



© hawa\_fotografie / fotolia.com

# Weltweit getrunken

Für die Teegewinnung werden junge Triebe, meist eine Knospe und zwei Blätter, von *Camellia sinensis* L. mehrmals im Jahr geschnitten und anschließend unterschiedlichen Verarbeitungsmethoden unterzogen.

Zustand fein behaart. Von Oktober bis Februar erscheinen die Blüten, die einzeln oder in kleinen Büscheln stehen und sich aus fünf bis sieben weißen Kronblättern und zahlreichen gelben Staubgefäßern zusammensetzen. Sie duften stark und erreichen eine Größe von drei Zentimetern. Die Früchte reifen von August bis Oktober. Es handelt sich um Kapselfrüchte mit bis zu drei Samen.

**Grün oder schwarz** Beide Teesorten stammen von *Camellia sinensis* L. ab. Sie unterscheiden sich lediglich in der Weiterverarbeitungsmethode nach der Ernte. Für die Gewinnung von schwarzem Tee werden die gepflückten Blätter in luftigen Kammern auf breiten Holzgestellen ausgebreitet und zum Welken gebracht. Danach werden sie gerollt, wodurch ein Teil des Zellsaftes mit dem Enzym Phenoloxidase austritt und die Fermentierung einsetzt. Dabei werden die Catechine in schwärzliche bis rotbraune Theaflavine und Thearubigene umgewandelt, die zur charakteristischen gelb-roten Farbe und

zum Aroma beitragen. Anschließend werden die Blätter mit Heißluft (80 bis 110 °C) getrocknet.

Um grünen Tee zu erhalten, werden die Blätter sofort nach der Ernte einer Hitzebehandlung unterzogen. Die blattigen Enzyme werden so inaktiviert und es kann keine Fermentation stattfinden. Die Blätter behalten daher weitgehend ihre grüne Farbe und unterscheiden sich im Spektrum der Polyphenole und der Aromastoffe. Danach werden die Blätter, abhängig von Ländern und Traditionen, in verschiedene Formen gerollt.

**Pekoe, Souchong oder Broken** Tee wird nicht nur nach dem Verarbeitungsprozess in grünen oder schwarzen Tee unterteilt. Es sind noch viele weitere Sorten im Handel, die sich in Herkunft und Qualität (Blattalter, Blattart) unterscheiden. So bestehen beispielsweise die verschiedenen Pekoe-Sorten aus den Blattknospen und kaum gebrochenen obersten Blättern. Die aus den unteren großen Blättern gewonnenen Teesorten

**T**eesträucher (Camellia sinensis L., Syn. Thea sinensis L.) sind immergrüne Sträucher oder kleine Bäume aus der Familie der Teestrauchgewächse (Theaceae), die zur Gattung der Kamelien (Camellia) gehören. Sie gedeihen in subtropischen Gebieten mit feuchtwarmen Sommern und relativ trockenen, kühlen Wintern. Als engere Heimat der Pflanze gilt das Länderdreieck Südchina, Assam und Kambodscha. Ein plantagenmäßiger Anbau findet in vielen weiteren Ländern statt (z.B. Indien, Sri Lanka, Indonesien, Japan). Der Teegenuss hat bei den Chinesen und Arabern schon eine jahr-

hundtelange Tradition. Nach Europa kam der Tee Anfang des 17. Jahrhunderts.

**Teepflanze** Camellia sinensis L. kann bis zu neun Meter hoch werden. Auf den Plantagen werden die Pflanzen aber auf ein bis zwei Meter Höhe beschnitten, um die Blatternte zu erleichtern. Es resultieren reich verzweigte, buschige Exemplare. Ihre etwas ledrigen Blätter stehen wechselständig und werden sieben bis zwölf Zentimeter lang. Sie haben eine länglich-eiförmige Gestalt und einen grob gesägten Rand. Ihre Oberseite ist dunkelgrün, glatt und glänzend. Die Blattunterseite ist heller gefärbt und im jungen

sind von minderer Qualität und werden als Souchong bezeichnet. Sorten mit gebrochenen oder geschnittenen Blättern kommen als Broken-Tee auf den Markt. Besonders hochwer-

grüner Tee (durchschnittlich 2,2 Prozent) enthält. Besonders hoch ist der Koffein- und Gerbstoffgehalt in den Blattknospen. Er vermindert sich bis zum dritten Blatt um etwa 25 Prozent.

hoikum bei Durchfallerkrankungen eingesetzt. Außerdem finden sich geringe Mengen an Theophyllin und Theobromin mit herzstimulierenden, diuretischen und peripher spasmoly-

Minuten) vor allem Koffein in den Aufguss übergeht, gehen bei längerer Extraktionsdauer vermehrt Gerbstoffe in Lösung. Sie binden das Koffein und machen es für den Organismus

## »Koffein ist im Tee teilweise an Gerbstoffe gebunden und wird darum verlangsamt aufgenommen.«

tige Sorten stammen aus der Provinz Darjeeling (Darjeeling-Tee) und dem Hochland von Sri Lanka (Ceylon-Tee).

**Genuss- und Arzneimittel**  
Tee wird aufgrund seines Gehaltes an Koffein vor allem als anregendes Getränk getrunken, wobei schwarzer Tee mehr Koffein (bis zu vier Prozent) als

Die stimulierende Wirkung ist aber geringer als bei Kaffee, der etwa die doppelte Menge an Koffein enthält. Koffein ist im Tee teilweise an Gerbstoffe gebunden und wird darum verlangsamt aufgenommen. Aufgrund seines hohen Gerbstoffgehaltes besitzt Tee eine schwach obstipierende Wirkung und wird als Antidiarr-

tischen Eigenschaften. Vorhandene Polyphenole (vor allem Epigallocatechingallat/EGCG) haben in Studien antioxidative und antikarzinogene Effekte gezeigt. Sie sind mit besonders großem Gehalt im grünen Tee vorhanden.

**Teezubereitung** Während bei kurzen Ziehzeiten (zwei bis drei

Minuten) schlechter verwertbar. Nach zehn Minuten erhält man den maximalen Gehalt an Polyphenolen, denen gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen werden. ■

Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin

Anzeige

## REISESTRÜMPFE

# Urlaub für die Beine

*Unbeschwerter Urlaubsgenuss beginnt schon bei der Anreise: Reisestrümpfe von BELSANA sorgen dafür, dass die Beine im Flugzeug und auf längeren Fahrten mit dem Zug, Bus oder Auto fit und gesund bleiben.*

Beim Entdecken fremder Länder und neuer Städte ist der Alltag schnell vergessen. Für die Beine jedoch gehen die Strapazen oft auch im Urlaub weiter: Der Bürostuhl wird mit dem Flugzeug- oder Autositz getauscht, Bewegung kommt zu kurz. Die Folge ist ein verlangsamter Blutfluss in den Beinen. Das kann im schlimmsten Fall zu einer Thrombose oder einer Lungenembolie führen.

Abhilfe schaffen regelmäßige Bewegungspausen, denn bei jedem Schritt massieren die Muskeln die Beinvenen und drücken das Blut zurück zum Herzen. Bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit im Flugzeug oder Zug und bei langen Fahrten mit dem Bus oder Auto verhindern Reisestrümpfe durch ihren vom Knöchel zum Knie hin abnehmenden Druck,

dass sich Blut in den Beinen staut. So beugen sie schweren und müden Beinen, geschwollenen Knöcheln sowie einer Reisethrombose vor.

### Sanfter Druck entlastet die Venen

Ihre venenaktivierende Wirkung entfalten Reisestrümpfe ganz unauffällig, denn optisch sind sie nicht von herkömmlichen Strümpfen zu unterscheiden. Damen und Herren haben die Wahl zwischen BELSANA Cotton, einem Reisestrumpf in Baumwolloptik, der BELSANA Sommer Edition mit atmungsaktiver Mikrofaser und der BELSANA Vital Edition mit feuchtigkeitsspendender Aloe Vera. Alle Kniestrümpfe passen zur Freizeitkleidung ebenso gut wie zum Business-Outfit. Zum Kleid sind die eleganten Feinstützstrümpfe BELSANA 280den glamour eine gute Wahl: Die Kniestrümpfe, Schenkelstrümpfe oder Strumpfhosen wirken durch ihren feinen Glanz besonders edel. Weitere Informationen unter [www.belsana.de](http://www.belsana.de)

