

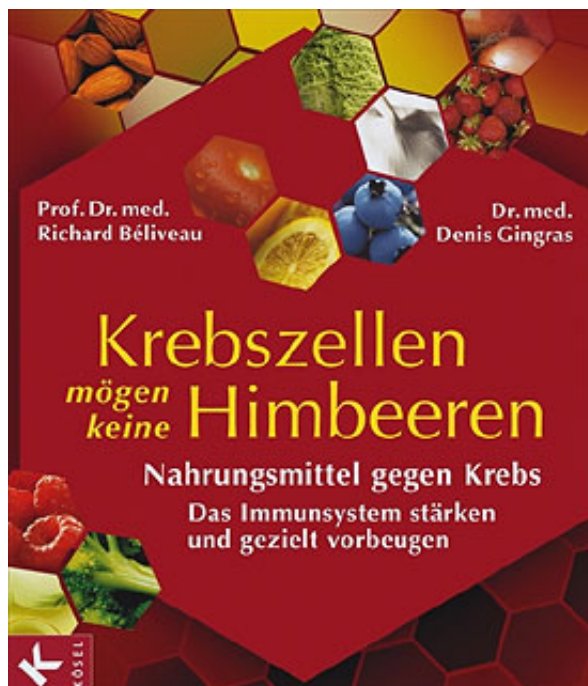
Beliveau / Gingras

Krebszellen mögen keine Himbeeren

Leseprobe

[Krebszellen mögen keine Himbeeren](#)

von [Beliveau / Gingras](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b5416>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Kapitel 10

Grüner Tee: Balsam für die Seele und Waffe gegen Krebs

Es ist unmöglich, angemessen über das Konzept der Krebsprävention durch Ernährung zu diskutieren, ohne dem grünen Tee besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Grüner Tee ist weit mehr als ein Getränk: Er hat sich im Laufe der Jahrhunderte zu einem unverzichtbaren Bestandteil der Traditionen in asiatischen Ländern entwickelt, und das nicht nur in gastronomischer Hinsicht, sondern auch als Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheit. Bedauerlicherweise ist grüner Tee wie die anderen asiatischen Nahrungsmittel, die wir in diesem Buch vorstellen, im Westen immer noch zu wenig bekannt, und diese relative Unkenntnis erklärt möglicherweise die deutliche Differenz zwischen den Krebssterblichkeitsraten bei Asiaten und in westlichen Gesellschaften. Wie Sie im Folgenden noch sehen werden, bildet grüner Tee eine außergewöhnlich reichhaltige Quelle von hochwirksamen, krebshemmenden Molekülen. Das macht ihn zu einem Schlüsselement jeder Ernährungsweise, die sich dem Kampf gegen Krebs verschrieben hat. Und als wäre das nicht genug: Diese Medizin schmeckt auch noch ganz köstlich!

Die Ursprünge von Tee

Die Entdeckung des Tees dürfte aller Wahrscheinlichkeit nach das Ergebnis zahlloser Versuche der Menschheit sein, Pflanzen mit besonderen Heilwirkungen zu finden. Der chinesischen Legende zufolge geht diese Entdeckung auf die Zeit des Kaisers Shen Nong 5000 Jahre vor Christus zurück; dieser ließ Wasser abkochen, um es zu reinigen, und sah, wie der Wind einige Blätter in das heiße Wasser fallen ließ. Verblüfft von der Farbe und dem aufsteigenden Duft beschloss der Kaiser, das Gebräu zu probieren, und entdeckte überrascht ein hocharomatisches Getränk, das noch viele andere Vorzüge haben sollte.

Viele Historiker datieren die Entdeckung des Tees erst auf wenige Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung zurück. In den Werken des Konfuzius (551-479 v. Chr.) wie auch in denen aus der Han-Periode (206 v. Chr.-220 n. Chr.) wird er wiederholt erwähnt, allerdings beschränkte sich seine Verwendung damals auf medizinische Zwecke. Erst später wurde Tee Bestandteil des Alltagslebens, besonders während der Tang-Dynastie (618-907), während der er sowohl als Genussmittel als auch wegen seiner Heilwirkung zum Alltagsgetränk avancierte. In dieser Zeit entwickel-

ten sich der Teeanbau und die Teeherstellung zu einer ebenso edlen Kunst wie Kalligraphie, Malerei und Poesie. Bis zum Ende des 7. Jahrhunderts gewann Teetrinken eine so große Bedeutung, dass Tee sogar besteuert wurde. So legten die Chinesen den Grundstein für eine Praxis, die einige Jahrhunderte später von den Briten wieder aufgegriffen wurde und gravierende Folgen für die Stabilität ihres Empires hatte. Denn um ihre Einnahmen aufzubessern, begingen die Briten den Fehler, bestimmte Lebensmittel wie Tee, die an ihre Kolonien verkauft wurden, mit horrenden Steuern zu belegen. Das rief den Zorn der amerikanischen Kolonie hervor, der sich 1773 in der Vernichtung von 342 Kisten Tee Bahn brach, die englische Schiffe im Hafen von Boston gelöscht hatten. Die »Boston Tea Party« gilt übrigens bis heute als erster Schritt auf dem Weg zur Unabhängigkeit der Vereinigten Staaten.

Auch Japan trug entscheidend zum Aufschwung des Tees bei - heute werden dort die besten grünen Tees hergestellt. Obwohl der Teeanbau bereits im 7. Jahrhundert eingeführt wurde, breitete er sich jedoch erst im 12. Jahrhundert aus, um allmählich die zentrale Stelle einzunehmen, die Tee heutzutage für die japanische Kultur hat. Nichts veranschaulicht besser die Bedeutung des Tees in dieser Kultur als der *chanoyu* - die formelle, rituelle Teezeremonie, die auf den Werten der Harmonie, des Respekts, der Reinheit und Gelassenheit basiert. Auch wenn diese Zeremonie heutzutage nicht mehr so weit verbreitet ist, so durchdringt der Geist des *chanoyu* doch noch immer die enge Beziehung zwischen den Japanern und dem grünen Tee.

Grüner und schwarzer Tee

Tee wird aus den jungen Trieben des Strauchs *Camellia sinensis* hergestellt, einer tropischen Pflanze, die vermutlich ursprünglich in Indien beheimatet war und über die Seidenstraße in China eingeführt wurde. Im Wildzustand kann diese Pflanze die Ausmaße eines Baumes erreichen; kultiviert wird sie jedoch als Strauch; einerseits, um die Ernte zu erleichtern, andererseits, um die Bildung junger Blatttriebe zu fördern. Wie im Kasten ausgeführt, werden die drei Hauptteesorten, grüner, schwarzer und *Oolong* allesamt aus den Blättern von *C. sinensis sinensis* (oder *C. sinensis assamica* in Indien) gewonnen, doch sie unterscheiden sich in den Verfahren, durch die die Blätter getrocknet werden.

Tee ist, natürlich nach Wasser, das populärste Getränk der Welt: 15000 Tassen Tee werden in jeder Sekunde auf der Erde getrunken, das entspricht 500 Milliarden Tassen Tee pro Jahr, durchschnittlich 100 Tassen Tee pro Einwohner. Heute erfreut sich die schwarze Variante des Tees mit 78 Prozent des Weltkonsums der größten Beliebtheit, während 20 Prozent der Teetrinker dem grünen Tee den Vorzug geben. Schwarzer Tee ist vor allem im Westen beliebt, er macht dort 95 Prozent des Teekonsums aus, während er umgekehrt in Asien, das dem ursprünglichen, grünen Tee treu geblieben ist, extrem selten ist. 95 Prozent des schwarzen Tees in Asien werden in Indien getrunken. Allerdings ist dieses Phänomen relativ neu und stark von der britischen Kolonialvergangenheit des Landes beeinflusst.

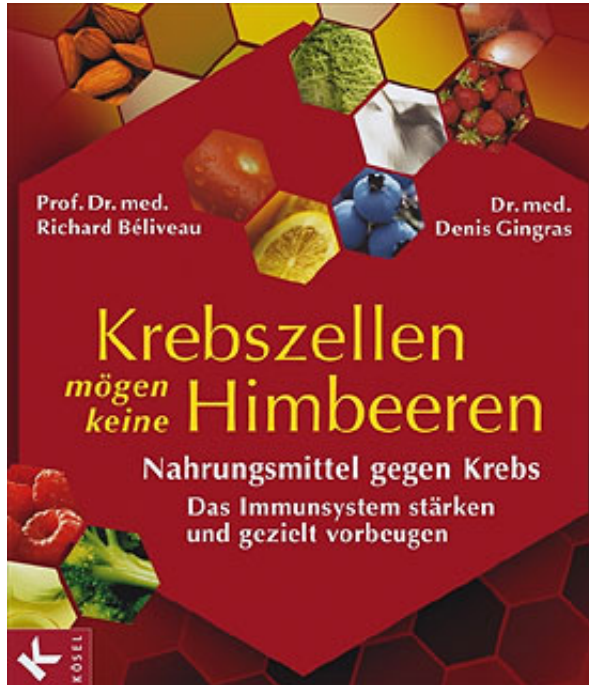
Die Herstellung von Tee

Grüner Tee. Grüne Tees werden am wenigsten behandelt und bis heute großenteils handwerklich hergestellt. Für die Herstellung dieser Teesorten sind nur drei Schritte notwendig. Jeder von ihnen ist von entscheidender Bedeutung für die Qualität des Endprodukts: Der erste Schritt besteht in einem kurzen Rösten oder Dämpfen der frisch geernteten Blätter, wodurch die für die Fermentierung verantwortlichen Enzyme innerhalb weniger Sekunden deaktiviert werden und die ursprüngliche Farbe der Blätter erhalten bleibt. Nachdem die Blätter abgekühlt und getrocknet wurden, werden sie zu kleinen Kugeln gerollt: Durch das Rollen werden die Blattzellen aufgebrochen und die Aromen freigesetzt. Anschließend werden sie getrocknet, indem die Blätter zu immer kleineren Kügelchen gerollt werden, bis sie die Form einer Nadel annehmen. Alle diese Etappen, vom Pflücken bis hin zur Behandlung der Blätter, sind maßgeblich für die Qualität des Endprodukts. In direkter Sonne angebaute Tees, sogenannte *sencha*, sind beispielsweise erfrischender, während die im Schatten angebauten, *gyokuro*, süßer sind. Die erste Ernte im Mai liefert die feinsten und zartesten Blätter und dient der Herstellung von *sencha* und *gyokuro*. Die Sommerernte liefert einen kräftigeren Tee, den *bencha*, der weniger Koffein enthält. Gyokuro-Tees gelten vielfach als die besten grünen Tees der Welt.

Schwarzer Tee. Die Herstellung von schwarzem Tee ähnelt der von grünem Tee, nur liegt die

Phase des Röstens am Ende des Herstellungsverfahrens anstatt zu Beginn desselben. Zuerst lässt man die Blätter welken, indem man sie Hitze aussetzt, um ihren Wassergehalt zu reduzieren und das Enzym Polyphenoloxidase freizusetzen, das für die Fermentation (Oxidation) der Blätter verantwortlich ist. Anschließend werden sie gerollt, um die Zellen aufzubrechen, darauf folgt die Fermentation, eine Reaktion, in deren Verlauf die Polyphenole in schwarze Pigmente umgewandelt werden. Durch die Endphase des Röstens wird der Fermentationsprozess gestoppt und das Enzym deaktiviert, zugleich wird die überschüssige Feuchtigkeit ausgeschieden. Wie beim grünen Tee ist auch die Qualität des schwarzen Tees direkt vom handwerklichen Können des Herstellers abhängig. *Darjeeling*, einer der bekanntesten schwarzen Tees, ist zugleich einer der wenigen schwarzen Tees, die noch einen nennenswerten Anteil an Catechinen enthalten - den krebshemmenden Wirkstoffen des Tees.

OolongTee. Dieser Tee, der weniger verbreitet ist als die beiden anderen, ist ein »halb fermentierter« Tee; das heißt, seine Herstellung gleicht der des schwarzen Tees, doch die Fermentationsphase ist kürzer. Insofern nimmt dieser Tee eine Zwischenstellung bei grünem und schwarzem Tee ein. Oolong-Tee aus Formosa (Taiwan) ist etwas dunkler als chinesischer und die gesuchteste Sorte.



Beliveau / Gingras

[Krebszellen mögen keine Himbeeren](#)

Nahrungsmittel gegen Krebs. Das
Immunsystem stärken und gezielt
vorbeugen

216 Seiten, kart.
erschienen 2008



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de