



## Grüner Tee: Entzündungshemmende und kardiovaskuläre Vorteile

Grüner Tee: Entzündungshemmende und kardiovaskuläre Vorteile Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG) Huntington College of Health Sciences Seit mehr als 3.000 Jahren wird grüner Tee als Erfrischung und wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften konsumiert. In späteren Jahren umfasst dies Grüntee-Extrakt in Form von Nahrungsergänzungsmitteln für eine Vielzahl von Vorteilen.

Die wichtigsten davon sind seine gut etablierten antioxidativen Vorteile<sup>1-3</sup> und seine thermogenen/fettoxidierenden Eigenschaften zur Gewichtsabnahme.<sup>4-6</sup> Weniger bekannt sind jedoch die entzündungshemmenden und kardiovaskulären Vorteile von grünem Tee. Entzündungshemmende Aktivität Grüner Tee enthält eine Gruppe von Flavanolen, die als Catechine bekannt sind, darunter Epigallocatechingallat (EGCG) und andere. Diese Catechine haben eine entzündungshemmende &hellip;



## Grüner Tee: Entzündungshemmende und kardiovaskuläre Vorteile

Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG) Huntington College of Health Sciences

Seit mehr als 3.000 Jahren wird grüner Tee als Erfrischung und wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften konsumiert. In späteren Jahren umfasst dies Grüntee-Extrakt in Form von Nahrungsergänzungsmitteln für eine Vielzahl von Vorteilen. Die wichtigsten davon sind seine gut etablierten antioxidativen Vorteile<sup>1-3</sup> und seine thermogenen/fettoxidierenden Eigenschaften zur Gewichtsabnahme.<sup>4-6</sup> Weniger bekannt sind jedoch die entzündungshemmenden und kardiovaskulären Vorteile von grünem Tee.

### **Entzündungshemmende Aktivität**

Grüner Tee enthält eine Gruppe von Flavanolen, die als Catechine bekannt sind, darunter Epigallocatechingallat (EGCG) und andere. Diese Catechine haben eine entzündungshemmende Aktivität, wie durch eine Verringerung der folgenden Entzündungsmarker gezeigt wird: Leukotrien-B<sub>4</sub>, 5-Lipoxygenase,<sup>7</sup> COX-2 und Stickoxidsynthase.<sup>8</sup> Darüber hinaus könnten EGCG und andere Catechine in grünem Tee Entzündungen reduzieren und schützen den Knorpel durch Hemmung des Proteoglykan- und Kollagenabbaus,<sup>9</sup> was sich positiv auf die Gelenke auswirken kann, wie in Labormodellen der rheumatoiden Arthritis beobachtet wurde.<sup>10</sup> Weitere Beispiele für die entzündungshemmende Wirkung von grünem Tee sind die Verringerung von Zahnfleischentzündungen,<sup>11</sup> Schutz vor Sonnenbrand Entzündung,<sup>12</sup> und eine Verringerung eines Markers für chronische Entzündung als kardiovaskulärer Risikofaktor.<sup>13</sup>

### **Herz-Kreislauf-Gesundheit**

Eine bevölkerungsbasierte Studie<sup>14</sup> mit 40.530 gesunden Erwachsenen im Alter von 40 bis 79 Jahren ergab, dass der Konsum von 3 oder mehr Tassen grünem Tee täglich über 11

Jahre das Risiko von kardiovaskulärer und Gesamtmortalität im Vergleich zum Konsum von weniger als einer Tasse täglich signifikant senkt diese Assoziation stand in erster Linie mit einer Verringerung des Schlaganfallrisikos (Hirnfarkt) in Zusammenhang. In einer anderen Bevölkerungsstudie mit 1.371 Männern im Alter von 40 Jahren oder älter führte ein erhöhter täglicher Konsum von grünem Tee zu signifikant verringerten Serumspiegeln von Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin (schlechtes Cholesterin) und Triglyceriden, während HDL-Cholesterin (gutes Cholesterin) anstieg. Darüber hinaus gab es eine Abnahme anderer Serummarker für Lebererkrankungen, insbesondere wenn mehr als 10 Tassen grüner Tee täglich konsumiert wurden.

### **Fazit**

Grüner Tee hat viele gesundheitliche Vorteile zu bieten, und es lohnt sich, Patienten zu ermutigen, ihn in ihre tägliche Routine aufzunehmen. Jeden Tag ein paar Tassen grünen Tee zu trinken oder, noch besser, einen polyphenolreichen Grüntee-Extrakt zu verwenden, bietet eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen, einschließlich entzündungshemmender und kardiovaskulärer Vorteile.

### **Verweise**

1. Vertuani S., Bosco E., Braccioli E., Manfredini S. . Wasserlösliche antioxidative Kapazität verschiedener Tees – Bestimmung durch Photochemilumineszenz *Nutrafoods*. 2004;3(2):5-11
2. Luo M, Wahlqvist M und O'Brien R. Hemmung der LDL-Oxidation durch Grüntee-Extrakt. *Lanzette*. 1. Februar 1997; 349 (9048): 360-1.
3. Henning SM, Niu Y, Lee NH, et al. Bioverfügbarkeit und antioxidative Aktivität von Tee-Flavanolen nach dem Verzehr von grünem Tee, schwarzem Tee oder einer Grüntee-Extrakt-Ergänzung. *Bin J Clin Nutr* 2004;80(6):1558-64.
4. Wu CH, Lu FH, Chang CS, Chang TC, Wang RH, Chang CJ. Beziehung zwischen gewohnheitsmäßigem Teekonsum, prozentualem Körperfettanteil und Körperfettverteilung. *Obes Res*. 2003 Sep;11(9):1088-95.
5. Dulloo AG, Duret C; Rohrer D, et al. Wirksamkeit eines Grüntee-Extrakts, der reich an Catechin-

Polyphenolen und Koffein ist, zur Steigerung des 24-Stunden-Energieverbrauchs und der Fettoxidation beim Menschen. *Bin J Clin Nutr* 1999; 70(6):1040

5. Auvichayapat P, Prapochanung M, Tunkamnerdthai O, et al. Wirksamkeit von grünem Tee zur Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Thais: Eine randomisierte, kontrollierte Studie. *Physiol. Verhalten* 2008;93(3):486-91.

7. Choi JH, Chai YM, Joo GJ, et al. Wirkungen von Catechin aus grünem Tee auf die polymorphkernige Leukozyten-5'-Lipoxygenase-Aktivität, die Leukotrien-B4-Synthese und die Nierenschädigung bei diabetischen Ratten. *Ann Nutr Metab* 2004;48:151-5.

8. Ahmed S., Rahman A., Hasnain A., et al. Das Polyphenol Epigallocatechin-3-Gallat aus grünem Tee hemmt die IL-1-beta-induzierte Aktivität und die Expression von Cyclooxygenase-2 und Stickoxid-Synthase-2 in menschlichen Chondrozyten. *Freies Radikal Biol Med* 2002;33:1097-105.

9. Adcocks C, Collin P, Buttle DJ. Catechine aus grünem Tee (*Camellia sinensis*) hemmen den Proteoglykan- und Typ-II-Kollagenabbau von Rinder- und Humanknorpeln in vitro. *J Nutr* 2002;132:341-6.

10. Haqqi TM, Anthony DD, Gupta S, et al. Prävention von kollageninduzierter Arthritis bei Mäusen durch eine polyphenolische Fraktion aus grünem Tee. *Proc Natl Acad Sci USA* 1999;96:4524-9.

11. Krahwinkel T, Willershausen B. Die Wirkung von zuckerfreien Grüntee-Kaubonbons auf den Entzündungsgrad des Zahnfleisches. *Eur J Med Res* 2000;5:463-7.

12. Rhodes LE, Darby G, Massey KA, Clarke KA, Dew TP, Farrar MD, Bennett S, Watson RE, Williamson G, Nicolaou A. Orale Grüntee-Catechin-Metabolite werden in die menschliche Haut eingebaut und schützen vor UV-Strahlung der Haut Entzündung in Verbindung mit einer verminderten Produktion des entzündungsfördernden Eicosanoids 12-Hydroxyeicosatetraensäure. *Br J Nutr*. 14. September 2013;110(5):891-900.

13. Nantz MP, Rowe CA, Bukowski JF, Percival SS. Eine standardisierte *Camellia sinensis*-Kapsel senkt in einer randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie kardiovaskuläre Risikofaktoren. *Ernährung*. 2009 Feb;25(2):147-54.

14. Kuriyama S., Shimazu T., Ohmori K., et al. Konsum von grünem Tee und Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Gesamtmortalität. *JAMA*

2006;296:1255-65.

*Professor Gene Bruno, MS, MHS, der Provost für Huntington College für Gesundheitswissenschaften, ist Ernährungsberaterin, Kräuterkundlerin, Schriftstellerin und Pädagogin. Seit mehr als 37 Jahren bildet und schult er Naturproduktthändler und medizinisches Fachpersonal, hat für Dutzende von Nahrungsergänzungsmittelunternehmen Naturprodukte erforscht und formuliert und Artikel über Ernährung, Kräutermedizin, Nutrazeutika und integrative Gesundheitsthemen für Handel und Verbraucher geschrieben Zeitschriften und peer-reviewed Publikationen. Er ist unter [gbruno@hchs.edu](mailto:gbruno@hchs.edu) erreichbar.*

- Entzündungshemmende Aktivität
- Vorteile
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Cholesterin
- grüner Tee
- HD:
- LDL
- Prof. Gene Bruno Blog

Originalartikel auf Englisch lesen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**