

Eine japanische, meditative Teezeremonie braucht viel Zeit



Teatime für die Haut

Als Wirkstoff in Cremes hat er sich längst bewährt. Jetzt entdeckt man den grünen Tee auch als Förderer der Schönheit von innen

● Man kommt am grünen Tee kaum noch vorbei: Als Extrakt steckt er in Joghurt oder Cola und auch als Getränk wird er immer beliebter. Kein Wunder, denn dem grünen Tee werden eine Menge gesundheitsfördernder Eigenschaften zugesprochen. Die wichtigsten: Als Antioxidans neutralisiert er im Körper freie Radikale und regt die Fettverbrennung an. Auf der Haut kann er UV-Strahlen abmildern.

Die Qualität ist entscheidend

Forscher sind sich einig, dass die wichtigste Substanz dabei das Epigal-

locatechin-Gallat (EGCG) ist, ein aktives Polyphenol aus dem grünen Tee. Allerdings ist der Gehalt von Pflanze zu Pflanze sehr unterschiedlich. Grüner Tee bildet EGCG, um sich vor UV-Strahlen zu schützen oder Fressfeinden den Appetit zu verderben. Vor allem Blätter, die lange der Sonne ausgesetzt waren, haben einen hohen EGCG-Gehalt. Darauf deutet sein leicht bitterer Geschmack hin.

Fünf Tassen am Tag

Etwa 150 mg EGCG sollte man täglich vorbeugend zu sich nehmen, eine Tasse Grüntee in mittlerer Qualität enthält 40 bis 70 mg. Wissenschaftler fanden heraus, dass Vitamin C

die antioxidative Wirkung sogar noch verstärkt. Ein Schuss Zitrone sorgt auch dafür, dass EGCG bei der Verdauung nicht zerfällt. Noch ein Grüntee-Vorteil: Seine antibakteriellen Eigenschaften wirken als Kariesprophylaxe und schützen vor Mundgeruch.

1 Pure & Natural Green Tea Extract von Teavigo ist das jüngste Lifestyleprodukt. Gibt's als Tablette (60 Stück um 25 €), Pulver fürs Wasser (15 Sachets um 15 €) oder Pastille zum Lutschen (25 Stück um 5 €). Darin enthalten: reines EGCG aus grünem Tee, aber kein Koffein.

2 Sirona Grüntee mit Rosenknospen und Botanic Garden Grüntee Lemongras & Himbeer sind zwei leckere Sorten von Wellmondo. Den Tee gab es bislang nur in edlen Spas zur Verkostung, jetzt kann er auch online für zu Hause bestellt werden. 75 g um 13 €.

