

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 12: Zelltod : lebenswichtig!  
  
**Artikel:** Grüner Tee mit Zitrone  
**Autor:** Flemmer, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558457>

#### **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:** 23.02.2026

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

# Grüner Tee mit Zitrone

Die Zusammenstellung von Nahrungsmitteln kann den gesundheitlichen Wert der Speisen erhöhen oder auch verringern. Um gut zu kombinieren, muss man kein Meisterdetektiv sein.

Andrea Flemmer

Man gibt einen Spritzer Zitronensaft in den Tee, zu den Würstchen isst man Senf – meist unbewusst, weil es besser schmeckt, weil man es eben so macht. Solche Kombinationen haben aber durchaus Sinn.

## Was ist ein Eiweiss wert?

Wissenschaftlich wird die Qualität von Eiweiss mit dem Begriff der «biologischen Wertigkeit» gemessen. Sie wertet das Protein der unterschiedlichen Lebensmittel im Verhältnis zum Eiweiss des Eis – also dem Eiklar. Man setzt dieses auf 100 Prozent und vergleicht die anderen Eiweissarten damit.

Bausteine der Eiweisse, die der Körper benötigt, sind die Aminosäuren. Je mehr die Zusammensetzung der Aminosäuren in einem Protein dem menschlichen Bedarf entspricht, desto höher ist seine biologische Wertigkeit und desto mehr körpereigenes Eiweiss kann daraus gebildet werden.

Entscheidend ist dabei der Gehalt an essenziellen, also lebensnotwendigen Aminosäuren. Diese kann der menschliche Organismus nicht selbst herstellen, sondern muss sie mit der Nahrung aufnehmen.

## Schlau zusammengestellt

Kartoffeln enthalten sehr hochwertiges Eiweiss. Fast alle Aminosäuren, die der Körper benötigt, sind in ihnen zu finden. Durch eine Kombination mit Quark entsteht eine Zusammensetzung, die für unseren Muskelaufbau optimal ist. Auch Kartoffeln mit Ei – wie z.B. in einer spanischen Tortilla – sind ideal. Damit erhält man eine Eiweisszusammensetzung, die man sonst fast nur mit Fleisch erreicht.

Getreide ist arm an bestimmten Eiweissbausteinen, die in tierischen Lebensmitteln jedoch ausreichend enthalten sind. Deshalb ist eine Kombination mit Lebensmitteln tierischen Ursprungs sehr effektiv, wie z.B. diejenige mit Milch im Müesli.



Gut kombiniert: Die spanische Tortilla mit Kartoffeln und Ei.

## Eiweiss aus pflanzlicher Kost

Auch die Verdaulichkeit von Eiweiss aus dem jeweiligen Nahrungsmittel spielt eine Rolle. Die Verdauung pflanzlicher Lebensmittel ist in der Regel schwieriger als diejenige von tierischen. Zellulose, der Hauptbestandteil der pflanzlichen Zellwand, ist für uns ein wichtiger Ballaststoff. Der Mensch besitzt aber keine Enzyme für die Verdauung von Zellulose und kann sie nur zu einem kleinen Teil abbauen. Für Veganer ist eine optimale Eiweissversorgung daher nicht so einfach und mit einem Lebensmittel allein kaum zu erreichen.

Getreide mit Hülsenfrüchten – etwa in einem schmackhaften Gemüseeintopf oder knusprigen Linsenpuffern – ist jedoch eine ideale Kombination und ergibt nahezu dieselbe Zusammensetzung der Aminosäuren wie die von Fleisch. Das Eiweiss von Getreide ist arm an Lysin, Threonin und Tryptophan, enthält aber grössere Mengen an Methionin.

Daran mangelt es wiederum den Hülsenfrüchten, die das Getreideeiweiss ideal ergänzen. Durch geschickte Kombination können somit auch Vegetarier und vor allem Veganer eine ideale Eiweisszusammensetzung erreichen.

## Pflanzliches Eisen – am besten mit Vitamin C

Die Eisenversorgung ist bei Fleischessern normalerweise kein Problem. Jedoch findet man bei vegetarisch oder vegan lebenden Frauen öfters einen Mangel. Dies hat seine Ursache darin, dass der Mineralstoff Eisen etwa zwei- bis viermal besser aus tierischem, so genanntem zweiwertigen Häm-Eisen als aus pflanzlichem, meist dreiwertigem Nicht-Häm-Eisen aufgenommen wird (s. auch: «Nicht zu wenig, nicht zu viel – das Spurenelement Eisen», GN 10/2010).

So wird der Mineralstoff aus pflanzlichen Lebensmitteln nur zu drei bis acht Prozent, aus tierischen zu etwa 23 Prozent ausgenutzt. Das Eisen-II oder Häm-Eisen findet man in Fleisch, Wurst, Geflügel und Fisch. Das Nicht-Häm-Eisen ist in Getreide, Obst, Gemüse, Eiern und Milchprodukten enthalten. Damit es der Körper aufnehmen kann, muss es im Darm erst zu zweiwertigem Eisen umgewandelt werden.

Mit Vitamin C kann man die Aufnahme von pflanzlichem Eisen verbessern. Trinkt man zu pflanzlichen, eisenreichen Lebensmitteln (z.B. Linsen, weissen





Senfsamen enthalten neben nussig-mildem Senföl und Eiweiss die Glykoside Sinalbin bzw. Sinigrin. Erst durch das Mahlen der Samen und Kontakt mit Flüssigkeit werden diese Senfölglykoside richtig scharf – und können ihre Rolle als Verdauungshelfer spielen.

Bohnen, Kichererbsen, Quinoa, Hirse, Sonnenblumenkernen oder auch getrockneten Pilzen) einen Vitamin C-reichen Fruchtsaft oder isst Vitamin C-reiches Gemüse dazu, kann im Körper Eisen-III zu Eisen-II umgewandelt werden.

Auch aus milchsauren Lebensmitteln (z.B. Jogurt, oder Sauerkraut) wird Eisen viel besser aufgenommen. Der gleichzeitige Verzehr von tierischem und pflanzlichem Eisen erhöht die Verfügbarkeit von Eisen für den Körper ebenfalls. So ist zum Beispiel die Kombination von Spinat, Kartoffeln und Spiegelei sinnvoll. Denn das Eisen des grünen Gemüses ist durch den tierischen Anteil in Form von Ei für den Körper besser verfügbar. Auch das Vitamin C aus den Kartoffeln ist hilfreich.

## Senf unterstützt die Verdauung

Senf ist als Heilmittel schon seit über 3000 Jahren bekannt. Der englische Arzt und Kräuterkundler Culpeper nutzte Senf im 17. Jahrhundert z.B. gegen Verdauungsstörungen.

Die Scharfmacher des Senfs sind die Senfölglykoside. Sie entstehen erst, wenn man Flüssigkeit zu dem leicht bitteren Senfpulver gibt. Dadurch wird das Enzym Myrosinase aktiviert, das die Glykoside in Traubenzucker, Schwefelsäure und die scharfen Isothiocyanate aufspaltet.

Damit hat Senf auch eine hervorragende antibakterielle Wirkung und regt die Speichel- und Magensaftproduktion an. Zusätzlich fördert er die Gallenblasenmotorik und sorgt so insgesamt für eine gute Verdauung. Da ist es nur sinnvoll, die nicht ganz so leicht verdaulichen Würstchen oder anderes damit zu essen.

## Beta-Karotin und Vitamin E

Karotten enthalten viel Beta-Karotin. Es ist die Vorstufe von Vitamin A und wird im Körper bei Bedarf auch in die aktive Variante umgewandelt. Zudem ist Beta-Karotin krebsvorbeugend.

Da die wertvolle Substanz jedoch fettlöslich ist, wird sie mit Hilfe von einigen Tropfen Öl oder etwas Butter besser aufgenommen. Grosse Mengen benötigt man dafür nicht, ein paar Tropfen genügen. Es reicht völlig aus, Möhrensalat mit Jogurt-Dressing oder mit ein paar Tropfen Leinöl bzw. ähnlich wertvollen Salatölen anzumachen, damit man die Vitamin A-Vorstufe besser aufnehmen kann. Wer Möhrensaft mag, tut gut daran, ein Käse- oder auch Butterbrot dazu zu essen. Vitamin E wird ebenfalls nur in Anwesenheit von Fett aufgenommen. Eine ideale Kombination ist hier zum Beispiel, einen Salat mit Weizenkeimöl, Kürbiskernöl oder ähnlichen Vitamin E-reichen Ölen anzumachen. Streut man zusätzlich Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne darüber, erhöht man noch einmal den Gehalt an dem wertvollen Vitamin.

## Jod und Selen

Jodmangel ist bei uns nicht selten – die Schweiz, Deutschland und Österreich sind so genannte Jodmangelgebiete – und kann zu einem Kropf oder sogar schlimmeren Erkrankungen der Schilddrüse führen. Kombiniert man jodreiche Speisen wie Seefische mit

Selen, so hilft dieser Mineralstoff zusätzlich, damit die Schilddrüse optimal funktionieren kann.

Sehr viel davon findet man in Kokosnüssen und Sesam. Seefisch in einer Paste aus Sesamsamen oder Kokosnussflocken zu backen, ist hier die ideale Kombination.

### Grüner Tee mit Zitrone

Grüner Tee, regelmässig getrunken, soll eine unterstützende Wirkung bei der Krebsvorsorge haben. Seine natürlichen Gerbstoffe sollen vor Haut-, Darm-, Brust-, Prostata- und Lungenkrebs schützen. Zudem gehört zu seinen wertvollen Eigenschaften, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle zu mindern.

Viele, die den Tee als Getränk schätzen, geben einen Spritzer Zitronensaft dazu. Das ist absolut richtig. Denn der Wissenschaftler Mario Ferruzzi von der Purdue-Universität in West Lafayette fand mit seinen Kollegen heraus: Der saure Saft verhindert, dass im Tee enthaltene Katechine, die als Antioxidantien wirken, schon während der Verdauung zerfallen. Ohne den Saft der gelben Frucht können die wertvollen Inhaltsstoffe des grünen Tees ihre positive Wirkung im Körper nicht entfalten. Ausser Zitronensaft helfen auch noch andere Vitamin C-haltige Fruchtsäfte wie Orangen-, Limonen- und Grapefruitsaft, Katechine durch die Verdauung zu schleusen.

### Schwarzer Tee: besser ohne Milch!

Schwarzen Tee sollte man nur ohne Milch trinken. Die in der Milch enthaltenen Kaseine sorgen dafür, dass die gefässschützenden Eigenschaften des schwarzen Tees verloren gehen. Man vermutet, dass sich die Kaseine der Milch mit den Katechinen des Tees verbinden, wodurch der schützende Effekt verschwindet. Die entsprechende Untersuchung stammt von Herzspezialisten

der Berliner Charité. Der Molekularbiologe Mario Lorenz berichtete, dass Schwarze im Vergleich zu Wasser deutlich die Entspannungsfähigkeit der Arterien und damit den erhöhten Blutdurchfluss verstärkt. Dieser Schutzeffekt wird jedoch mit Milch komplett zunichte gemacht. Das erklärt auch, warum die herzschützende Wirkung des Schwarzes in Grossbritannien ausbleibt – dort wird der Tee in der Regel mit Milch getrunken. Man vermutet, dass auch die krebsvorbeugende Wirkung des Getränks durch die Zugabe von Milch verloren geht. Wer richtig kombiniert, geniesst also mit Vorteil. ■

