

## Gesund und schlank mit Grünem Tee

### Teecatechine fördern Fettverbrennung

**Grüner Tee gilt als eines der gesündesten Nahrungsmittel. Die ihm zugesprochene gesundheitsfördernde Wirkung ist hauptsächlich auf die in Grüntee enthaltenen Catechine zurückzuführen, darunter vor allem der Pflanzenextrakt Epigallo-Catechin-Gallat (EGCG), der über stark antioxidative und zellschützende Eigenschaften verfügt. Diese Tatsache ist es wohl auch, warum Grüner Tee in den letzten Jahrzehnten zu einem regelrechten Modegetränk avanciert ist. Und tatsächlich hat kaum ein anderes Lebensmittel für positivere Schlagzeilen gesorgt als Grüntee. Nachgewiesen werden konnte u.a., dass die Polyphenole des Grünen Tees vor Krebs und Arteriosklerose schützen.**

**Doch es gibt noch einen weiteren Faktor, der in zunehmendem Maße besondere Aufmerksamkeit auf sich zieht: Schon vor längerer Zeit wurde das gewichtsreduzierende Potential des Grünen Tees erkannt, das inzwischen durch eine Reihe wissenschaftlicher Studien dokumentiert werden konnte. Bedenkt man, dass Übergewicht weit mehr als nur ein ästhetisches Problem ist, sondern vor allen Dingen der Gesundheit schwer zusetzt, stellen die Forschungsbemühungen in diese Richtung eine wichtige und konsequente Notwendigkeit dar. Sie sollen im Folgenden näher beleuchtet werden.**

#### Gesundheitsfalle Übergewicht

Übergewicht ist in der westlichen Welt ein ernstzunehmendes Problem. Vor allem in Deutschland geben aktuelle Zahlen Anlass zur Besorgnis, gelten doch rund die Hälfte der hierzulande lebenden Menschen als übergewichtig und ca. 15 Prozent sogar als adipös (fettleibig). Angesichts der Tatsache, dass mit steigendem Gewicht auch die gesundheitlichen Komplikationen (z. B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen) zunehmen, ist also dringend Handlungsbedarf geboten.

Dies verdeutlicht auch eine im *British Medical Journal* veröffentlichte schwedische Studie, die besagt, dass Fettleibigkeit genauso schädlich wie Rauchen ist. Demnach erhöht sich das Krebs Erkrankungsrisiko bei Übergewicht wie auch bei regelmäßigem Zigarettenkonsum (ca. zehn Zigaretten täglich) um rund 30 Prozent. Interessant ist insbesondere, dass ein übergewichtiger Nichtraucher genauso stark gefährdet ist wie ein übergewichtiger Raucher. Ein weiteres Ergebnis der Studie:

Übergewicht im Alter von 18 Jahren erhöht das Risiko eines frühzeitigen Todes um mehr als ein Drittel, und Fettleibigkeit verdoppelt es sogar.

Eine ganz andere Sprache sprechen die Zahlen aus Japan: Obwohl Übergewicht auch hier keine Seltenheit (mehr) ist, gelten nur etwa 3 Prozent der Japaner als stark übergewichtig – ein Wert, der in Deutschland um fast das Fünffache und in den USA sogar um das Elffache übertroffen wird! Offensichtlich spielt die bekanntermaßen gesunde japanische Küche hierbei eine große Rolle. Häufig verwendete und roh bzw. schonend zubereitete Lebensmittel wie Fisch, Meeresalgen, Kohl, Pilze, Sojabohnen usw. sind nicht nur fett- und kalorienarm, sie liefern auch wichtige Mikronährstoffe, darunter etwa Isoflavone, Omega-3-Fettsäuren, Spurenelemente und Antioxidantien. Nicht zu vergessen: Grüner Tee zählt zu den Nationalgetränken Japans und wird zu jeder Gelegenheit getrunken. Möglicherweise ist diese Tatsache mit ein Grund dafür, dass übergewichtige Menschen in Japan eher seltener anzutreffen sind als in Europa oder in den USA. Wissenschaftliche Studien stützen diese Vermutung.



## Abnehmen mit Grünem Tee

Grüner Tee reduziert die Cholesterin- und Fettaufnahme und sorgt dafür, dass Kohlenhydrate nur langsam im Körper freigesetzt werden. Dadurch wird der Insulinspiegel im Blut konstant gehalten und folglich die Fettverbrennung positiv beeinflusst. Verantwortlich für die günstige Wirkung auf die Fettverbrennung, wie auch bei der Beeinflussung diverser körperlicher Beschwerden, sind die in Grüntee enthaltenen Catechine. Diese setzen im Nervensystem einen Botenstoff frei, welcher die Fettverbrennung unterstützt und so zu einem höheren Energie- bzw. Kalorienverbrauch führt. Im *European Journal of Clinical Nutrition* publizierte Forschungsergebnisse der Berliner Charité bestätigen diese Erkenntnis und bescheinigen dem in Grünem Tee enthaltenen EGCG gute Werte bei der Gewichtskontrolle. So steigern nur 300 mg des Grünteeextrakts die Fettverbrennung um 33 Prozent, wenn EGCG innerhalb von zwei Stunden nach der Mahlzeit dem Körper zugeführt wird (vgl. <http://www.nutraingredients.com/Research/Green-tea-extract-effective-for-weight-loss-at-low-doses>). Zu einem ähnlichen Ergebnis kommen amerikanische Wissenschaftler, die diese günstige Wirkung des Grünteeextrakts bei Mäusen beobachteten. Durch die Nahrungsergänzung mit EGCG konnte bei einer gleichzeitigen Gabe von fettreicher Nahrung die Gewichtszunahme, der Körperfettanteil und das Visceralfett reduziert werden (vgl. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18716169>).

Doch es ist nicht nur der Grüntee, der sich als eine hervorragende diätunterstützende Maßnahme eignet. Mit seinem besonders hohen Gehalt an Polyphenolen ist der chinesische Oolong-Tee ein weiterer effektiver „Fettkiller“. Besondere Nachdruck verlieh dieser Erkenntnis eine japanische Studie, die den Effekt von Catechinen auf den Körperfettanteil von Männern untersuchte. Die Studienteilnehmer erhielten über 12 Wochen täglich eine Flasche Oolong-Tee mit einem Catechingehalt von 690 mg. Wie sich herausstellte, waren am Ende der Studie das Körpergewicht, der Body Mass Index, der Hüftumfang sowie die Körperfettmasse in der Grünteeextrakt-Gruppe deutlich geringer als in der Kontrollgruppe. Beispielsweise verloren die Teilnehmer der Versuchsgruppe durchschnittlich 3,4 cm an Bauchumfang, die Kontrollteilnehmer, die täglich Tee mit 22 mg Catechinen tranken, dagegen nur 1,6 cm (vgl. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640470>).

Oolong-Tee ist durch seine spezielle Herstellung und geschmackliche Richtung zwischen dem grünen, unfermentierten und schwarzen, vollfermentierten Tee einzuordnen. Wie Grüntee hemmt er die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung und fördert die Fettverbrennung. Bereits vor zehn Jahren machte ein japanischer Arzt auf die gewichtsreduzierenden Eigenschaften von Oolong-Tee aufmerksam. In einer kleinen Studie mit zwölf Teilnehmern zwischen 18 und 39 Jahren konnte er beobachten, dass durch die Aufnahme von täglich mindestens einem Liter Tee während einer einmonatigen Testphase das Körperfett von der Mehrheit der Probanden reduziert wurde. Auswertungen ihrer Angaben zufolge verringerte sich der Hüftumfang von neun Personen um 2 Zentimeter, und acht der zwölf Teilnehmer verzeichneten eine 2 Zentimeter geringere Oberarmweite (vgl. <http://www.nutraingredients.com/Research/Oolong-tea-fights-fat-and-cholesterol>).

**Fazit:** Die vorliegenden Erkenntnisse beweisen einmal mehr, wie vielseitig und gesund Grüner Tee und die darin enthaltenen Pflanzenstoffe für unseren Körper sind. Er schmeckt nicht nur gut, sondern dient auch als hervorragender kalorienfreier Durstlöscher, der das Abnehmen erleichtert. Daneben versorgt er während einer Diät den Körper mit wichtigen Nährstoffen und gewährleistet so, dass keine Mangelerscheinungen auftreten. Wer also sein Gewicht reduzieren möchte, sollte Grüntee unbedingt in seinen Diätplan einbeziehen.

## Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.
- Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und über die Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.
- Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben