

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 11: Zum Tod von Alfred Vogel : Rückblick auf Leben und Werk

Artikel: Faszinierende Teepflanze
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558349>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Faszinierende Teepflanze

Die Teepflanze ist eine der faszinierendsten Genuss- und Heilpflanzen, die es gibt. Verwendet wird die Tee-Droge als *Schwarztee* und *Grüner Tee*. In China heisst der Aufguss «Ch'a», in Indien «Tschaj» und in Japan «Cha» – auch in

Portugal, Holland und England wurde das Getränk lange «Cha» oder «Tay» genannt, bis daraus «Tea» oder «Tee» wurde. Mit dem Tee-Import von Asien nach Europa wurde der Name «Tee» auch für unsere Kräuter-Aufgüsse übernommen.



Der Teestrauch (*Camellia sinensis*) – Genuss- und Heilmittel auf der ganzen Welt.

Seit Jahrtausenden ist Tee als Aufguss aus dem Teeblatt ein Volksgetränk in China, seit Jahrhunderten in Tibet, Indien und Japan. Tee ist ein wichtiger Bestandteil der Zen-Zeremonien sowie seit Urzeiten eine wichtige Medizin, die heute allerdings unterschätzt wird. Dabei handelt es sich immer um den «Grünen Tee», also um die Verwendung des getrockneten, zuerst evtl. gedämpften, aber nicht fermentierten Blattes. Der Schwarztee wurde erst durch die

Portugiesen, Holländer und schliesslich Engländer in den frühen Kolonialzeiten populär und nach Europa importiert. Schon seit Jahrhunderten haben sich die Tee-Anbaugebiete auf Teile Indonesiens, Russlands, Kleinasiens und sogar Afrika und Südamerika ausgedehnt. Mit dem Tee-Import aus Asien nach Europa wurde der Name «Tee» auch für unsere Kräuter-Aufgüsse übernommen. Aus dem Kräuter-Aufguss wurde dann in unserem Sprachbereich etwas «widersinnig» die heute allgemein übliche Bezeichnung «Kräuter-Tee».

Von Teepflanzen und Teegärten

Die Teepflanzen *Camellia sinensis* und die grössere Art *Camellia assamica* sowie die aus den beiden gezüchteten bzw. assimilierten Arten *C. viridis*, *japonica*, *saranqua* etc. sind die Stammpflanzen des Teekrautes (Blattes), das in verschiedensten Wachstumsstadien, von Frühling bis Herbst, geerntet wird. Die beiden ursprünglichen Stammpflanzen sind immergrüne, in Asien beheimatete Bäume. Die *Camellia sinensis* wird im Ursprungsgebiet vier bis sechs Meter hoch, die *Camellia assamica* bis zu neun Metern und mehr. Einigen Botanik-Forschern zufolge handelt es sich bei der *C. assamica* allerdings um eine «verwilderte» Form des *C. sinensis*.

Um günstige Erntebedingungen zu erhalten, werden die Bäume strauchartig kultiviert. Von den meisten Teespezialisten wird die *C. sinensis* bevorzugt. Der Grüne Tee stammt beinahe ausschliesslich

Literaturhinweise:

- «*Grüner Tee. Genuss und Heilkraft der Teepflanze*», Peter Oppliger, Midena Verlag, Küttigen-Aarau, sFr./DM 19.80
- «*Zum Beispiel Tee*», Günter Neuberger u.a., 106 S., Reihe Süd-Nord, Lamuv Verlag, Göttingen, sFr./DM 10.80
- «*Das Buch vom Tee*», Kakuzo Okakura, Insel Verlag, sFr./DM 12.-

von dieser Art. In den traditionellen Teegebieten werden die Blätter in verschiedensten Stadien, während der Saison wöchentlich, von Hand meistens von Pflückerinnen geerntet. Eine allgemeine Regel ist, dass beim Handpflücken die neuen Triebe in Form von zwei Blättern und einer Knospe geerntet werden. In vielen neueren «Teegärten» (d.h. Teeplantagen) der modernen Länder wird maschinell geerntet. Selbstverständlich ermöglicht nur die aufwendige Handpflückmethode eine übliche Qualitätsunterscheidung der Ernte in ältere und jüngere Blätter oder sogar nur Triebe.

Anregende Wirkungen des Schwarzen und Grünen Tees

Neben der Wahl der Teesorte bestehen z.T. komplizierte Zusammenhänge zwischen der mehr oder weniger anregenden Wirkung des Tees, die durch das Wachstumsstadium des Blattes, die Zeit des Ziehenlassens und selbstverständlich durch die Dosierung erheblich verändert wird. Die anregende Wirkung des Tees beruht lediglich auf dem Alkaloid Koffein, das im Teeblatt, wie erwähnt, an Gerbstoffe gebunden ist. Da Koffein im heißen Wasser gut löslich ist, wird im Aufguss in den ersten ein bis zwei Minuten fast die gesamte vorhandene Menge Koffein ohne die Gerbstoffe gelöst. Das Resultat ist also bei kurzem Ziehenlassen ein Getränk mit hohem Gehalt an Koffein, das nicht mehr an Gerbstoffe gebunden ist und beim Genuss des Tees sehr schnell resorbiert, d.h. aufgenommen wird. Das Koffein wirkt u.a. anregend auf das Zentralnervensystem und die Gehirnfunktionen.

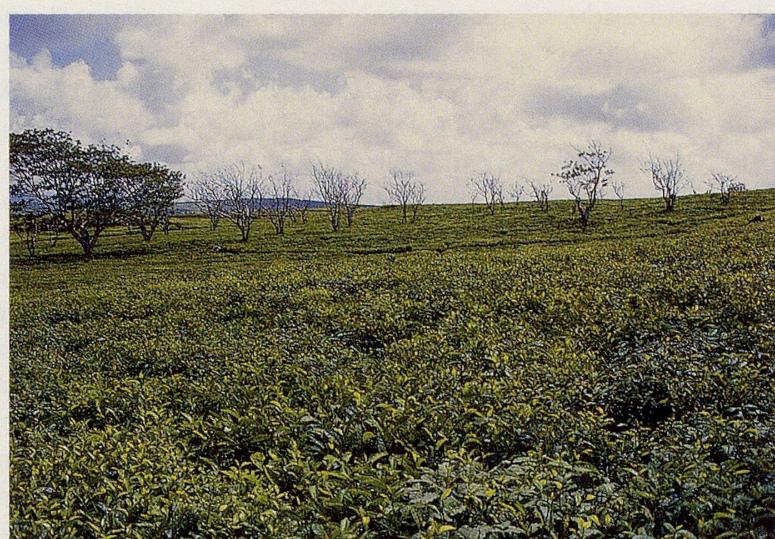
Bei längerem Ziehenlassen, nach ca. vier bis acht Minuten, lösen sich allmählich auch die Gerbstoffe sowie die weiteren Wirkstoffe des Tees. Die Gerbstoffe haben die Eigenschaft, die Resorption des Koffeins in Magen und Darm teilweise zu verhindern und zu verzögern. Dieser länger angesetzte Aufguss ist zwar im Aroma viel kräftiger, jedoch wirkt das darin enthaltene Koffein schwächer bzw. verzögert. Die Erfahrung beweist, dass sich diese verzögerte Wirkung beim täglich häufigeren Teetrinken durch die kumulative Wirkung des Koffeins bis auf zehn bis zwölf Stunden ausdehnen kann. Sensible Menschen können daher durch einen überdosierten «Afternoon-Tea» auch zu später Nachtstunde noch im Schlaf gestört werden.

Mit Sicherheit kann auch ein länger, vier bis acht Minuten, angesetzter Tee niemals beruhigend wirken, da das Teeblatt ganz einfach keine beruhigenden Wirkstoffe enthält und solche auch bei längerem Ziehenlassen nicht entstehen können. Somit ist ein Hinweis «beruhigend» - wie er oft auf



Zwei Triebe und eine Knospe – eine allgemeine Regel beim Tee-pflücken von Hand.

Die berühmtesten Teegärten befinden sich im Nordosten Indiens, auf Ceylon, in China, auf Formosa sowie in Japan. Das Bild zeigt eine Plantage auf der Insel Mauritius.



*«Des Tee-Wegs Urgrund:
Wasser sieden zu lassen,
Tee zu schlagen und
ihn zu trinken – nicht mehr!
Man sollte dies wohl wissen.»*

Rikyus (1521 - 1591)

Teepackungen angegeben wird – beim Schwarztee sowie beim Grünen Tee falsch und irreführend. Ein Hinweis «stark anregend» (bei kurzem Ziehenlassen) oder «weniger anregend» (bei längerem

Ziehenlassen) wäre sinnvoller. Die Koffeinmenge kann reduziert werden, indem die für die Teebereitung vorgesehene Menge Teekraut mit wenig kochendem Wasser übergossen wird und nach einer halben Minute wieder abgesiebt wird. Nach diesem Prozess wird der Tee wie üblich angegossen.

Durch eher schwache Dosierung des Teekrauts (max. ein gestrichener Teelöffel pro grosse Tasse) und längeres Ziehenlassen (sechs bis acht Minuten) – selbstverständlich ohne Zusatz von Zucker

oder künstlichen Süßstoffen – erhalten wir den bekömmlichsten Tee. Der nur durch kurzes Ziehenlassen bereitete Tee ist im Aroma «milder».

Tee und Kaffee im Vergleich

Der Kaffeegenuss in Form von «Tee» weist gegenüber dem Kaffee grosse Unterschiede auf. Im frischen Teeblatt ist das Koffein an Gerbstoffe, im Kaffee ist es an Chlorogensäure gebunden. Dies spielt, zusammen mit weiteren Eigenheiten dieser Getränke, für die «gesundheitliche» Wirkung eine wichtige Rolle. Der Tee erhöht den Fettsäuregehalt des Blutes nicht. Der Kaffee verursacht jedoch eine erhebliche Erhöhung des Fettsäureanteils im Blut. Der Tee, ganz speziell der Grüne Tee, hat sogar eine antiarteriosklerotische Wirkung. Zudem enthält der Tee keine Röstrückstände. Zu Schlafstörungen kann es allerdings bei Überdosierung bei beiden Getränken kommen. Generell ist der Schwarztee (nicht der Grüne Tee) wie der Kaffee für den Magen und das Nervensystem mehr oder weniger aggressiv. Tee, speziell der Grüne Tee, ist im Gegensatz zum Kaffee ein alkalisches Getränk, das einer Übersäuerung entgegenwirkt. Wie beim Kaffee handelt es sich bei den verschiedenen Schwarztee-Sorten um ein Genussmittel und nicht, wie beim Grünen Tee, um ein Genuss- und Heilmittel. Trotzdem ist der Schwarztee gegenüber dem Kaffee das bekömmlichere Genussmittel und der Grüne Tee gar ein zusätzliches Heilmittel von hohem Wert.

Die Wirkung (Resorption) des Koffeins aus dem Kaffee erfolgt im allgemeinen erheblich schneller als aus dem Tee. Deshalb wirkt das Koffein aus dem Kaffee im allgemeinen auch kürzere Zeit als beim Teegegnuss. Die schnelle Wirkung des Koffeins entspricht gewissermassen dem Espresso an der Stehbar. Ihm steht das eher gemütliche Teetrinken gegenüber. Gerade in

Die Wirkstoffe der Teepflanze

Die hauptsächlichsten Wirkstoffe des Teeblattes sind Koffein (früher Teein oder Thein genannt), Gerbstoffe (Flavonole), Theophyllin, Theobromin, Fett, Wachs, ätherische Öle, Catechine, Carotin, Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C, Fluoride, Eisen, Strontium, Zink und andere Spurenelemente sowie über 300 weitere, z.T. aromatische Substanzen. Der mengenmässige Anteil dieser Wirkstoffe variiert je nach Anbaugebiet (Höhenlage, Klimazone) und Wachstumsstadium des Blattes. In jungen Blättern und Knospen ist der Koffeingehalt am grössten. In älteren Blättern ist der Gerbstoffgehalt entsprechend höher.

Die Erforschung des Grünen Tees durch Dr. Hirota Fujiki M.D.

Tee spielt im kulturellen und gesellschaftlichen Leben Japans eine sehr grosse Rolle. Für die meisten Japanerinnen und Japaner ist der Grüne Tee neben Wasser das Hauptgetränk. Das hat offensichtlich seine Vorteile: Im Landkreis Shizuoka zum Beispiel, wo das grösste Teeanbaugebiet Japans besteht, wurde anlässlich einer Studie angeblich die geringste Krebssterblichkeitsrate von ganz Japan festgestellt. Magenkrebs soll in diesem Gebiet nahezu unbekannt sein. Dieser Umstand und die bemerkenswerte Tatsache, dass die Menschen in Japan statistisch gesehen die weltweit höchste Lebenserwartung besitzen (Frauen 82, Männer 76 Jahre), brachte verschiedene Forscher auf die Idee, die Ursache dafür im Genuss eben dieses Grünen Tees zu suchen.

Anticancerogene Substanz im Tee?

Während mehr als zehn Jahren haben sich Dr. Hirota Fujiki und sein Forscherteam mit dem Grünen Tee beschäftigt. Dr. Fujiki, jahrelang Mitarbeiter am Max Planck-Institut in München und heute Vizedirektor des Krebsforschungsinstitutes «Saitama Cancer Center» in Komuro, Japan, soll es kürzlich gelungen sein, eine krebs-hemmende Substanz namens Epigallocatechinagallat, kurz EGCG, im Grünen Tee zu isolieren.

In einem Interview hat sich Dr. Fujiki dazu wie folgt geäussert: «Wir sind überzeugt, dass der Grüne Tee, täglich angewandt, mit dem Hauptwirkstoff EGCG in Kombination mit anderen Wirkstoffen des Grünen Tees, ein ideales, billiges Mittel zur Krebsprävention für den Menschen



sein kann. Die alte Annahme in vielen asiatischen Ländern wurde bestätigt, dass regelmässiges Trinken von Grünem Tee mit seinen vielseitigen Heilwirkungen ein Getränk mit grossem gesundheitlichem Wert ist. Nebst der anticancerogenen Wirkung besteht eine günstige Beeinflussung von Herz, Herzkranzgefäßen, Kreislauf, Leber, Diabetes und des Cholesterinspiegels.»

Skepsis nicht fehl am Platz

Ankündigungen, wie sie von Dr. Fujiki und seinem Team kommen, wecken überall grosse, vielleicht allzu grosse Hoffnungen, die später enttäuscht werden. Eine gewisse Vorsicht scheint deshalb angemessen – zumal in klinischen Versuchen von Dr. Fujiki und seinem Team nichts weniger nachgewiesen worden sein will, als dass EGCG bei Menschen 1. die Entwicklung von Lungen-Metastasen, 2. das Wachstum von Karzinomzellen in Lunge, Magen, Darm, Leber und Haut sowie 3. die toxische Wirkung des Rauchens hemmen soll. Falls der Grüne Tee tatsächlich diese «wahrscheinlich wirksamste anticancerogene Substanz» (Dr. Fujiki) enthält, so wäre das natürlich eine Sensation. Eine gewisse Skepsis ist auf jeden Fall angebracht. Dennoch führen wir nachstehend die Empfehlungen von Dr. Fujiki an: Gestützt auf seine Forschungen soll man täglich 6 – 7 Tassen Grünen Tee trinken. Dies entspreche etwa einem Gramm EGCG. Pro Tasse soll man einen gestrichenen Teelöffel trockene Droge nehmen. Aufgrund des Koffeingehaltes empfiehlt es sich, den Tee eher am Morgen und mittags, nicht am Abend nach dem Essen zu trinken.



Kühle Räume, tiefe Gedanken, Grüner Tee – die klassische Teezeremonie prägt seit dem sechsten Jahrhundert die japanische Gesellschaft.

*«Tee schlürfen – und Wörter!
Ein Kranich zieht westwärts.
Handschrift der Wolken.»*

Yoshida

der heutigen hektischen Zeit ist ein bewusstes Teetrinken, wozu man sich etwas Ruhe gönnen soll, ein ideales «Mittel» gegen Stress sowie zur Förderung der geistigen Aktivitäten. Dazu eignen sich die japanischen Teesorten *Dreijahrestee*, *Kukicha*- und *Banchatee* sehr gut, weil es sich dabei um speziell koffeinarme Sorten handelt. Es werden nur zwei- bis dreijährige Blätter geerntet. Bei älteren Blättern ist der Koffeingehalt geringer als bei jungen Blättern.

Schwarztee – das «grüne Gold»

Der Schwarztee entsteht durch eine sogenannte Fermentation des mit warmer Luft leicht vorgetrockneten, sogenannten gewelkten und gebrochenen sowie gerollten Blattes. Beim Brechen treten die Zellinhaltsstoffe an die ungeschützte Blattoberfläche. Chemisch gesehen ist dies jedoch nur teilweise eine Fermentation, die durch

die Enzyme des Blattes möglich wird sowie auch eine Oxidation, indem die entsprechend vorbereiteten Blätter während 20 bis 40 Minuten in spezielle Öfen, bei einer Wärme von 35 bis 70 °C, gegeben werden. Dabei entwickelt sich das sogenannte Teeöl, bestehend aus Polyphenolen und weiteren Abbauprodukten. Durch diesen Prozess verringert sich der Gerbstoffgehalt um etwa 10 Prozent. Die sich entwickelnden Polyphenole sind verantwortlich für die orange-braune Teefarbe und natürlich auch für die braunen Zähne der leidenschaftlichen Schwarztee-Trinker. Der Koffeingehalt ändert sich durch die Fermentation und Oxidation nur sehr wenig, wird aber etwas wirkamer, da sich Koffein teilweise von den Gerbstoffen löst.

Beim Prozess der Schwarztee-Herstellung werden jedoch insbesondere die gesundheitlich sehr wertvollen Epigallo-Catechine verändert und wichtige weitere Stoffe, u.a. Vitamin C, zerstört. Je nach Herkunft (Klima etc.), Pflückstadium der Blätter und Dauer des Fermentations- und Oxidationsprozesses entstehen im Schwarztee verschiedene Aromen. Dies hat jedoch mit den künstlich aromatisierten Teesorten durch Fruchtester (synthetische Aromastoffe), ätherische Öle etc., nichts zu tun.

Aromatisierte Tees (wie z.B. Mango-, Apfel-, Brombeer- u.a. künstlich aromatisierte Schwarztee-Arten) werden von Tee-Liebhabern verpönt. Es handelt sich nicht mehr um echte, sondern um «verfälschte» Tees.

Grüner Tee – Trinkgenuss mit Heilkräften

Durch die Fermentation und Oxidation werden bei der Schwarztee-Herstellung viele auf den Menschen günstig wirkende Bestandteile (u.a. die Catechine) verändert oder zerstört. Nicht so bei der Grüntee-Produktion. Je nach Qualität bzw. Herstellungsland werden bei der Grüntee-Produktion die Blätter geerntet und luftgetrocknet. Ein

weiterer Herstellungsvorgang ist das sogenannte Dämpfen. Dabei werden die frischgeernteten Blätter mit Dampf behandelt und danach getrocknet. Wieder andere Methoden schliessen sogar ein «Rösten» der getrockneten Blätter ein. Auch beim Grünen Tee werden die Blätter in verschiedenen Stadien gepflückt, was Koffeingehalt und Aroma beeinflusst.

Die empirisch bekanntesten und durch wissenschaftliche Studien belegten Heilwirkungen des Tees gelten nur für den Grünen Tee. Bei richtiger Anwendung sind dies: Linderung bei Magen- und Darmproblemen, Herabsetzung des Blutcholesterinspiegels, Stärkung der Blutgefäße, günstige Beeinflussung von Herz und Kreislauf, entzündungshemmende Wirkungen, günstige Beeinflussung der Schilddrüsenüberfunktion, antirheumatische Wirkungen, Verhinderung von Karies, Wirkung als Antioxidans und, wie die neuesten Forschungen eines japanischen Forschungsteams unter der Leitung von Dr. Hirota Fujiki ergeben haben (siehe dazu Seite 9), eine angeblich prophylaktische Wirkung gegen Krebsrisiken.

Teezeremonien und «Aufguss-Philosophien»

Die bekanntesten Handelsqualitäten des Grünen Tees, der weltweit als «Green Tea» bekannt ist, sind: ♦ *Gun Powder* – meist aus China stammend. Hier werden die Blätter meist gedämpft und bilden beim Trocknungsvorgang schrotähnliche Kugelchen. ♦ *Jasmintee* – ursprünglich ebenfalls aus China, ist eine halb-fermentierte Grüntee-Qualität mit beigemischten Jasminblüten (Vorsicht vor mit Jasmin parfümiertem Schwarztee). ♦ *Sencha* – so heisst der bekannteste japanische Grüntee, bei dem die Blätter nur getrocknet und zerkleinert werden. ♦ *Mongra* – eine Qualität aus Darjeeling, bei dem die Blätter ganz leicht gedämpft werden.

Die «Aufguss-Philosophien» für den Grünen Tee variieren je nach Land und Tradition: vom Gebrauch des kochenden oder abgekochten, jedoch nur 80 °C warmen Wassers, bis zum längeren oder kürzeren Ziehenlassen. Ein Weggießen des ersten Aufgusses (wie schon besprochen) vermindert den Koffeingehalt und den «bitteren» Geschmack. Es gibt viele Gründe, sich wieder auf die ursprüngliche, jahrtausendealte Art des Teetrinkens – den Grünen Tee – zu besinnen. Wenn wir damit den Kaffee und den Schwarztee ersetzen, haben wir ein «anregendes», jedoch gesundheitlich viel sinnvoller Getränk und Genussmittel.

• CU

«Das Haus. Die Rühe. Der Tee.
Sieh die Brücke im Schnee.
Weiss stiebt jede Silbe.»

Yoshida

Ein Lächeln für einen gerechten Preis?
Grünen Tee gibt es auch mit dem Max Havelaar-Gütesiegel für fairen Handel.

