

ORAC 1/2012 / Januar 2012

Gesunde Zellen haben freie Fahrt

Dass eine grüne Ampel "Freie Fahrt" auf der Straße bedeutet, ist in der Straßenverkehrsordnung fest verankert. Auch im Körper herrscht reger Verkehr - besonders wichtig ist dabei die Funktion der einzelnen Zellen. Sie brauchen Vorfahrt, um ihren vielfältigen Funktionen nachzukommen - zum Beispiel als Steuerzentralen und Kraftwerke. Allein aus diesen Funktionen heraus beweist sich sofort die Bedeutung gesunder Zellen.

Die "Grüne Ampel" für die Zellen sind die Antioxidantien. Denn sie neutralisieren im Organismus die Freien Radikale, die zu oxidativem Stress führen und damit für den Alterungsprozess der Zellen mitverantwortlich sind. Oxidativer Stress ist die Ursache für viele Krankheiten - Hautalterungen sind die harmlosen Begleiterscheinungen - die schlimmen sind Zuckerkrankheit, Krebs und sogar die Erbsubstanz wird angegriffen.

Wer aber schaltet das "Grüne Licht" für die Zellen? Einer der "Verkehrsplaner" ist der Grüne Tee. Weil seine Blätter nicht fermentiert werden, bleiben nahezu alle wichtigen Wirkstoffe erhalten. Entscheidend für die antioxidative Fähigkeit des grünen Tees sind dabei die Catechine. Studien weisen darauf hin, dass grüner Tee das Wachstum von Tumoren hemmen kann. Dass er zudem eine antibakterielle Wirkung und positiven Einfluss auf den Cholesteringehalt hat, macht ihn zu einem gern gesehenen Gast in der Tasse eines jeden gesundheitsbewussten Genießers.

Wann aber weiß man, wieviel Antioxidantien der Körper benötigt, um die Vorfahrt für die Zellen zu gewährleisten? Das ist seit Einführung des Maßsystems ORAC eine einfache Sache geworden. ORAC ist die Abkürzung von "Oxygen radical absorbance capacity" - in ORAC also misst man die Fähigkeit eines Nahrungsmittels, die Freien Radikale zu neutralisieren. 5.000 ORAC benötigt der Körper pro Tag - bereits 100 ml gebrühten Grüntees enthalten 1.253 ORAC. Bei zwei Tassen Grüntee (ca. 400 ml) kommt man bereits auf 5012 ORAC Einheiten - und somit auf die empfohlene Tagesdosis.

Ein Sprichwort aus China lobt den Tee, weil er "den Verstand erleuchtet, die Sinne schärft, Leichtigkeit und Energie verleiht und Langeweile und Verdruss vertreibt" - ganz sicher meint das "Reich der Mitte" hier den grünen Tee.