



Gehirndoping mit Tee

Gehirnleistung steigern,
im Flow sein, entspannen

Tee Know-how

- Die **Teeblätter von *Camellia sinensis*** enthalten eine **einzigartige Mischung** aus Polyphenolen (Catechine), der besonderen Aminosäure L-Theanin und Koffein. Dies ergibt ein besonders Wirkprofil. Positive Effekte des Koffeins werden verstärkt, negative abgeschwächt. L-Theanin versetzt das Gehirn in den Alpha-Wellen („Flow“) Zustand. Das Gehirn ist wach, fokussiert und doch entspannt, die Stimmung wird verbessert, der Schlaf gefördert, Stress wird reduziert, Alzheimer-Demenz vorgebeugt.. Die Polyphenole sorgen für antioxidative, entzündliche, gefäßschützende Effekte in den Körperorganen. Einige Polyphenole aus oxidierten Tees sind in der Lage Bakterien und Viren abzuwehren.
- Tees aus der Teepflanze *Camellia sinensis* sind als Oolong und schwarzer Tee **oxidiert, nicht fermentiert**. „Echt“ fermentierte Tees sind **Pu-Erh und Kombucha**. Diese haben eine besondere gesundheitliche Wirkung aufgrund der Fermentationsprodukte.
- Die **Aufgusstemperatur** bestimmt, wie viel Koffein und welche Aromen enthalten sind (Heißaufguss vs. „Cold Brew mit kaum Koffein und feinen Aromen).
- **Koffeinhaltig** sind Tees der Teepflanze (Ausnahme: Kukicha) und einige Stechpalmen-Tees (Mate, Guayusa, Yaupon). **Koffeinfrei** sind Früchtetees, Pilztees, Kräutertees, Kukicha und Cold Brew-Zubereitungen.
- **Keine Milch/Sojamilch im Tee** – Milchproteine blockieren positive Eigenschaften der Tee-Polyphenole.
- Die **Tee-Wirkung** lässt sich steigern durch **Kombination mit ätherischen Ölen**; **Tinkturen** enthalten konzentriert die Inhaltsstoffe von Kräutern und Gewürzen.
- Probieren Sie das **Kochen und Backen mit Tee** aus (Suppen, Desserts, Kekse)
- Kauf von **Früchtetees**: Es sollten keine Aromen oder sonstigen Tee-untypischen Zutaten enthalten sein.
- **GABA-Tee ist nicht empfehlenswert**, da mit der Nahrung zugeführtes GABA die Blut-Hirn-Schranke wahrscheinlich nicht überwindet.

Teesorten abgestimmt auf den Tagesverlauf (chronobiologische Aspekte)

Teepflanze <i>Camellia sinensis</i>	Haupt-Eigenschaft	morgens	mittags	nach- mittags	abends
Matcha Grüntee-Pulver	Sehr koffeinhaltig	X	X	(X)	-
Guayusa (Wayusa)	Sehr koffeinhaltig; für „Dauer-Energie“ Stechpalmenart, keine echte Tee-Pflanze	X	X	(X)	-
Weißer Tee Grüner Tee	Koffeinhaltig; nicht oxidiert; meist feines, leichtes Aroma	X	X	X	(X)
Oolong	Koffeinhaltig; leicht oxidiert; meist kräftigeres Aroma	X	X	X	(X)
Schwarzer Tee	Koffeinhaltig; voll oxidiert; meist kräftiges Aroma; antiviral	X	X	X	(X)
Kombucha	Fermentierter Tee-Aufguss; koffein- haltig; Darmgesundheit, klarer Kopf		X	X	(X)
Pu-Erh	Fermentierte Tee-Blätter; koffeinhaltig; Darmgesundheit	X	X	X	(X)
Kukicha	Koffeinfreie Grüntee-Sorte; milder Geschmack; gut für abends	X	X	X	X



Gehirndoping mit Tee

Foto: Pixabay

Gehirnleistung steigern,
im Flow sein, entspannen

	Haupt-Eigenschaft	morgens	mittags	nach- mittags	abends
Pilz-Tees					
Affenkopf-Pilz = Igelstachelbart = Löwenmähne (<i>Hericium</i>)	Koffeinfrei; steigert Gedächtnis, stimmungs- aufhellend, Darmgesund- heit, Nervengesundheit, adaptogen	X	X	X	X
Kräuter-Tees: Blätter, Rinde, Schale, Blüten					
Rosmarin-Tee	Koffeinfrei; Stress-senkend; klarer Kopf	X	X	X	-
Wacholder-Tee	Koffeinfrei; Verdauung; An- triebschwäche, Nervosität	X	X	X	
Honeybusch= Honigbusch	Koffeinfrei; entspannend; Gewicht-/Leberfreundlich			X	X
Bergamotte-Tee (Earl Grey)	Koffeinhaltig; stresslindernd; stimmungsaufhellend	X	X	X	(X)
Jasminblüten-Tee (grüner/schwarzer Tee)	Koffeinhaltig; entspannt; senkt Arbeitslastgefühl	X	X	X	(X)
Blüten-Tees (Lavendel, Rose)	koffeinfrei schlafförderlich			X	X
Lapacho	Koffeinfrei; Verdauung, Stoffwechsel; Stimmung	X	X	X	X
Gewürz-Tees					
Chai (Gewürz-Tees)	Koffeinfrei; Konzentra- tion, Gedächtnis	X	X	X	(X)
Kreuzkümmel	Koffeinfrei; gegen Stress; Gedächtnis; Gewicht		X		X
Fenchel	Koffeinfrei; Verdauung; Gedächtnis; Stimmung		X	X	X
Früchte-Tees					
Früchte-Tees ohne Kunstaromen	Koffeinfrei; erfrischend; z.T. blutdrucksenkend	X	X	X	X