

## Pressemitteilung

---

### **Frühlingsfit auf die angenehme Art: Rundum munter mit dem Multitalent Grüner Tee**

---

Hamburg, Februar 2013

**Mit Beginn des Frühlings ist es wieder an der Zeit, Körper und Geist zu stärken. Eine wunderbar einfache und auch noch schmackhafte Unterstützung, um sich jetzt in Bestform zu bringen, sind Grüner Tee und Oolong Tee. Immer mehr Bundesbürger setzen auf die erstaunlich vielfältigen Wirkungen dieser Aufgussgetränke für ihr Wohlbefinden, besonders im Frühling. So lag der Grünteeverbrauch in 2011 bei knapp 500 Mio. Litern, wie die Zahlen des Deutschen Teeverbands e.V., Hamburg, belegen. Neue wissenschaftliche Studien zeigen, dass in dem feinherben Getränk Stoffe stecken, die unter anderem für unser körperliches und mentales Wohlbefinden sorgen können.**

Der hauptsächlich aus China aber auch aus Japan zu uns kommende Grüne Tee entwickelte sich in den letzten Jahren zu einem festen Bestandteil des Wellness-Trends. „In 2011 kam auf drei Tassen getrunkenen Schwarztees bereits eine Tasse Grüner Tee“, sagt Dr. Monika Beutgen, Geschäftsführerin des Deutschen Teeverbands. Zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe tragen zur Fitness von Geist und Körper bei. Grüner Tee enthält von Natur aus wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Fluorid, das z.B. hilft, die Zahngesundheit zu erhalten. Darüber hinaus weisen verschiedene wissenschaftliche Studien daraufhin, dass die im Grüntee vorkommenden Flavonoide zum Schutz vor freien Radikalen beitragen und so dabei helfen können, die Entstehung von bestimmten Tumoren und Herzerkrankungen zu hemmen.

### ***Pflanzlicher „Jungbrunnen“ EGCG***

Für Aufsehen sorgte die Veröffentlichung der Ergebnisse einer aktuellen Studie der Charité Universitätsmedizin Berlin. Dr. Michael Boschmann wies in dieser klinischen Forschung nach, dass der in Grünem Tee enthaltene sekundäre Pflanzeninhaltsstoff Epigallocatechingallat (EGCG) die Fettverbrennung bei stark übergewichtigen Männern deutlich erhöhen kann. Außerdem belegen Untersuchungen, dass EGCG über ein höheres Zellschutzpotential vor freien Radikalen verfügt als die Vitamine C und E. Der natürliche Bestandteil des Grüntees EGCG kann darüber hinaus laut weiteren Studien bei regelmäßigem Genuss auch einen wertvollen Beitrag im Bereich Anti-Aging und in der Prävention von Krankheiten leisten. Der nächste Schritt in der Forschung sind konkrete Langzeitstudien mit Tee.

### ***Fit mit Genuss: Limetten-Zauber***

Mit täglich mehreren Tassen Grünen Tees tut man also schon viel Gutes für die Rundumerneuerung. Wenn dann noch eine bewusste Ernährung, regelmäßiger Sport und Entspannungsübungen hinzukommen, steht dem Wellbeing im Frühling nichts mehr im Wege. Natürlich muss es nicht immer Tee pur sein, der tolle Grüne verleiht auch Mixgetränken eine feine Note. Für die ersten Tage im Sonnenschein empfiehlt sich genussreich der Limetten-Zauber. Viel Spaß beim Ausprobieren!



### ***Limetten-Zauber***

250 ml Wasser

4 TL Grüner Tee (oder 4 Teebeutel)

200 ml Maracujasaft

1 Limette

8-10 Tropfen Tabasco

200 ml Ginger Ale oder Limonade (Ingwer-Orange)

Eiswürfel

#### **Zubereitung:**

Wasser zum Kochen bringen. Tee in eine Teekanne geben und heißem Wasser aufgießen. 3 Minuten ziehen lassen, dann Tee durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Limette in Scheiben schneiden, Tee mit Maracujasaft, Tabasco, Limette und Ginger Ale verrühren. 2 Gläser zu einem Drittel mit Eiswürfeln füllen und mit Limetten-Zauber aufgießen.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten (ohne Abkühlzeit)

### **Grüner Tee**

Grüner Tee wird ebenso wie der Schwarze Tee aus den Blättern der Camellia Sinensis, der Tee pflanze, hergestellt. Tee wurde als erstes in China kultiviert, als wildes Gewächs jedoch auch in Indien entdeckt. Während Schwarzer Tee vor dem Trocknen fermentiert wird, entsteht Grüner Tee, indem die frisch gepflückten Blätter vor dem Heißtrocknen gedämpft und dann getrocknet werden. Beim Aufbrühen sollte die Wassertemperatur 90 °C nicht überschreiten, da der Grüne Tee sonst sortenabhängig sehr herb wird. Je nach Herkunftsland und Herstellungsart reicht der Geschmack von rauchig-herb über grasig-frisch bis mild-blumig.

### **Oolong Tee**

Bei dem aus Taiwan und China stammende Oolong-Tee handelt es sich um einen halbfermentierten Tee, d.h. dass bei seiner Herstellung die frischen Teeblätter nur am Rand fermentieren. Diese Methode ist sehr aufwendig, aber die Mühe lohnt sich. Je nach Qualität reicht die Geschmacksskala von malzig-brotig bis fruchtig-duftig, im Aroma an reife Pfirsiche erinnernd. Die Tassenfarbe wechselt von bernsteingelb bis tieforange. Oolong Tee verfügt über ganz ähnliche Inhaltsstoffe wie der Grüne Tee und kann damit einen Beitrag zu einem fitten Start in den Frühling beitragen.

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**

Weitere Informationen bei:  
Deutscher Teeverband e.V.  
Dr. Monika Beutgen  
Sonninstr. 28, 20097 Hamburg  
Tel.: 040/ 23 60 16 34  
Fax: 040/ 23 60 16 10  
E-Mail: [tee@wga-hh.de](mailto:tee@wga-hh.de)