

Die grüne Hoffnung

Bevor Hollywood-Stars grünen Matcha konsumierten, hatten japanische Mönche ihn bereits um 700 v. Chr. für sich entdeckt. Der pulverisierte **Grüntee** machte fit fürs stundenlange Meditieren.

Matcha ist in. Puristen trinken ihn in weißer Porzellanschale, wo er einen intensiven Duft nach Heu verströmt; hippe Youngster trinken ihn to go als Matcha Latte und Köche benutzen ihn mittlerweile als Zutat für ihre Speisen. Das feine Pulver, das aussieht wie die reine Chemie, ist in Wirk-

lichkeit ein hundertprozentiges Naturprodukt. Seine Zutaten sind so auserlesen, dass der hohe Preis nicht wundert.

Ernte im Schatten Es fängt schon bei der Herstellung an. Das, was später Matcha wird, ist ein so genannter Schattentee. Die Teepflanzen der Sorte Tencha werden vier Wochen vor der Ernte mit großen Bambus-

matten abgedeckt, damit kein Sonnenlicht herankommt; das fördert die Bildung von Chlorophyll, Koffein und Theanin und sorgt für leuchtendes Grün in der Tasse. Nach der Ernte werden die Teeblätter zunächst mit Wasserdampf behandelt, dann getrocknet und per Hand verlesen. Stängel und sogar Blattrippen werden aussortiert; das macht die Herstellung sehr

aufwendig. Sind die edelsten Teile des Teestrauches versammelt, werden die trockenen Blätter mit einer Granitsteinmühle zu Pulver zermahlen. Es ist also der reine Extrakt, der sich nachher in der Tasse findet und er hat demzufolge unter allen Tees die höchsten Mengen an Inhaltsstoffen.

Mehr Koffein als in Kaffee

Allein 250 Milligramm Koffein sind in einer Schale (80 Milliliter) Matcha enthalten, 4,2 Milligramm Kalzium, 27 Milligramm Kalium und 0,17 Milligramm Eisen. Als besonders interessant für die Medizin gilt das Catechin Epigallocatechin-Gallat (EGCG). Der feinste Matcha kommt aus Japan, und nur ein Bruchteil der hergestellten Ware, nämlich drei Prozent, findet seinen Weg nach Europa. Das liegt sowohl an der konsumierten Menge als auch am Qualitätsbewusstsein, mit der in Japan konsumiert wird. Mittlerweile gibt es ihn in Deutschland sogar in der Apotheke.

Die Art der Zubereitung

Im alten Japan war schon lange bekannt, dass grüner Tee segenreiche Eigenschaften besitzt. Der pulverisierte Matcha wurde als Medizin verwendet und hielt die Mönche stundenlang wach und das ohne Herzerassen. Da sein Koffein nicht ►



© Brent Hofacker / fotolia.com

Bei Husten & Bronchitis

Wieder befreit durchatmen mit EA 575®



Prospan® Hustensaft

Besonders für Kinder.
Ab dem 1. Lebenstag.¹



Prospan® Hustenliquid

Besonders für Erwachsene.
Mit Mentholfrische.

NEU – Ab Januar
auch in der Flasche



Bei Husten & Bronchitis – Prospan® mit der 4-fach-Kraft des Efeus:

➤ löst den Schleim ➤ fördert das Durchatmen ➤ lindert den Hustenreiz ➤ lindert die Entzündung

¹Bei Säuglingen unter einem Jahr Rücksprache mit dem Arzt.

*Aufgrund der Sekreto- und Bronchospasmolyse

Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit. **Prospan® Hustensaft**, Flüssigkeit. **Wirkstoff:** Efeublätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** **Prospan® Hustenliquid:** 5 ml Flüssigkeit enthalten 35 mg Trockenextrakt aus Efeublättern (5–7,5:1). Auszugsmittel: Ethanol 30% (m/m). **Sonstige Bestandteile:** Kaliumsorbat (Ph. Eur.) (Konservierungsmittel), wasserfreie Citronensäure (Ph. Eur.), Xanthan-Gummi, Sorbitol-Lösung 70% (kristallisierend) (Ph. Eur.), Aromastoffe, Levomenthol, gereinigtes Wasser. 5 ml enthalten 1,926 g Sorbitol (Ph. Eur.) (Zuckeraustauschstoff) = 0,16 BE. **Prospan® Hustensaft:** 100 ml Flüssigkeit enthalten 0,7 g Trockenextrakt aus Efeublättern (5–7,5:1). Auszugsmittel: Ethanol 30% (m/m). **Sonstige Bestandteile:** Kaliumsorbat (Ph. Eur.) (Konservierungsmittel), wasserfreie Citronensäure (Ph. Eur.), Xanthan-Gummi, Aromastoff, Sorbitol-Lösung 70% (kristallisierend) (Ph. Eur.), gereinigtes Wasser. 2,5 ml Flüssigkeit enthalten 0,963 g Zuckeraustauschstoff Sorbitol (Ph. Eur.) = 0,08 BE. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleitscheinung Husten. **Hinweis:** Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber dem wirksamen Bestandteil oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** **Prospan® Hustensaft, -Hustenliquid:** Allergische Reaktionen (Atemnot, Schwellungen, Hautrötungen, Juckreiz). **Häufigkeit nicht bekannt.** Bei empfindlichen Personen Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). **Häufigkeit nicht bekannt.** **Stand der Information:** August 2015. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfen.

► sofort ins Blut geht – manche sagen daher Teein dazu –, wird seine Wirkung als angenehmer und sanfter empfunden.

Kein Wein mehr Um 1260 vor Christus fiel dem geistlichen Berater des japanischen Shoguns Minamoto-no-Sanetomu der reichliche Weingenuss seines Herrn auf. Um ihn davon abzubringen, verfasste er eine Abhandlung über die rechte Zubereitung des grünen Tees und gilt seitdem als Erfinder der japanischen Teezeremonie. Wie es einem Zen-Meister zusteht, verwob er diese Zeremonie mittels genau festgelegter Rituale zu einer religiösen Handlung. Die Teezeremonie folgt vielen Regeln, brachte sogar einen Berufsstand hervor („Teemeisterin“), denn der Geistliche war der Meinung, nur wenn eine Handlung einstudiert sei und wie von selbst geschehe, könne sich der Geist für die Meditation befreien. Die Grundhaltung der Zeremonie heißt „wabi“ und beinhaltet Aufrichtigkeit, strenge Selbstbeherrschung und Anspruchslosigkeit.

Rituelle Auszeit Teile dieses religiösen Ursprungs haben sich im Bewusstsein der Japaner bis heute bewahrt. Man spricht auch von „Teeweg“, eine traditionelle Teezeremonie ist immer mit einem Gang durch einen nach Feng Shui-Regeln angelegten Garten verbunden und wird in eigens gebauten, kunstvoll verzierten „Teehäusern“ vollzogen. Sie ist in Japan ein Zeichen für Bildung und kultivierte Lebensart, eine rituelle Auszeit eben.

Schaumschlägerei Matcha-Tee wird anders zubereitet als normaler Tee aus fermentierten Teeblättchen. Ein bis zwei Gramm des grünen Pulvers

werden in eine Schale gegeben und mit 80 Grad heißen Wassers übergossen. Um diese Temperatur zu erreichen, lässt man den geöffneten Wasserkocher ungefähr drei Minuten stehen. Mittels eines Chasen – das ist ein feiner Bambus-Schneebesen – muss nun fleißig geschlagen werden, damit sich der charakteristische Schaum bildet (wer sich die Handarbeit sparen möchte, nimmt einfach einen Milchaufschäumer). Der Geruch des fertigen Tees erinnert an eine Wiese mit frischem Heu. Geschmacklich empfindet ihn die europäische Zunge manchmal als ein wenig bitter; allerdings verändert sich der Geschmack nach kurzer Zeit. Wer es genau wissen will, sollte es einmal ausprobieren; es gibt Matcha-Tee mittlerweile auch in Dosier-Sticks, hochwertige Sorten finden sich in der Apotheke.

WELCHES LAND HAT DEN HÖCHSTEN TEEVERBRAUCH?

Hier hat sich im weltweiten Vergleich ein Kuriosum gebildet. Zwar liegt Kuwait mit 295 Litern pro Kopf und Jahr insgesamt an der Spitze – doch die Ostfriesen bringen es sogar auf 300 Liter. In Gesamtdeutschland sind es hingegen nur 25,5 Liter. (Quelle: Deutscher Teeverband)

Ein Wundermittel? Seine Fans bezeichnen den Matcha-Tee schon lange als Wundermittel, doch Studien zu seiner gesundheitlichen Nutzung laufen erst an. „In einem Tiermodell des Morbus Alzheimer konnte durch die Anwendung von EGCG eine Verminderung der Amyloidablagerungen erreicht werden. Weiterhin konnte (...) die Kraft von Herzmuskelzellen gestärkt und das Auftreten von Herzmuskelstörungen gezeigt werden“ schreibt

die Universität Heidelberg auf ihrer aktuellen Webseite.

Wirkung auf Eiweiße Aufsehen erregte 2009 der Fall eines Professors an eben dieser Universität, der an einer Amyloidose litt, einer Erkrankung, bei der sich Eiweiße zu unauflöslichen Fäden (Fibrillen) verbinden. Diese Eiweiße verdickten dessen Herzscheidewand zu lebensbedrohlichem Ausmaß. Professor Werner Hunstein schrieb es dem täglichen Genuß von bis zu zwei Litern Grüntee und dem darin enthaltenen Epigallocatechingallat zu, dass sich seine Herzscheidewand auf normale Maße zurückbildete. Das EGCG musste also eine eiweißauflösende und somit auch für die Alzheimer-Forschung interessante Wirkung haben, denn Fibrillen, angelagert an die Gehirnzellen, gelten als

richtenmagazin „Der Spiegel“ schon 2013. Immer lauter werden auch die Stimmen, EGCG nicht mehr nur als isolierte Substanz zu verabreichen, sondern den grünen Tee als Aufguss einzusetzen. Eine Studie an über 40 000 Japanern hatte ergeben, dass die Sterblichkeit von jenen, die mindestens fünf Tassen Grüntee am Tag tranken, um 16 Prozent niedriger lag. Die Wahrscheinlichkeit, an Herz-Kreislauf-erkrankungen zu leiden, war sogar um 26 Prozent niedriger. Ob man jedoch ausschließlich an Asiaten durchgeführte Untersuchungen auf Europäer übertragen könne, sei fraglich, warnte 2011 Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam.

Teezeremonie zu Hause

Doch offensichtlich ist das Bewusstsein, dass eine Tasse grüner Tee mehr darstellt als die Summe seiner Inhaltsstoffe, inzwischen im Bewusstsein auch der europäischen Bevölkerung angekommen. Warum sonst erfreut er sich wachsender Beliebtheit? Hat man also einen Apothekenkunden vor sich, der seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, so ist der Hinweis auf Grün- oder Matchatee probat. Und wer einen winzigen Hauch von Teezeremonie in seinen Alltag bringen möchte, für den gibt es eigens zusammengestellte Sets, die auch den traditionellen Bambusschläger enthalten. ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin

deren Verursacher. Er veröffentlichte seinen Selbstversuch in einer renommierten medizinischen Fachzeitschrift und löste so eine ganze Kette von wissenschaftlichen Forschungsarbeiten aus.

Einfluss auf Tumore Krebsforscher horchten auf: „Bei Krebs deuten Studien auf gesundheitsfördernde Einflüsse hin. So scheint das Tumorstadium gehemmt zu werden“, schrieb das Nach-