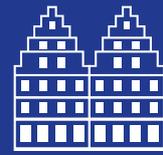


TEE am Morgen

TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN



Bei vielen von uns ist ein Energiekick nach dem Aufstehen ein Teil des morgendlichen Rituals: eine Tasse Kaffee oder Tee, die wir zum Frühstück oder einfach so zu uns nehmen, versorgt uns mit Koffein, das Körper und Geist anregen soll. Tee am Morgen läuft dabei seit Jahren dem Kaffee sukzessive den Rang ab. Doch warum ist das so? Das klären wir in diesem Beitrag, den Sie gerne bei einer Tasse Tee lesen können.

Wachmacher Koffein

Die „Zauberzutat“ in Tee und Kaffee ist Koffein. Es ist ein sogenanntes Stimulans, das unsere Nerven anregt und damit auch wach macht oder wachhält. Früher war man der Meinung, dass die Substanz in Tee eine andere ist als in Kaffee, und nannte sie Teein. Doch mittlerweile weiß man, dass die chemische Zusammensetzung genau gleich ist. Deshalb spricht man auch heute von Koffein in Tee. Die Unterschiede in der Wirkung sind allerdings ziemlich groß – dazu unten mehr.

In allen echten Teesorten kommt Koffein ganz natürlich vor. Dazu gehören Schwarzer Tee, Grüner Tee, Weißer, Gelber und Oolong-Tee. Teeähnliche Getränke, also Kräuter- oder Früchtetee, sind koffeinfrei,

außer Koffein wurde den Teemischungen zugesetzt. Eine Ausnahme ist Mate, eine Pflanze aus Südamerika, die ebenfalls Koffein beinhaltet und deshalb ein beliebter Wachmacher ist. Sogar in Kakao ist ein wenig Koffein enthalten – deshalb ist Vorsicht geboten, wenn kleine Genießer viel Kakao trinken. Darüber hinaus wird Koffein wegen der aufmunternden Wirkung vielen Getränken zugesetzt, wie Cola, Energy-Drinks oder Kaltgetränken mit Mate.

Wie sich tatsächlich das Koffein auswirkt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Es gibt sogar ein Enzym, das nicht alle Menschen haben. Es heißt CYP1A2 und führt dazu, dass diejenigen mit diesem Enzym auch nach einem Espresso am

späten Abend noch schlafen können, während die ohne nach einer Cola zum Abendessen höchstwahrscheinlich eine schlaflose Nacht erwartet.

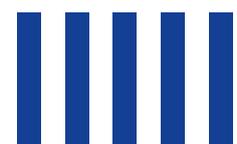
Neben der Wachmacher-Wirkung kann Koffein übrigens auch gut für die Gesundheit sein: Studien zeigen, dass die Substanz das Kurzzeitgedächtnis stimuliert, eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat, die Arterien reinigt und das Risiko minimiert, an Parkinson, Alzheimer oder Diabetes Typ II zu erkranken. Der Genuss von entkoffeinierten Alternativen hat laut diesen Studien diese Wirkung nicht.

Wirkung von Koffein in Kaffee

Ein schneller Kaffee, ein schneller Energieschub – und schnelles Abflauen der Wirkung. So kann man am besten beschreiben, wie Koffein im Kaffee auf uns wirkt. Die Gründe dafür liegen in den Vorgängen in unserem Körper: Kaffee-Koffein kurbelt unser Herz-Kreislauf-System an, lässt das Herz höher schlagen, putscht uns in kürzester Zeit und spürbar auf, wird aber meist ebenso schnell wieder abgebaut. Insofern kann man sagen: Wer auf einen schnellen Energiekick aus ist, bekommt ihn mit einer Tasse Kaffee. Schonend für den Körper ist dies aber meist nicht.

Wirkung von Koffein in Tee

Ganz anders verhält es sich mit dem Koffein in Tee. Die Wirkung der Substanz ist im Tee an die ebenfalls in den Teeblättern enthaltenen Gerbstoffe (Polyphenole) gebunden und wird vom Körper erst im Darm aufgenommen. Während bei Kaffee der „Kick“ recht schnell und intensiv ist, dauert es beim Tee etwas länger, bis die Wirkung einsetzt – sie hält dann aber auch viel länger an. Außerdem stimuliert Koffein im Tee das zentrale Nervensystem und die Großhirnrinde. Das ist nicht nur schonender und sanfter für den Körper, sondern erleuchtet einen regelrecht: Nach dem Genuss von Tee ist man vom Kopf her wacher und konzentrierter.



Übrigens stimmt es nicht so ganz, dass ein Tee nach einer langen Ziehzeit beruhigend wirkt. Es ist richtig, dass das Koffein sich zum großen Teil in den ersten Minuten nach dem Aufbrühen löst. Wenn Sie den Tee länger ziehen lassen, dann wird es sich aber nicht einfach auflösen – es ist immer noch in dem Tee enthalten, im Zusammenspiel mit den Gerbstoffen dauert es aber noch länger, bis es wirkt, und die Wirkung ist schwächer. Auf keinen Fall macht der Tee dann müde. Beruhigend wirken können aber die Inhaltsstoffe eines Tees, der lange gezogen hat, auf den Magen-Darm-Trakt, sagen zumindest Vertreter der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Teesorten für den Start in den Tag

Wir haben Ihnen die Wirkung von Koffein im Tee erklärt – doch mit welchen Sorten können Sie denn am besten wachwerden?

Schwarzer Tee

Da Schwarzer Tee mit kochendem Wasser aufgebrüht wird, löst sich das Koffein sehr schnell und in hoher Konzentration. Deshalb sind schwarze Teesorten diejenigen mit dem höchsten Koffeingehalt.

Grüner Tee

Grüner Tee wird wiederum oft mit niedrigeren Temperaturen (z. B. bei 80 Grad Celsius) aufgegossen – das Koffein löst sich dadurch langsamer und wirkt etwas schwächer.

Matcha-Tee

Obwohl Matcha ein Grüner Tee ist, verhält es sich hier mit dem Koffeingehalt etwas anders: Die Blätter der Teepflanze werden zu Pulver verarbeitet, das für die Zubereitung mit Wasser vermischt und aufgeschäumt wird. So nehmen Sie nicht nur einen Aufguss aus den Blättern zu sich, sondern auch die Pflanze als solches. Naturgemäß haben Sie mit Matcha deshalb auch mehr Koffein in der Tasse.

Weißer, Oolong und andere Tees

Weißer Tee ist perfekt für diejenigen geeignet, die in den Morgenstunden einen sanften Einstieg in den Tag mit ein wenig Koffein benötigen. Beim Oolong hängt es davon ab, ob er eher schwarz oder grün angebaut ist: Von Grün nach Schwarz steigt der Koffeingehalt. Andere echten Tees – zum Beispiel Gelbe Tees oder Pu-Erh-Tee - enthalten ebenfalls Koffein, vergleichbar ungefähr mit Grünem Tee.

Mate-Tee

Mate stammt nicht von der Teepflanze ab, doch die Blätter dieses südamerikanischen Strauchs enthalten ebenfalls Koffein. Mate ist als Kaltgetränk eine zuckerarme Alternative zu Cola.

Weitere Teesorten am Morgen

Koffein enthalten Kräuter und Wurzeln von Natur aus nicht. Doch manche Tees können dennoch erfrischend wirken, wie Pfefferminz- oder Ingwertee.

Teemischungen

Wer puren Schwarzem oder Grünem Tee nicht mag, für den gibt es eine große Auswahl an aromatisierten Tees oder auch Kräuter- und Früchtetee, denen Schwarzer und Grüner Tee beigemischt wurden. Da diese Sorten nur einen Teil der Mischung ausmachen, ist der Koffeingehalt natürlich etwas niedriger, aber für einen schonenden Start in den Tag sind sie ebenfalls optimal geeignet.

Koffeingehalt in Wachmacher-Getränken: Ein Überblick

In der Tabelle sehen Sie die Unterschiede beim Koffeingehalt von Kaffee, Tee und anderen koffeinhaltigen Lebensmitteln. Grundsätzlich enthält Tee pro 100 g Trockenprodukt mehr Koffein als Kaffee. Da man aber weniger Blätter als Kaffeebohnen zur Zubereitung einer Tasse benötigt, relativiert sich dies, sobald Sie das fertige Getränk vor sich haben. Zudem ist es recht einfach, den Koffeingehalt von Kaffee zu messen. Bei Tee gibt es mehrere Einflussfaktoren: Aufgebrühter Blatt-Tee weist einen anderen Koffeingehalt auf als aufgebrühter Teebeutel-Tee. Die Wassermenge pro Tasse spielt eine Rolle, weiterhin Erntezeit und Teesorte, auch die Zubereitungsart und die Ziehzeit beeinflussen den Koffeingehalt. Bei Matcha wird das ganze Blatt aufgebrüht und verzehrt, wodurch der Koffeingehalt in Matcha deutlich höher liegt als bei aufgebrühtem Grüntee. Nachfolgend ein kleiner Überblick. Wir haben bei Tee losen Blatttee verwendet.



Koffeingehalt in Wachmacher-Getränken: Ein Überblick

	Typischer Koffeingehalt in mg pro Portion	Menge pro Portion	Portionsgröße
Kaffee (Robusta)	110	4 g	125-150 ml
Kaffee (Arabica)	60	4 g	125-150 ml
Espresso	60-150	7-14 g	25-45 ml
Kaffee löslich	40-65	4 g	125-150 ml
Kaffee entkoffeiniert	2	4 g	125-150 ml
Mate Eistee	100	-	500 ml
Energydrink	80	-	250 ml
Cola	33-40	-	330 ml
Schokolade			
Bitter (85 % Kakaogehalt)	130	100 g	
Zartbitter (65 % Kakaogehalt)	80	100 g	
Halbbitter (50 % Kakaogehalt)	40	100 g	
Vollmilch (35 % Kakaogehalt)	15	100 g	
Weißer Schokolade (28 % Kakaogehalt)	12	100 g	
Kakao (Getränk)	11	2 TL gehäuft	150 ml

Tee	Maximal lösbarer Koffeingehalt (Ziehzeit 4 Min., Wassertemperatur 100°C)	Menge pro Portion	Portionsgröße
Schwarzer Tee			
Darjeeling	80	2 TL	300 ml
Ceylon	68	2 TL	300 ml
Assam	85	2 TL gehäuft (3 g)	300 ml
Teebeutel einfache Qualität	55	1 Teebeutel (2 g)	200 ml
Gelber Tee	80	2 TL	300 ml
Oolong Tee	65	2 TL	300 ml
Grüner Tee			
China	115-145	2 TL gehäuft (3 g)	300 ml
Indien Himalaya	95	2 TL gehäuft (3 g)	300 ml
Gyokuro	110	3 TL gehäuft (4 g)	300 ml
Sencha	65	2 TL gehäuft (3 g)	300 ml
Bancha	45	2 TL gehäuft (3 g)	300 ml
Genmaicha	43	2 TL gehäuft (3 g)	300 ml
Matcha (Japan)	70	(1/2 TL gestrichen, 2 g) 2 Bambuslöffel	80 ml
Weißer Tee Pai Mu Tan	115	2 TL gehäuft (3 g)	300 ml
Kräutertees			
Mate	32	2 TL	300 ml
Rooibos	0	2 TL gehäuft	300 ml
Honeybush	0	2 TL gehäuft	300 ml

Auch Schmerzmittel enthalten Koffein.

