

Prävention

Grüntee wirkt anders als gedacht

Grüntee gilt aufgrund des hohen Gehalts an Antioxidanzien als gesund und lebensverlängernd. Ein Team an der ETH Zürich fand nun heraus, dass die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe des Grüntees, die Katechine, anders wirken als bis anhin angenommen.

Katechine gelten als Antioxidanzien, und man nahm an, dass sie allfällige Sauerstoffradikale direkt neutralisieren und so Schäden an Zellbestandteilen und an der DNA verhindern. Das Team um Prof. Michael Ristow hat nun in Experimenten mit dem Fadenwurm *Caenorhabditis elegans*, einem bei Grundlagenforschern beliebten Studienobjekt, festgestellt, dass die Katechine aus dem

Grüntee oxidativen Stress nicht unmittelbar mindern, sondern diesen sogar fördern. In der Folge steigere das aber die Abwehrfähigkeit des Organismus, so die Zürcher Forscher. «Grüntee polyphenole respektive Katechine sind also nicht Antioxidanzien, sondern vielmehr Pro-Oxidanzien, die ähnlich wie eine Impfung die Abwehrfähigkeit des Organismus verbessern», so Ristow. Er empfiehlt denn auch, täglich grünen Tee zu trinken. Von Grüntee-Extrakten oder -Konzentraten rät er hingegen ab: «Ab einer gewissen Konzentration wird es toxisch.»

ETH/RBO ▲

Medienmitteilung der ETH Zürich vom 26. Oktober 2021.