

Alle Rechte beim Urheber.

Abdruck nur gegen Belegexemplar, Honorar plus 7% MwSt.

Schützt Grüntee Raucher vor Erkrankungen?

In Asien erkranken starke Raucher seltener an Krebs oder Herzleiden als Tabakkonsumenten auf der Nordhalbkugel - wenn sie viel Grüntee trinken. Das ergab die Auswertung von 100 klinischen Studien an der Yale University.

Im Durchschnitt trinken Asiaten 1,2 Liter Grüntee am Tag. Dies könnte möglicherweise erklären, weshalb sie seltener mit Herzerkrankungen oder Tumoren zu kämpfen haben als Nordamerikaner oder Europäer. Im Grüntee enthalten sind pflanzliche Stoffwechselnebenprodukte, so genannte Flavonoide, die eine starke antioxidative Wirkung haben. Die Flavonoide des Grüntees sorgen dafür, dass Transportproteine im Blut des Menschen nicht oxidieren, was wiederum Arteriosklerosen unterbindet.

Außerdem verringern Flavonoide die Zusammenballung von Blutplättchen, sie regulieren den Fettstoffwechsel und fördern das Wachstum der glatten Muskulatur des Herzmuskels. Allesamt Wirkungen, die die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung verringern. Dass die Flavonoide auch das Wachstum bestimmter Tumorzellen verhindern, belegen weitere Studien, die Bauer Sumpio vom Department of Surgery der Yale University ausgewertet hat. Seiner Meinung nach sind jedoch noch mehr Studien nötig, um die Wirkungen von Grüntee auf zellulärer Ebene besser zu verstehen.

Grüntee wird aber nicht zu einem Freibrief fürs Kettenrauchen werden. Wer Grüntee trinkt, kann damit nicht die gesundheitlichen Schäden kompensieren, die Nikotin und Teer hervorrufen. „Am sichersten schützt man sich vor Herzerkrankungen und Krebs, wenn man das Rauchen aufgibt“, erklärt Sumpio.