

Grüner Tee bei Alzheimer?

Was neue Studien hoffen lassen

Grüner Tee gehört weltweit zu den beliebtesten Getränken. Nicht nur sein Geschmack, auch die gesundheitsfördernden Eigenschaften machen ihn dabei für viele interessant. In Labor- und Tierstudien konnte gezeigt werden, dass die im Tee enthaltenen Catechine antioxidativ, antiinflammatorisch und antimikrobiell wirken. Erste Hinweise deuten zudem darauf hin, dass sie Gedächtnis und Aufmerksamkeit unterstützen – eine Eigenschaft, die besonders für ältere Menschen, aber auch viele andere Personengruppen interessant sein dürfte.



Bildquelle: Grafvision – stock.adobe.com

Inhaltsstoffe des Grünen Tees

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Grünen Tees sind Catechine wie Epigallocatechin-3-gallat (EGCG), Epigallocatechin (EGC), Epicatechin-3-gallat (ECG) und Epicatechin (EC). EGCG ist dabei der wirksamste Wirkstoff. Neben Catechinen enthält der Tee weitere Stoffe wie Koffein (manchmal auch als Teein bezeichnet), Aminosäuren, Polysaccharide, Saponine, Vitamine und Mineralstoffe. Wirkung und Gehalt hängen stark von Sorte, Anbau, Erntezeit und Verarbeitung ab: Japanischer Grüntee wird kurz gedämpft, chinesischer geröstet. Jüngere Blätter enthalten besonders viel EGCG.

Zubereitung des perfekten Grüntees

Für die Zubereitung empfiehlt sich Wasser zwischen 80 und 90°C bei 3–4 Minuten Ziehzeit. Längeres Aufbrühen erhöht die Polyphenol-Ausbeute, macht den Tee aber bitterer. Koffein wird zuverlässig extrahiert, Catechine sind jedoch nur begrenzt bioverfügbar und reagieren empfindlich auf Hitze und Lagerung.

Hilft Grüner Tee wirklich bei Gedächtnisproblemen?

Trotz der vielfältigen potenziellen Vorteile ist die Anwendung von Grüntee als Arzneimittel beim Menschen bislang noch eher selten. Die meisten Mechanismen wurden bislang in Laborstudien untersucht; die Wirksamkeit und Sicherheit im menschlichen Körper sind noch nicht umfassend erforscht. Zudem ist die Bioverfügbarkeit der Catechine gering, ihre Stabilität begrenzt und sie können mit bestimmten Medikamenten interagieren, was zu unerwünschten Effekten führen kann. Wenngleich es also erste Anzeichen gibt, dass Catechine arzneilich zur Konzentrationssteigerung und Gedächtnisverbesserung genutzt werden könnten, ist hier noch ein deutlicher Forschungsaufwand nötig.

Für das Apothekenpersonal heißt das: Grüntee liefert wertvolle bioaktive Substanzen, die präventiv wirken und möglicherweise kognitive Funktionen unterstützen. Gleichzeitig sollten Kundinnen und Kunden über die aktuellen wissenschaftlichen Grenzen, die begrenzte Wirksamkeit, mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten sowie die Bedeutung von Zubereitung und Qualität informiert werden.

Quelle:

Radeva-Ilieva M, Stoeva S et al. Green Tea: Current Knowledge and Issues. Foods 2025; 14(5): 745. doi: 10.3390/foods14050745. PMID: 40077449; PMCID: PMC11899301