

Über Teestrauchblätter als Medizin, Genuss- und Nahrungsmittel in Asien zu berichten, hiesse «Tee nach China tragen».

Zu erfahren, was alles in einer Tasse heissem Tee stecken kann, ist für uns «kein kalter Kaffee».

Pflanzen in der Medizin

Camellia sinensis – Trunk und Droge

Von Jürg Lendenmann*, Zürich

Legendenden umranken die Geburtsstunde des Tees: So soll der indische Mönch Bodhidharma – er brachte den Zen-Buddhismus um 520 n. Chr. nach China – einst beim nächtlichen Meditieren eingeschlafen sein. Damit ihm dies nicht mehr widerfahre, schnitt er sich beide Augenlider ab. An der Stelle, wo sie den Boden berührten, wuchsen über Nacht zwei Pflänzchen aus der Erde. Der Mönch pflückte ein Blatt, zerkaute es und erlebte als Erster die belebende Wirkung des Tees.

In Überlieferungen ist oft mehr Wahres versteckt, als wir denken: (1) Assam (Hinterindien) scheint die Urheimat des Teebaum zu sein, (2) die Verbreitung des Teebaums ging lange Zeit mit der Ausbreitung des Buddhismus einher, (3) die Form der Teeblätter erinnert an Augenlider, (4) die Blätter können gekaut oder gegessen werden und (5) Tee wirkt in erster Linie anregend.

Obwohl Mönche aus Assam – so wird heute angenommen – die Tee-pflanze schon lange vor Bodhidharma nach China brachten, ist der Tee 茶 erst zur Zeit der Drei Königreiche (3. Jhdt. n. Chr.) zweifelsfrei belegt, da die Chronisten ihn oft mit dem

«Bitteren Kraut» 茶 verwechselten, das bei Begräbniszeremonien getrunken wurde.

In der Tang-Dynastie (618–907) erkannte der Kaiser den Wert des Tees: Mönche und Bauern mussten fortan ihren Tribut – auch Ginseng-wurzeln waren im Kaiserhause willkommen – in Form von zu Kuchen gepresster Teepaste leisten. Dieser Tribut-Tee war ein beliebtes Zahlungsmittel für die begehrten Pferde der Mongolenstämme.

Vor 400 Jahren nahm das Getränk von der Südostküste Chinas aus seinen Weg zu uns. Erst im 18. Jahrhundert gelangte die Pflanze nach Indonesien und später nach den heutigen Hauptexportländern Indien (Darjeeling) und Sri Lanka (Ceylon).

Fermentieren ist Geschmackssache

Camellia sinensis (= *Thea sinensis*) ist nah verwandt mit den Kamelien. Der immergrüne Teestrauch kann in der Wildnis ein grosser Baum von 15 m Höhe und weit über 100 Jahre alt werden; in China gilt er als Symbol für langes Leben und eheliche Treue.

Teepflanzen gedeihen in tropischem und subtropischem Klima, vorzugsweise in milderer Lagen zwischen 500 und 2000 m. Um das Pflücken zu erleichtern, werden sie strauchförmig gezogen. Die Qualität

der Ernte hängt – wie bei Tabak und Trauben – von verschiedenen Faktoren ab: Natur der Pflanze, Bodenbeschaffenheit, lokales Klima, Zeit der Ernte, Art der geernteten Teile. Am wertvollsten sind Blattknospen – sie enthalten auch die meisten Wirkstoffe – und die jüngsten, silberhaarigen Blätter.

Schwarztee: Nach dem Ernten und Sortieren wird den ledrigen Blättern Wasser entzogen (Welken), um sie geschmeidig zu machen. Beim abschliessenden Rollen werden Zellstrukturen zerstört und es treten Enzyme (Fermente) aus, die verschiedene Reaktionen in Gang setzen, bei denen neben charakteristischen Aromastoffen auch zunächst kupferrote, dann braune und schwarze Farbstoffe gebildet werden. Hat die Fermentation den gewünschten Grad erreicht, wird sie durch Hitze gestoppt; danach werden die Blätter gerollt, getrocknet, sortiert und verpackt.

Grüner Tee – fast ausschliesslich in China und Japan getrunken – macht keine Fermentation durch, da seine Blätter vor dem Rollen mit Hitze/Dampf behandelt werden, was die Enzyme zerstört. Grünetee besitzt ein feineres Aroma und enthält Stoffe, die fermentiertem Tee fehlen.

Halbfermentierter Tee ist unter der Bezeichnung *Oolong* im Handel. Tee kann aromatisiert werden durch

* Jürg Lendenmann, Dr. phil. II, ist Biologe und bewegt sich als Informations-Allrounder auch gerne jenseits seines Fachbereiches (Pharma).

Räuchern oder durch Zusetzen von Blüten (Jasmin) oder Aromastoffen wie Bergamottöl (Earl Grey).

Nahrhafte Suppe

Erst unter dem Einfluss des Buddhismus' setzte sich das uns bekannte Aufguss-Getränk durch. Vorher war es üblich, Teeblätter mit Zwiebeln, Ingwer, Orangenschalen, Pfefferminzblättern, Salz und mitunter auch Tierblut zu vermischen und daraus eine breiartige nahrhafte Suppe zu kochen. Für die Randvölker Chinas bedeutete der Tee eine wertvolle Nahrungsergänzung, enthält er doch neben verschiedenen Vitaminen auch Mangan, Kalium und besonders Fluor in beträchtlichen Mengen.

Tee in der Volksmedizin

Im Westen verschwand die Tee-Droge bald – als Lebensmittel eingestuft – aus den Regalen der Apotheken und Drogerien; «Folium Theae» fehlt daher in neuen Ausgaben der Arzneibücher. Allein die Volksmedizin bewahrte das Wissen um die Heilkräfte des Tees: innerlich soll er helfen bei Migräne und als Schlankheitsmittel, äusserlich angewendet bei müden Augen, Tränensäcken, Kopfschmerzen und nach Sonnenbrand.

In ihrem Heimatland China wurde die Kulturpflanze seit jeher hoch geschätzt und zählt zu den 50 Grundheilpflanzen. Es werden ihr ein bitterer und süsser Geschmack und kühlende (lindernde) Eigenschaften zugeschrieben. Die Tagesdosis beträgt 3 bis 9 g in Form von Tee, Abkochung, Pillen oder Pulver.

Tee wurde früher in China auch getrunken, um das Leben zu verlängern, die Sehkraft zu verbessern, Schleim zu lösen und den Körper nach Alkoholgenuss zu entgiften. Auch wenn noch bezweifelt wird, ob Tee bei diesen Anwendungsbereichen zu Recht eingesetzt wird – die vielen übrigen bekannten Wirkungen des Tees sind durch Forschungsergebnisse der modernen chinesi-

schon und westlichen Medizin belegt worden.

Für Herz und Geist...

Als der Mönch Eisei 1190 von China nach Japan zurückkehrte, brachte er den Zen-Buddhismus und den Tee mit.



Chinesisches Zeichen für Tee (chá)

Da der Meister die wohltuenden Wirkungen des Grüntees anzupreisen verstand, war das Getränk in Japan bald beliebter als Sake: «Im grossartigen Lande China trinkt man Tee. Deshalb leben die Menschen dort lange und haben keine Herzbeschwerden. Unser Land ist voller schwindsüchtiger, kränklicher Gestalten, und das nur, weil wir hier keinen Tee trinken. Wenn Sie schlapp und schlechter Stimmung sind, trinken Sie Tee. Das bringt Ihr Herz auf Trab und schlägt jede Krankheit in die Flucht.»

Hauptwirkstoff ist das *Coffein*; in geringerer Menge im Tee enthalten sind *Theobromin* und *Theophyllin*. Je nach Ausgangslage sind deren Effekte mehr oder weniger ausgeprägt: das Schlafbedürfnis nimmt ab; verbessert werden die Aufmerksamkeit, das Wahrnehmungsvermögen für Sinnesreize, das Konzentrations-, Reaktions- und Lernvermögen; die Stimmung wird gehoben und die Herzkranzgefässe werden besser durchblutet. Tee kann hilfreich sein bei zu tiefem Blutdruck sowie bei Migräne.

... Darm und Leber

Tee – besonders Grüntee – der über längere Zeit (10 min) gezogen hat, enthält bis zu 25% «Gerbstoffe». Diese Verbindungen eignen sich zum Kurieren von leichteren Durchfällen, da sie andere Stoffe und auch Mikro-

organismen an sich binden, entzündungshemmend und milde stopfend wirken.

Coffein, Theophyllin und Theobromin wirken darüberhinaus harn-treibend; da beim Teetrinken viel Wasser aufgenommen wird, können Giftstoffe gut über die Nieren abgeführt werden. Coffein regt auch die Leberenzyme an, was die entgiftende Wirkung unterstützen könnte.

Ist allzuviel ungesund?

Eine Tasse Tee enthält nur halb soviel Coffein wie eine Tasse Kaffee; da zudem ein Teil des Coffeins an Gerbstoffe gebunden ist und verzögert freigesetzt wird, treten unerwünschte Wirkungen wie Schlaflosigkeit, Herzklopfen und Verstopfung selten auf. Trotzdem: wer nur gelegentlich koffeinhaltige Getränke trinkt, sollte auch Tee nicht plötzlich in grossen Mengen geniessen, und Leute mit krankhaft erhöhter Herzfrequenz meiden besser Kaffee und Tee. Und noch ein Tip: Verwenden Sie Tee nicht, um Arzneien darin aufzulösen oder sie herunterzuspülen: ein Teil der Wirkstoffe könnte an die Gerbstoffe gebunden werden!

Erst mal ein Tässchen Tee!

Teetrinken gehört für viele zum Alltag – bestimmt auch, weil Tee sich nicht mit Hektik und Stress verträgt. Wer Tee trinkt, wartet ab, nimmt sich Zeit. Und oft scheint nichts bedeutsamer zu sein, als eine Tasse Tee:

«Der chinesische Zen-Meister Zhào-Zhōu pflegte jeden Mönch, den er empfing, zu fragen: Bist du schon früher hier gewesen? Ob der Mönch die Frage bejahte oder verneinte, der Meister sagte jedesmal: Trinke erst einmal ein Tässchen Tee!

Der Heimvorsteher fragte ihn darum einmal: Was meint ihr damit, wenn Ihr jeden Mönch fragt, ob er schon einmal hier war oder nicht, und dann doch jeden zu einer Tasse Tee einladet? Zhào-Zhōu sagte: Heimvorsteher! Der Heimvorsteher nickte: Ja! Zhào-Zhōu fuhr fort: Trinke erst mal ein Tässchen Tee!»■