



Es ist sinnvoll, ab und zu Grüntee zu trinken, am besten als Ritual und Teil einer Ernährungsumstellung. Die zu Grüntee verarbeiteten Blätter der *Camellia sinensis* enthalten, was guttut, nicht nur aus westmedizinischer, sondern auch aus ayurvedischer und traditionell chinesisch-medizinischer Sicht. Sommertipp: Grüntee kühlt.

## Grüntee, eine naturheilpraktische Recherche



**Martin Rutishauser**

lic. phil., freischaffender Autor

Der Anruf nach Österreich ist etwas ernüchternd: Robert Trnoska ist Dr. med. und als Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM spezialisiert auf chinesische Kräuter und ihr Zusammenspiel mit schulmedizinischen Medikamenten. «Grüntee», sagt er aber, «ist mehr Genuss- als Arzneimittel. Vorstellbar aus Sicht der TCM ist Grüntee zur Unterstützung bei Depressionen mit innerer Unruhe zum Klären des Geistes.»

Einen klaren Grüntee-Nutzen sieht Kerstin Rosenberg von der Europäischen Akademie für Ayurveda in Zürich: «Im Ayurveda nutzen wir Grüntee vor allem als Kaffee-Ersatz. Denn viele Leute bekommen beim Kaffee-Entzug höllische Kopfschmerzen. Da heisst es, langsam zu reduzieren, runter auf maximal zwei Tassen am Tag, und dafür lieber mehr Grüntee trinken.» Grüntee helfe auch der Verdauung: «Ebenso ist Grüntee ein toller Stoffwechselbooster, der speziell nach dem Essen die Verdauung und Aufspaltung der Nahrung, *bhutagni*, anregt. Vor allem nach dem Mittagessen hilft schon eine Tasse gegen Müdigkeit, Schweregefühl, Leistungsabfall und sogar gegen Heissunger zwischendurch.»

An den ersten Eindruck der kleinen Grüntee-Umfrage lässt sich sicher anschliessen: Zuviel Kaffee, das kennen viele. Depressive Verstimmungen wohl auch, innere Unruhe sowieso, die kleine Müdigkeit nach dem Mittagessen ebenso.

### Kariesprophylaxe

Apropos Essen: Grüntee hilft gegen Karies. Er enthält Polyphenole, und die hemmen die Amylase, re-

duzieren also den Abbau von Stärke und Zucker im Mund. Noch besser hilft Schwarztee, aber Grüntee hat einen ästhetischen Vorteil, er verfärbt die Zähne nicht so stark. Achtung: Wer Milch in den Schwarztee tut, hemmt zwar die Verfärbung, aber die Antikaries-Wirkung ebenso: Milch bindet die Polyphenole. Verfärbungen entfernt die Dentalhygienikerin bei der jährlichen Kontrolle.

### Die sogenannte «Feuchte Hitze»

Ein Begriff, der oft auftaucht, wenn man mit TCM-Leuten spricht, ist feuchte Hitze. «Feuchte Hitze äussert sich zum Beispiel in Kopfschmerzen, Harnwegsentzündungen, Ödemen, Nierensteinen, Akne und Ausschlägen», sagt Peter von Blarer, TCM-Naturheilpraktiker, Shiatsu-Therapeut und Schulleiter der Heilpraktikerschule Luzern. «Auch Rheuma und Übergewicht haben aus Sicht der TCM häufig ihre Gründe in Feuchtigkeit, die sich dann im Entzündungsprozess erhitzt.» Peter von Blarer pflegt auch die Online-Datenbank Therapeutika. Hier findet man die Wirkungen vieler Lebensmittel, zum Beispiel eben von Grüntee, auch von Kaffee, aus Sicht der TCM, auch aus Sicht der traditionellen europäischen Naturheilkunde.\*

Feuchte-Hitze-Beschwerden entstehen langsam, über lange Zeit. «Vorwiegend», so Peter von Blarer, «durch das, was wir heutzutage essen, und durch die Art und Weise, wie wir das tun.» Zwar wird weniger Alkohol getrunken. Dennoch werden zu viele ungesunde Fette verzehrt, dazu zu süsse und zu scharfe Nahrungsmittel. Hinzu kommt: «Wir essen oft übermässig und auch unregelmässig und lassen uns dabei ablenken.»

Ungesunde Fette sind zum Beispiel die Transfettsäuren, die beim Frittieren entstehen. «Qualitativ gute Fette sind kaum in Fertiggerichten zu finden, und bio sind sie auch kaum.» Diese Fertiggerichte stecken dazu noch voller Süsse: Zucker in allen Formen, als Glukose, Fructose, Dextrose und so weiter. «Zu diesen Fertiggerichten gehört im Übrigen nicht nur,



Sogar in der Schweiz wächst *Camellia sinensis*, nämlich im Tessin, auf dem Monte Verità. An der Ernte, immer im Frühling, dürfen auch Gäste teilnehmen. Zweimal monatlich bietet das Casa del Tè Tee-Zeremonien an, von April bis Oktober. Foto: Casa del Tè

was im Tiefkühlfach angeboten wird», so von Blarer, «sondern auch das schnelle Mittagessen: das cellophan-verpackte Sandwich aus dem Kühlfach, voller gesättigter Fette, meistens bestehend aus Weissbrot oder diesem Pseudo-Vollkorn, das mit Malz eingefärbt ist.» Salat-Freund·innen hätten es nicht besser. Denn auch ein Übermass an Rohkost schwäche und führe langfristig zu Symptomen von feuchter Hitze. Besser:

Das schnelle Mittagessen selber mitbringen, und zwar «aus möglichst biologischen Zutaten möglichst selber gekocht».

### Schöner und besser leben, das kleine Ritual

Tee zu trinken, insbesondere Grüntee, entfaltet als Ritual eine zusätzliche Kraft. Es muss kein ausgeklügeltes japanisches Tee-Zeremoniell sein. Doch die Arbeit täglich zur selben Zeit niederzulegen, auch allein, nicht nur in der Gruppe, das hilft. Dazu bereitet man das Porzellan vor, kocht das Wasser, giesst den Tee auf. Nimmt den zweiten, auch den dritten Aufguss. Trinkt in kleinen Schlucken, genüsslich. Auch das Aufräumen geht achtsam vonstatten, sorgsam. Und dann ist man zurück, mit neuem Blick, neuer Motivation und Inspiration, man kann die Arbeit wieder aufnehmen. «Ein solcher Unterbruch ist ein Segen», sagt Peter von Blarer. Oft denke man, man habe zu viel zu tun, zu viel Stress, keine Zeit für so etwas. «Und doch: In dieser halben Stunde bekommt man wieder die Übersicht über die zu lösenden Aufgaben.» Man sehe sich nicht mehr als passiv getrieben, sondern als aktiv handelnd. «Meistens erledigt man die restliche Arbeit dann ruhiger und schneller, geerdet.»

### Hitze runterkühlen

Auch wenn es für diese mentale, ja psychologische Wirkung des Tee-Ritual vielleicht gar keinen Grüntee braucht, Wasser komplett reichen würde, ist Grüntee



Grüntee lässt sich im Stehen und auch im Laufen trinken, den Inhaltsstoffen ist das unwichtig, sie wirken trotzdem. Den Tee jedoch als Ritual einzunehmen, bringt zusätzliche Energie. Foto: Pixabay



eben doch die richtige Wahl. «Denn», so Peter von Blarer, «von der TCM-Temperatur her ist er kühlend und trocknend, so wirkt er gegen die feuchte Hitze». Dieses Kühlende und Trocknende ist es auch, das Grüntee nach einem ausschweifenden Abend mit zu viel Alkohol sehr hilfreich macht.

«Aus Ayurveda-Sicht wirkt Kaffee sogar eritzend, und er regt die Magensäure an», sagt Kerstin Rosenberg. «Viele Leute, besonders die Pitta-Konstitutionen, reagieren mit Sod- und Magenbrennen auf die durch den Kaffee angeregten Verdauungssäfte.» Auch persönlich finde sie Grüntee eine gute Alternative zum Ausgleich von Kaffee. «Maximal zwei bis drei Tassen pro Tag.» Das gelte für alle Genussmittel, sei es Schwarztee, Grüntee oder Kaffee.

### Sommer-Tipp

Das Kühlende des Grüntees kann man sich an heissen Tagen zunutze machen: Statt eisgekühlter Getränke ist es nicht nur gesünder, sondern auch angenehmer, zwar nicht siedenden, aber dennoch warmen Tee zu trinken. «In heissen Ländern trinken die Leute heissen Pfefferminztee, das ist auch ein Kraut, das kühlt», so Peter von Blarer. Eine gute Idee sei es, Pfefferminz- und Grüntee zu mischen. «Die Minze kühlt die

Funktionskreise Lunge und Haut, der Grüntee die Funktionskreise Blase, Magen und Gedärme.» Diese Mischung ist auch geschmacklich interessant.

### Bitter, Teil 1

Grüntee nämlich schmeckt nicht allen, er ist ganz schön bitter. Doch ist es genau dieses Bittere, das zusammen mit dem kühlenden Element wichtig ist. Robert Trnoska: «Das Bitter-Kühle leitet ab, vertreibt Feuchtigkeit, beseitigt auch eine mögliche Nahrungsretention. Beides kann die Sinne klären und wieder Licht in die Stimmung bringen.» Das sei auch der Grund, warum es bei Depressionen mit innerer Unruhe zum Klären des Geistes hilfreich sein könnte.

Denn auch psychische Ursachen können zu Feuchtigkeit führen: Wer sich blockiert und gehemmt fühlt und nichts dagegen unternimmt, entwickelt unter Umständen eine Depression, verursacht durch eine sogenannte Leber-Qi-Stagnation, die über verschiedene Prozesse ebenfalls zur Bildung von feuchter Hitze führt.

### Etwas mehr braucht es da schon

Doch ein paar Tässchen Grüntee – gegen jahrelange Falschernahrung kommen die natürlich nicht an. Ge-

**HWS**  
Huber Widemann Schule

**Qualifiziere dich in deinem Berufsumfeld**

- Med. Praxiskoordinatorin mit eidg. FA
- Med. Teamleiterin SVMB
- Fortbildung Strahlenschutz
- Berufsbildnerkurs

**Jetzt Beratung vereinbaren!**  
**Mehr Infos auf [hws.ch](http://hws.ch)**

**ipso!** Bildung seit 1876





Teeernte: Werden die Blätter direkt nach der Ernte zerkleinert und fermentiert, gibt es Schwarztee. Werden die Blätter hingegen gedämpft – und so die Fermentation verhindert –, erhält man Grüntee.  
Foto: Pixabay

schweige denn gegen psychische Erkrankungen. «Es braucht Stärkeres zur Therapie», so Robert Trnoska, «und das heißt Akupunktur, eine TCM- bzw. Ayurveda-Kräuterkur, gut sind auch TuiNa- oder Shiatsu- bzw. Ayurveda-Massagen.» Und vor allem brauche es auch eine Anpassung der Ernährung, des Lebensstils. Und bei Depressionen zusätzlich eine Psychotherapie.

Ernährung umstellen heißt, weniger Lebensmittel zu sich nehmen, die Feuchtigkeit und Hitze fördern, zum Beispiel weniger Kuhmilch und Weizen. Und mehr Lebensmittel, die kühlen und bitter sind, dazu gehört Grüntee.

### Bitter, Teil 2

Zurück zum bitteren Geschmack. Es lohnt sich zu fragen, warum der Grüntee so bitter ist. Denn da landet man bei den Catechinen. Das sind Bitterstoffe, sie wirken antioxidativ, helfen auf diese Weise, den LDL-Cholesterin-Spiegel und dadurch das Arteriosklerose-Risiko zu senken. Ausserdem sind Catechine daran beteiligt, die Haut jung zu halten, sie auch vor UV-Schäden zu schützen.

Besonders auf einem ganz besonderen Catechin liegen viele Hoffnungen: auf dem Epigallocatechingallat, kurz EGCG. Es wird vermutet, dass es dieses EGCG ist, das für die möglicherweise krebshemmende Wirkung von Grüntee verantwortlich ist. Die Hoffnung auf krebshemmende Wirkung ist ja der Grund, warum viele Leute Grüntee trinken, und da haben sie vielleicht recht. Bzw. nicht unbedingt unrecht: Die Cochrane Collaboration hat im März 2020 die bisherigen Studien zu Grüntee und Krebs untersucht.\*\* Die Ergebnisse sind widersprüchlich: Positive Auswirkungen des Konsums von grünem Tee auf das Gesamtkrebsrisiko oder auf bestimmte Krebsarten könnten nur begrenzt nachgewiesen werden, schreiben sie. Der Krebsinforma-

tionsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums kommt aufgrund dieser Cochrane-Metastudie zum Schluss: «Über alle Studien hinweg ergibt sich der Eindruck, dass der Konsum von grünem Tee das Risiko für viele Krebsarten eher senkt.»\*\*\* Die Ergebnisse der einzelnen Studien seien aber zu weit auseinander, und so würden die Autor:innen ihre Studienübersicht als Beleg dafür sehen, «dass sich die Frage nach der Wirkung von grünem Tee zum Schutz vor Krebs derzeit nicht sicher beantworten lässt.»

### Vorsicht, Heilkraut

So könnte man zum Schluss kommen, man könne einfach drauf los und Grüntee trinken. Oder, zum Beispiel als Naturheilpraktiker:in, einfach zu Grüntee raten. Da sei aber Vorsicht geboten, sagt Peter von Blarer: «EGCG kann mit Krebstherapien interagieren, sogar mit Bestrahlungen.»

Das sei jetzt grad ein ausgezeichnetes Beispiel dafür, dass Nahrungsmittel Wirkungen haben. Und dass die Naturheilkunde mit der Schulmedizin zusammenarbeiten müsse: «Ein vermeintlich unverdächtiges, ja sogar gesundheitsförderliches Mittel kann in bestimmten Fällen zu Wechselwirkungen führen.» Deshalb solle man Ärzt:innen informieren, wenn man besonders viel und regelmässig von einem Heilkraut einnimmt. «Fast jedes Kraut kann zu Neben- und Wechselwirkungen führen.» Kontraindiziert ist Grüntee auch bei Trockenheitssymptomen, zum Beispiel bei trockener Verstopfung, trockenen Haut und Augen, brüchigen Fingernägeln, auch bei starkem Blutverlust, zum Beispiel durch eine besonders starke Menstruation.

### Bitter, Teil 3

Grüntee wird bitterer, je heisser das Teewasser ist. Meistens wird deshalb das Wasser nach dem Kochen auf unter 60 Grad gekühlt, bevor man den Tee auf-



# SARSTEDT

Diagnostische Produkte

Sag **STOP**  
zu hämolytischen Proben!



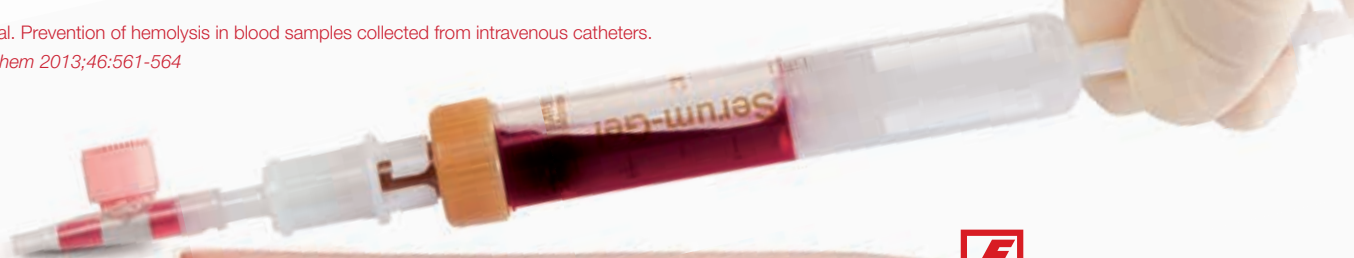
## S-Monovette®

Das bewährte Blutentnahmesystem  
zur Reduzierung von Hämolyse\*

- ⊕ Minimiert Hämolyse
- ⊕ Reduziert wiederholte Blutabnahmen

**Patientenfreundlich!**  
**Spart Zeit und Kosten!**

\* Lippi, et al. Prevention of hemolysis in blood samples collected from intravenous catheters.  
*Clin Biochem* 2013;46:561-564





giesst. Der erste Aufguss zieht anderthalb bis zwei Minuten; der zweite zweieinhalb; der dritte noch etwas länger. Je nach Grüntee-Sorte ist das etwas anders, man darf da ruhig etwas experimentieren. Wer besonders viele Bitterstoffe trinken und damit vermutete krebshemmende Wirkung erzielen möchte, nimmt 80 oder gar 90 Grad heisses Wasser.

### Persönlich

Ja, ab und zu Grüntee trinken, das schadet nicht. Und es beginnt sehr bald, tatsächlich wirklich gut zu schmecken. Eine neue Neugier entwickelt sich: Was, wenn man von den Teebeutel wegkommt? Sozusagen richtigen Grüntee probiert? Das Wasser genau richtig temperiert? Also, los.

### Quellen

- \* [www.therapeutika.ch](http://www.therapeutika.ch); diese Datenbank wird von der Heilpraktikerschule Luzern betrieben.
- \*\* Filippini T, Malavolti M, Borrelli F, Izzo AA, Fairweather-Tait SJ, Horneber M, Vinceti M. Green tea (*Camellia sinensis*) for the prevention of cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020, Issue 3. Art. No.: CD005004. DOI: 10.1002/14651858.CD005004.pub3. Accessed 26 April 2022. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005004.pub3/full>
- \*\*\* Grüntee gegen Krebs, erstellt: 27.07.2020. Accessed 29 April 2022. <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2020/news040-schuetzt-gruener-tee-vor-krebs.php>

## Grüntee, Schwarz- und Weisstee, Kurse und Ausbildungen

Auf dem Monte Verità ob Ascona – und im grossen Stil in China, Indien und Japan – wird Grüntee angebaut, und getrunken wird er mittlerweile auf der ganzen Welt. Die Forschung untersucht mögliche krebshemmende, entzündliche, antiseptische und weitere Wirkungen. Besonders viele Catechine und weitere Inhaltsstoffe sollen der japanische Halbschatten-Tee enthalten und der sogenannte Matcha. Der wissenschaftliche Name für Grüntee ist *Camellia sinensis*, gleichbedeutend wird auch *Thea sinensis* verwendet: chinesische Pflanze bzw. chinesischer Tee. Grüntee ist eigentlich dasselbe wie Schwarztee und Weisstee: Alle kommen von derselben Pflanze, die Blätter für den Schwarztee werden jedoch direkt nach der Ernte zerkleinert und fermentiert. Weiss- und Grüntee bestehen aus nicht fermentierten Blättern; die Blätter für den Weisstee werden nur gewelkt und getrocknet; die für Grüntee werden gedämpft, bevor sie getrocknet werden. Zu Ernährung und Kräutern gibt es viele Anbieter von Kursen und Ausbildungen, zum Beispiel die Heilpraktikerschule Luzern und die Europäische Akademie für Ayurveda. Gast einer japanischen Tee-Zeremonie darf man zum Beispiel im Casa del Tè in Ascona sein.



Robert Trnoska ist Arzt für Allgemeinmedizin und TCM-Arzt, spezialisiert auf Akupunktur und Chinesische Arzneimittel und Phytotherapie West-TCM; er führt seine Praxis in Tobelbad (Österreich) und gibt TCM-Weiterbildungen auch in der Schweiz.



Peter von Blarer ist Heilpraktiker für Chinesische Medizin und Komplementärtherapeut mit eidg. Diplom in der Methode Shiatsu; er ist Schulleiter der Heilpraktikerschule Luzern. Unter anderem pflegt er die Online-Datenbank [therapeutika.ch](http://therapeutika.ch).



Kerstin Rosenberg ist Gründerin und Schulleiterin der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein, Deutschland, und der Niederlassung in Zürich; sie ist Buchautorin zum Beispiel von «Mein Ayurveda-Wohlfühlprogramm».

Portraits: Heilpraktikerschule Luzern