

## Effektiver Schutz vor Arteriosklerose durch Grüntee

### Arteriosklerose als chronische Entzündung

Arteriosklerose (oder „Gefäßverkalkung“) ist die Ursache für die Krankheiten, an denen immer noch die meisten Menschen sterben: Herzinfarkt, Schlaganfall. Sie spielt auch eine große Rolle bei der Alters-Demenz.

Im Grundsatz ist die Arteriosklerose eine **chronisch-entzündliche Erkrankung in den Gefäßwänden**. Dabei wird u.a. Cholesterin durch freie Radikale so verändert, dass es in der Gefäßwand abgelagert wird.



Einlagerung von Cholesterin gelb in die Arterienwand

### Antioxydative Stoffe in der Natur und für den Menschen

In der Natur gibt es zahlreiche Stoffe, die antioxydativ wirken.

Die bekanntesten sind:

- Vitamine wie Vitamin C oder E
- Carotinoide (Beta-Carotin) z.B. in Möhren oder Tomaten
- Mineralien wie Selen oder Zink
- Mehrfach ungesättigte Fette wie Omega-3-Fettsäuren
- Sekundäre Pflanzenstoffe, darunter
  - Polyphenole – z.B. im Rotwein oder in Dunkler Schokolade
  - Catechine – z.B. im Grüntee

Am besten wirken diese Stoffe, wenn sie im natürlichen Zusammenhang aufgenommen werden, also nicht als Einzelsubstanz, sondern als natürliches Lebensmittel. Denn viele Substanzen in unseren Lebensmitteln unterstützen sich in ihren Wirkungen vielfältig.

### Catechine im Grüntee schützen effektiv

Zu den am besten erforschten Schutzstoffen gehören die **Catechine** als „Freie-Radikalen-Fänger“. Der aktivste Stoff darunter ist das **Epigallat**. Es kann z.B.



- Amyloidablagerungen im Körper verhindern und sogar auflösen. Amyloid spielt eine große Rolle bei der Alzheimer-Demenz.
- in den Arterienwänden den Schutzstoff Stickstoff-Monoxid (NO) aktivieren. Das entspannt die Gefäße und senkt den Blutdruck.
- die Aufnahme von Cholesterin im Darm verhindern, dadurch sinkt der Cholesterinspiegel.
- die Fettverbrennung ankurbeln, das unterstützt eine Gewichtsabnahme.
- vor Krebs schützen durch Verhinderung der Angiogenese (Neubildung von Gefäßen bei Tumorzellen).

In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass der Konsum von Grüntee das Risiko für Herzinfarkt deutlich senkt. Je höher der Grüntee-Konsum, desto geringer das Risiko. In einer großen USA-Studie (Boston Heria Healthy Study) sank das Herzinfarkt-Risiko um 44% für diejenigen, die mehr als 1 Tasse Grüntee pro Tag tranken. Die Teesorten unterscheiden sich im Catechin-Gehalt, am meisten enthalten japanische Tees wie Sencha oder Gyokuro. Wenn es schwarzer Tee sein soll: am gesündesten ist Darjeeling.

Meine persönliche Empfehlung: gönnen Sie sich täglich 3 Tassen Grüntee (oder mehr)!

Mein Tipp: Catechine werden aus dem Grüntee erst nach längerer Zeit (8-10 Minuten) in großem Umfang freigesetzt. Lassen Sie also einen Teil des Tees länger ziehen oder machen einen zweiten Aufguss.