



Projekt Tee ☉ Koffeingehalt einiger Getränke

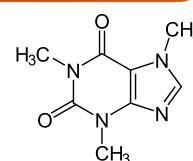
Getränk oder Genussmittel	Volumen oder Masse	Koffeingehalt
Filterkaffee	125 mL Tasse	60 – 100 mg
Espresso	50 mL Tasse	50 – 60 mg
Instantkaffee	125 mL Tasse	60 – 100 mg
Kaffee entkoffeiniert	125 mL Tasse	1 – 4 mg
Schwarztee	125 mL Tasse	20 – 50 mg
Grüner Tee	125 mL Tasse	10 – 45 mg
Matcha Grünteepulver	125 mL Tasse	30 – 45 mg
Weißer Tee	125 mL Tasse	7 – 30 mg
Oolong	125 mL Tasse	15 – 30 mg
Gelber Tee (je nach Herst.)	125 mL Tasse	5 – 60 mg
Pu Erh (je nach Reifung)	125 mL Tasse	10 – 35 mg
Kakao	150 mL Tasse	2 – 6 mg
Rotbuschtee (Rooibos)	125 mL Tasse	0 mg
Bambustee grün	125 mL Tasse	0 mg
Früchtetee	125 mL Tasse	0 mg
Energy Drink	250 mL Dose	80 mg
Cola	0,33 L Dose/Flasche	ca. 40 mg
Zartbitterschokolade	150 g Tafel	15 – 115 mg
Guaraná	je Gramm	50 – 100 mg
Schmerzmittel	1 Einheit	30 – 100 mg

Im Gegensatz zu Kaffee, Kakao, Grüntee, Schwarztee oder Oolong enthält **Rotbuschtee (Rooibos)** trotz ähnlicher Zubereitung keinerlei Koffein, da eine völlig andere Pflanze als Grundlage dient (und nicht der Teebaum). Er ist somit auch für Kleinkinder geeignet. Rooibos gibt es fermentiert und auch grün. Ähnlich wie Grüntee genießt man z.B. in Korea und Japan grünen **Bambustee**. Er schmeckt ähnlich wie grüner Tee, enthält aber ebenfalls kein Koffein.

Während Kaffee sofort wach macht und auch nervös, wirkt Tee anders. Besonders **Grüntee** macht zwar munter, aber ohne Unruhe. Das liegt an seinem Gehalt an der nichtproteinogenen Aminosäure **L-Theanin**. Zudem ist das Koffein im Tee an Polyphenole gebunden.

Projekt Tee ☉ Wissenswertes über Koffein

Koffein $C_8H_{10}N_4O_2$ (auch **Coffein**; veraltet **Tein** oder **Tein** bzw. **Guaranin**) gehört zu den **Alkaloiden** (eine Gruppe alkalisch reagierender, stickstoffhaltiger organischer Substanzen). Rein ist es ein weißes, geruchloses und bitter schmeckendes Pulver mit aufputschender Wirkung, das u.a. in einigen Pflanzen vorkommt.





Projekt Tee ☉ Das steckt im Tee

Koffein (Coffein) ☉ Menge etwa 1,4–4 %

Koffein regt zentrales Nervensystem **an** und **verlängert** die **Aktivitätsphase** der Nervenzellen; zeitweise höhere Konzentration und Aufmerksamkeit. Es beschleunigt Stoffwechsel, Verdauung und Kalorienverbrennung [bringt das Magen-Darm-System auf Trab z.B. durch Anregung der Magensäure- und Gallensaftausschüttung]. Zudem erweitert Koffein Bronchial- und Blutgefäße. So verstärkt Koffein auch die Hirndurchblutung [zu große Mengen Koffein sind aber nicht so günstig]. Kaffee und Tee machen nicht nur munter, sondern heben die Stimmung und gute Laune, verbessern das Wohlbefinden sowie die sportliche Leistung. Der Stoff wirkt etwa 45 Minuten bis 1 Stunde.

Säuren ☉ Menge unterschiedlich

Hierbei handelt es sich u.a. um die nichtproteinogene* Aminosäure L-**Theanin** sowie auch **Phosphorsäure**.

* nicht am Eiweißaufbau beteiligt

Sekundäre Pflanzenstoffe ☉ Menge etwa 12–17 %

Solche Stoffe wie **Flavonoide** (Gruppe der **Polyphenole**, Bausteine z.B. der Catechine; Gerbstoffe) wirken **antibakteriell** und lindern Magen- oder Darmbeschwerden. Je länger der Tee zieht, umso mehr Gerbstoffe werden frei und somit beruhigender ist der Tee. Sie regen die Verdauung an, senken das Herzinfarktrisiko, den Blutdruck und Cholesterinspiegel [Polyphenole sind sog. Radikalfänger].

Ätherische Öle ☉ etwa 400 verschiedene Substanzen

Sie wirken vor allem als **Duft-** und **Aromastoffe**.

Mineralstoffe ☉ z.B. ...

- **Fluor** (gut für die Zähne; reduziert Karies)
- **Kalium** (ersetzt Mineralverlust nach Sport) und Mangan; ersetzt so bestens den Mineralstoffverlust nach Sport oder schwerer körperlicher Arbeit
- außerdem **Calcium**, **Magnesium**, Kupfer, Phosphor u.a.

Vitamine ☉ z.B. ...

- **B-Vitamine** (u.a. gut für Haut, Augen und Nervensystem)
- **Vitamin A** (z.B. wichtig für die Augen)

Fazit ☉ Tee ...

- ist kalorienfrei
- reduziert Karies
- zerstört Bakterien bzw. Viren
- kräftigt Blutgefäße und somit blutdrucksenkend
- senkt den Cholesterinspiegel
- beugt Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor

→ Schwarz-, Oolong- und Grünteeegenuss sind [je nach Menge] durchaus gesundheitsförderlich. Erfahrene Mütter geben sogar Säuglingen bei Magen-Darm-Verstimmungen etwas Schwarztee wegen seiner antibakteriellen Wirkung zu trinken. **Milch** hebt die positive entspannende Wirkung auf Arterien und den erhöhten Blutdurchfluss allerdings fast wieder auf (daher Tee möglichst ohne Milch genießen).

