EGCG 100-200 x stärker als die von Vitamin C oder E.**



### **Antiarteriosklerotisch**

Catechine verhindern die Bildung von LDL- und VLDL-**Cholesterin** bei gleichzeitiger Erhöhung von HDL-Cholesterin, was bedeutet das das Cholesterinprofil sich gesamt verbessert. Polyphenole in Grüntee hemmen die LDL-Oxidation und mindern somit das Risiko zur Plaquebildung und Arteriosklerose.

Das Herzinfarktisiko und auch die Sterblichkeitsrate aufgrund Herz-Kreislaferkrankungen kann mit Grüntee gesenkt werden. Auch vor Schlaganfällen ist man mit Grüntee besser geschützt.

Eine diesbezüglich als wirksam getestete Tagesdosis liegt bei etwa 413mg Teecatechine.

**Interessant:**

**Frauen scheinen von Grüntee hinsichtlich Herz-Kreislaferkrankungen etwas mehr zu profitieren als Männer.**

### **Antikariogen**

Wie bereits beschrieben enthält Tee eine hohe Menge Fluorid, welches am Zahnschmelz gegen Karies wirkt.

In Grüntee enthaltene Polyphenole hemmen außerdem das Enzym Amylase (Speichelamylase), welches im Mund Kohlenhydrateverbindungen zu Einfachzuckern aufspaltet, die wiederum Karies fördern.

### **Antimikrobiell – Antiviral**

Catechine sind in der Lage Bakterien zu hemmen, die an der Entstehung von Magen-Darminfektionen beteiligt sind. (u.a. Salmonellen oder Clostridium) Die Darmflora wird, anders als bei der Einnahme von Antibiotika, bei der Aufnahme von Grüntee nicht angegriffen. Auch bei Erkältungen profitieren wir bei Grüntee von seinem antimikrobiellen Effekt.

Die antivirale Eigenschaft konnte mit der Einnahme von Grüntee-Extrakt (245,7 mg Epigallocatechin-3-gallat) bei HTLV-1-Trägern festgestellt werden. Bei HTLV-1 handelt es sich um das sog. „Humane-T-Zell\_Leukämie-Virus“.

Grüntee kann auch äußerlich zur Behandlung von infektiösen Wunden zum Einsatz kommen, da er keimtötende Eigenschaften besitzt und gegen pathogene Pilze, Bakterien und Viren wirkt.

**Interessant:**

**Antibiotika wirken deutlich besser, wenn man parallel dazu Grüntee aufnimmt.**



### **Antikarzinogen**

Catechinen werden präventive Wirkungen bei der Vorbeugung von Krebsarten wie Leukämie, Lungen-, Magen-, Darm-, Prostata- oder Speiseröhrenkrebs zugesprochen.

Neben sonstigen präventiv wirkenden Substanzen greift EGCG aktiv in das Tumorwachstum ein, indem es an den sog. EGF-Rezeptor (epidermaler Wachstumsfaktor-Rezeptor) bindet und so Signale zur Zellmehrung von Tumorzellen unterdrückt.

EGCG vermag zudem ein Körperenzym zu aktivieren, welches krebserregende Stoffe in Zellen unschädlich macht und zum programmierten Zelltod (Apoptose) führt. Auch die Bildung von Blutgerinnseln und Metastasen sowie die Mutation von Zellen wird von EGCG gehemmt.

Zum Thema EGCG und antikarzinogene Wirkung gibt es epidemische Studien, welche zu dem Ergebnis kommen, dass es einen negativen Zusammenhang zwischen der Menge des Grünteekonsums und des Auftretens von Krebserkrankungen gibt. Es existieren zudem Studien, die mit der Verwendung von Grüntee eine Reduktion des Östrogenspiegels aufzeigten, was bei Frauen mit einem reduzierten Brustkrebsrisiko in Verbindung gebracht wurde.

#### Studie Prostatakrebs

Die beschriebenen Eigenschaften von Grüntee wurden in Louisiana an 27 Prostatakrebspatienten getestet. Während Sie nach einer positiven Biopsie auf eine radikale Prostatektomie (Behandlungsvariante) warteten, bekamen einige Patienten über 35 Tage ein Grüntee-Extrakt

(Polyphenolmenge die 12 Tassen Tee entspricht) die anderen Patienten ein Placebo. Bei der Grünteegruppe konnten, im Vergleich zur Kontrollgruppe, signifikant niedrigere Werte an Krebswachstumsfaktoren HGF (hepatocyte growth factor) und VEGF (vascular growth factor) sowie des PSA-Wertes (prostate-spezifisches Antigen) festgestellt werden.

**Interessant:**

**Auch Lebensmittel wie Soja, Kurkuma, Knoblauch und Kohlgemüse besitzen antikarzinogenes Potential.**

## Heuschnupfen

Eine Unterart von EGCG, das sog. EGCG3 (Epigallocatechin-3-O-methyl-Gallat), tritt in natürlicher Form besonders in der japanischen Teepflanze Benifuuki auf. In modernen Grüntee-Kulturen oder auch in Schwarztee ist es kaum enthalten. Wer Pollenallergiker ist und unter Heuschnupfen, Augenrötung oder –Schwellung leidet, sollte die Einnahme von Benifuuki etwa 6 Wochen vor Ausbruch der Allergie in Erwägung ziehen.

**Interessant:**

**EGCG aus Grüntee bekämpft auch Entzündungen des Nervensystems und schützt so vor multipler Sklerose.**

**Interessant:**

**Beobachtungen zur Folge sind Menschen besser gegen Stressoren und psychische Belastungen gewappnet, wenn Sie täglich 5 Tassen Grüntee konsumieren.**

## Toxizität

Japanische Studien ergaben, dass Grüntee und auch Rotbuschtee in einer bestimmten Menge (mehr als 10 Tassen) im Tierversuch aufgrund einer Überdosierung an Polyphenolen toxisch wirken können. Studien am Menschen konnten dieses Ergebnis nicht bestätigen.

### **Im Gegenteil:**

Grüntee vermag sogar die Leber vor toxischen Schäden zu bewahren, indem er das Redox-Gleichgewicht (Balance zwischen reduzierenden und oxidierenden Substanzen) aufrechterhält. An Ratten konnte festgestellt werden, dass Grüntee den Zelltod von Leberzellen zu vermindern vermag. Die hierbei hauptsächlich aktive Substanz ist Koffein.

Wer 10 Tasse Grüntee pro Tag aufnimmt, kann damit die Leberparameter GOT (Aspartataminotransferase) und GPT (Alaninaminotransferase) verbessern.

## Wechselwirkungen mit Grüntee

Milch neutralisiert antioxidative, entzündungshemmende, und gefäßschützende Eigenschaften von Catechinen. Es sollte daher keine zeitgleiche Aufnahme stattfinden.

### **Milch hebt die Wirkung von Polyphenolen auf!**

Wie bereits angeführt, gibt es auch eine Wechselwirkungen zwischen Gerbstoffen im grünen Tee und Eisen. Eisen verhindert die Aufnahme von Polyphenolen genauso wie Gerbstoffe in grünem Tee die Eisenaufnahme hemmen. Dies gilt NICHT für Häm-gebundenes Eisen, wie es in Fleisch enthalten ist.

Neuesten Erkenntnissen zur Folge gibt es auch Wechselwirkungen zwischen Grüntee und Folsäure.

### **Nebenwirkungen bei Grüntee**

Generell ist bei Grüntee mit keinen Nebenwirkungen zu rechnen.

Wenn überhaupt Nebenwirkungen denkbar sind, gehen diese vom Koffeinanteil aus. Hier kommen bei einer Überdosierung oder bei hoher Empfindlichkeit Symptome wie Herzklopfen, allgemeine Unruhe, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Übelkeit, Harndrang oder Reizbarkeit in Frage, die aus einer Überstimulation des ZNS resultieren.

Im Normalfall treten derartige Erscheinungen erst ab einer täglichen Zufuhr von 6 Tassen Grüntee und mehr auf, wobei bei dieser Aussage auch bedacht werden muss, dass sich Koffein bei einer zeitverzögerten Aufnahme (über den Tag verteilt) im Körper auch wieder abbaut und so Überdosierungszustände unwahrscheinlicher werden.

Schwangere, Nierenkranke, Herzranke oder Personen, die MAO-Hemmer verwenden sollten hinsichtlich der Aufnahme von Grüntee mit Ihrem Arzt sprechen. Wer sich nicht sicher ist und trotzdem von den positiven Eigenschaften von Grüntee profitieren möchte, hat die Möglichkeit, auf entkoffeiniertes Grüntee-Extrakt zurückzugreifen.

## Zusammenfassung

Bei Grüntee handelt es sich um eine äußerst potente Laune der Natur. Neben Vitaminen und Mineralstoffen finden sich in der Teepflanze auch stimulierende Substanzen wie Koffein und Theanin. Seine gesundheitlich attraktiven Eigenschaften verdankt Grüntee dem hohen Anteil an Polyphenolen. Es handelt sich dabei um Gerbstoffe die der Pflanze eigentlich zum Überleben dienen, jedoch auch für den Menschen äußerst positive Auswirkungen mit sich bringen.

Besonders interessant ist dabei das sog. EGCG. Insgesamt kann man sich von der Aufnahme von Grüntee antiarteriosklerotische, antikarzinogene, antikariogene und antibakterielle Wirkungen versprechen. Grüntee wirkt außerdem positiv auf das Nervensystem und auf die Gehirn- und Leberzellen.

Kurzum ist Grüntee aus gesundheitlicher Sicht ein Allround-Talent, das in den seltensten Fällen mit Nebenwirkungen in Verbindung zu bringen ist.

In Teil 2 möchte ich vom gesundheitlichen Ansatz weggehen und mich mit den fettverbrennenden und leistungssteigernden Eigenschaften des Grüntee befassen. Hierzu gibt es eine Vielzahl an Studien, von welchen ich gerne einige zitieren und aufschlüsseln möchte.

Freuen Sie sich also gemeinsam mit mir auf Teil 2 meines BLOGs zum Thema Grüntee.



**Sportliche Grüße**

**Ihr**

**Holger Gugg**

**[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)**

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6



**Drucken**

**Tags: Catechine, EGCG, Grüntee, Grüntee Extrakt, Grünteeextrakt, Koffein, Polyphenole**

## Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingeloggt sein** um einen Kommentar zu schreiben