



Exotische Tees mit Wunderwirkung?

Ulrike Berges

Weit gereiste Teesorten wie Pu-Erh, Lapacho, Honeybush und Rooibosh entwickeln sich zum Verkaufsschlager. Die Anbieter sparen nicht mit vollmundigen Versprechungen über ihre Wirksamkeit. Was ist dran und drin an den angeblichen Fitmachern und Fettkillern?

Kaum einem Getränk werden so viele heilsame Wirkungen nachgesagt wie dem **Pu-Erh-Tee**. Von Fettabbau und Entschlackung über Leberstärkung und schnellerem Alkoholabbau bis zum natürlichen Fitmacher reichen die Werbeversprechen der Anbieter. Gewonnen wird der Tee aus den großen Blättern des Qingmao-Teebaums, der in der chinesischen Provinz Yunnan rund um den Bezirk Pu-Erh wächst. Nach dem Pflücken werden die grünen Blätter gepresst, wodurch die Zellen aufbrechen und die Fermentation be-

ginnt. Für diesen enzymatischen Umbau setzen einige Produzenten spezielle Mikroorganismen zu, die für die charakteristische rote Färbung sorgen. Im Gegensatz zu grünem und schwarzem Tee soll der ebenfalls coffeinhaltige Pu-Erh möglichst lange fermentieren. Je älter der Tee, desto teurer wird er gehandelt.

Der rote, teilfermentierte Tee schmeckt herb-erdig bis muffig. Viele trinken Pu-Erh-Tee daher weniger aus Genuss, sondern aufgrund der erhofften Wirkungen.

Die Anbieter preisen Pu-Erh-Tee vor allem als wirksamen Fettkiller an. Die vielzitierten Studien aus Yunnan bzw. Paris, wo Teilnehmer in 4 Wochen 11 Kilogramm abnahmen, wurden jedoch nie bestätigt, und die Originalarbeiten werden unter Verschluss gehalten. Experten vermuten, dass für den Gewichtsverlust vor allem eine gleichzeitige Fastenkur verantwortlich war. Auch die beworbene antimikrobielle Wirkung bleibt weit hinter der von schwarzem und grünem Tee zurück. Auf einen überhöhten Cholesterinspiegel zeigte Pu-Erh-Tee im Tierversuch keinen Einfluss.

Immer wieder werden Rückstände des Pflanzenschutzmittels DDT im Pu-Erh-Tee gefunden, obwohl der Einsatz in China ebenso verboten ist wie hierzulande. DDT, das im Verdacht steht krebserregend zu sein, geht kaum in den Aufguss über. Trotzdem sollte man nur rückstandskontrollierte Ware kaufen. Aus diesem Grund ist auch von Bestellungen via Internet abzuraten. Wer sicher gehen will, lässt sich im Laden die Analyse der betreffenden Charge zeigen. Aus ökologischem Anbau ist der Tee bisher noch nicht zu haben, doch einige Firmen bemühen sich um ein Angebot in Bio-Qualität. Wer keine Wunder erwartet, kann 1-2 Tassen Pu-Erh am Tag ohne Bedenken trinken: Pro Tasse einen gestrichenen Teelöffel Tee mit kochendem Wasser aufgießen. Nach 2-3 Minuten schmeckt der Tee mild-rauchig und wirkt anregend; nach 3-5 Minuten nimmt der erdige Geschmack deutlich zu, da mehr Gerbstoffe in den Aufguss übergehen; nach 10 Minuten schmeckt er dann ziemlich muffig.

Foto: Lebensbaum

Baumrinde aus dem Regenwald

Der **Lapacho-Tee** wird aus der Rinde des Lapacho-Baumes (*Tabebuia avellanedae*) gewonnen. Seine Heimat sind die Regenwälder zwischen Mexiko und Argentinien, wo der Baum bis zu 700 Jahre alt und 20 Meter hoch wird. Um

Lapacho-Tee herzustellen, wird der Baum geschält, die rote innere Rinde zerkleinert und getrocknet. Das Schälen schadet dem Baum nicht; nach einem Jahr ist die Rinde wieder nachgewachsen. Das Holz des Lapachobaumes ist auch als Baustoff begehrt, weil es gegen Schädlinge besonders widerstandsfähig ist. Bei der Holzverarbeitung fällt als Nebenprodukt reichlich Rinde an, so dass die Holzindustrie den Tee zu Dumping-Preisen anbieten kann. Hier lohnt es sich, genau auf das Etikett zu schauen und nur Lapacho-Tee zu kaufen, der aus nachhaltiger Bewirtschaftung des Regenwaldes stammt. Diese Angabe wird allerdings nicht offiziell überprüft.



Ob Pu-Erh-Tee wirklich schlank, jung und schön macht?

werden. Die einsetzende Fermentation dauert 8-24 Stunden, wobei sich die ursprünglich grünen Blattschnipsel rotbraun verfärben. Anschließend werden sie in der Sonne getrocknet, gesiebt und im Dampf pasteurisiert.

Der Rotbusch-Tee wird pur und aromatisiert auch in ökologischer Qualität angeboten. Der coffeinfreie Tee enthält nur sehr wenige Gerbstoffe, schmeckt aber ähnlich wie Schwarztee, nur etwas milder. Im Aufguss finden sich Spuren von Vitamin C und Flavonoide, die als natürliche Antioxidantien bekannt sind. Auch dem regelmäßigen Genuss von Rooibosh werden besondere gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt. Marketingexperten versprechen weniger Falten, Linderung bei Rheuma, Akne und hohem Blutdruck. Der Tee soll zudem bei Schlaflosigkeit helfen und Überreaktionen bei allergischen Erkrankungen verhindern. Die Versprechungen entbehren allerdings jeglicher wissenschaftlicher Grundlage; viele Aussagen beruhen auf den Erfahrungen südafrikanischer Heilkundler. Gegenanzeigen sind nicht bekannt, so dass nichts dagegen spricht, ihn regelmäßig zu trinken: Etwa sechs gehäufte Teelöffel Tee mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen, ergeben eine gute Kanne Rooibosh.

Aus wissenschaftlicher Sicht kann weder Pu-Erh- und Lapacho- noch Honeybush- oder Rooibosh-Tee eine gesundheitliche Wirkung bescheinigt werden. Aber schon oft hat sich gezeigt, dass an dem überliefertem Wissen von Heilkundigen mehr dran ist, als die Wissenschaft zunächst glauben will. Den Zauberkraften mit wundersamen Kräften wird es aber auch in Zukunft nur im Märchen oder für die Bewohner eines kleinen gallischen Dorfes geben. 

Anschrift der Verfasserin:
Dipl. oec. troph. Ulrike Berges
Lichtenauer Weg 179
D-35396 Gießen

Chinone im Tee sollen fit machen

Regelmäßig getrunken soll Lapacho-Tee das Immunsystem stärken. Naturheilkundler empfehlen ihn auch bei Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma und bei einer Besiedelung des Darms mit dem Candida-Pilz. Die südamerikanische Volksmedizin berichtet, dass Lapacho sogar bei Krebs wirksam ist. Für die immunstimulierende und krebshemmende Wirkung werden bestimmte Chinone verantwortlich gemacht, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Sie sollen bereits in Mengen, die in einem normalen Aufguss enthalten sind, die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Wissenschaftlich erwiesen sind diese Eigenschaften allerdings nicht. Da der coffeinfreie Lapacho-Tee weniger Gerbstoffe als andere Tees mitbringt, schmeckt er angenehm mild. Für eine Kanne werden etwa 1-2 Esslöffel Tee in ein Liter kochendes Wasser gegeben und fünf Minuten geköchelt. Anschließend sollen die Rindenstückchen im Topf noch 15-20 Minuten ziehen, ehe sie abgelfert werden.

Tee mit Honigduft

In Südafrika ist der Honigbusch (*Cyclopia intermedia*) zu Hause, der im Frühjahr gelbe, nach Honig duftende Blüten trägt. Der bis zu 1,5 Meter hohe Strauch wächst überwiegend wild in Gebirgslagen im Süden und Osten Südafrikas. Zur Gewinnung des **Honeybush-Tees** werden die Blätter und Zweigspitzen verwendet. Die Fermentation benötigt jedoch höhere Temperaturen, so dass sie im Ofen stattfindet.

Der Honigbusch-Tee, der nur entfernt nach Honig schmeckt, ist coffeinfrei, enthält wie alle Teesorten Spuren von Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Da er erst seit kurzem in Deutschland erhältlich ist, gibt es bisher kaum Literatur über Inhaltsstoffe oder gesundheitliche Wirkungen. Für die Zubereitung übergießt man einen gehäuften Teelöffel pro Tasse mit kochendem Wasser und lässt ihn etwa 10 Minuten ziehen.

Der Rote aus Afrika

Aus dem westlichen Südafrika kommt der **Rooibosh-Tee**, auch Massai- oder Rotbuschtee genannt. Er wird aus den nadelförmigen Blättern sowie den Zweigspitzen des *Aspalathus linearis* gewonnen, einer Pflanze, die unserem Ginster ähnlich ist. Der Rotbusch wird 50 bis 200 Zentimeter groß und durchschnittlich 7 Jahre alt. Kurz vor dem Absterben färben sich seine Blätter rot, daher der Name. Nach der Ernte werden die Blätter und Zweigspitzen in kleine Schnipsel geschnitten, die übereinander geschichtet und bewässert