



## Fertigtee – ohne gesundheitlichen Nutzen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 01 September 2020

Tee in Flaschen ist im Vergleich zu frisch zubereitetem Tee zwar unglaublich praktisch, hat aber kaum noch gesundheitliche Vorteile. Gerade die so wichtigen Antioxidantien sind im Fertigtee nur noch in Spuren enthalten. Man müsste viele Liter Fertigtee trinken, um jene Menge an Antioxidantien aufnehmen zu können, die in einer Tasse frischem Tee enthalten sind.

### Was getrunken wird, bestimmen die Massenmedien

Nach Wasser ist Tee das beliebteste Getränk weltweit. Allein in den USA vervierfachen sich die Teeumsätze innerhalb der letzten zwanzig Jahre und erreichen mittlerweile jedes Jahr völlig problemlos die Sieben-Milliarden-Dollar-Grenze.

Zahlreiche Meldungen über den gesundheitlichen Nutzen von grünem Tee, aber auch von anderen Teearten, sorgten dafür, dass immer mehr Menschen auf Tee umstiegen.

Ein jeder trank grünen Tee, roten Tee oder sonst einen Tee, der gerade von den Medien angepriesen wurde. Es dauerte nicht lange und des Menschen Neigung zu Bequemlichkeit führte dazu, dass sich die Supermarktregale alsbald unter den Fertigtees in Flaschen bogen.

Jetzt musste niemand mehr seinen Tee mühsam selbst zubereiten. Die Getränkeindustrie übernahm das freundlicher Weise. Doch leider haben Fertigtees im Vergleich zu selbst gebrühtem Tee kaum noch gesundheitliche Vorteile.

## Gesunde Antioxidantien fehlen in Fertigtees fast vollständig

Eine aktuelle Studie der American Chemical Society (ACS) zeigte, dass die meisten in Flaschen abgefüllten Teegetränke nahezu keine gesundheitsfördernden Antioxidantien mehr enthalten, dafür aber jede Menge Zucker oder künstliche Süsstoffe.

"Die Konsumenten lesen oder hören von all den Vorteilen, die das Trinken von Tee haben kann, also trinken sie Tee, weil "Tee" auch auf den Etiketten der Fertigtees steht," erklärte der Lebensmittelchemiker Shiming Li, Ph.D., Mitautor der Studie über Fertigtees, "aber sie merken nicht, ob ein Tee nun tatsächlich gesund ist und ob er auch wirklich die nützlichen Polyphenole enthält oder eben nicht. Unsere Untersuchung jedenfalls ergab, dass in Teegetränken aus Flaschen nur noch sehr wenige Polyphenole zu finden sind."

[Polyphenole](#) sind diejenigen gesundheitlich wertvollen Antioxidantien, deretwegen man Tee trinkt und die normalerweise in frisch gebrühtem Tee zu finden sind. Diese Polyphenole üben auf den menschlichen Organismus eine entzündungshemmende, krebsbekämpfende und anti-diabetische Wirkung aus.

## Achtzehn Flaschen mit Fertigtees enthalten so viele Antioxidantien wie eine einzige Tasse mit frisch gebrühtem Tee

Die Wissenschaftler um Shiming Li analysierten sechs verschiedene Fertigteemarken und stellten fest, dass drei davon "nahezu keine" Polyphenole mehr enthielten. In den übrigen drei Produkten war der Polyphenolgehalt so gering, dass er praktisch keinerlei gesundheitlichen Effekt mehr habe.

Eine durchschnittliche Tasse frisch gebrühten grünen oder schwarzen Tees enthält zwischen 50 und 150 Milligramm Polyphenole. Die untersuchten kommerziellen Teegetränke hingegen wiesen

nur einen durchschnittlichen Gehalt von 30 Milligramm pro Halbliter-Flasche auf, in zwei Fällen nur 3 bzw. 4 Milligramm.

"Man müsste also mehrere Flaschen trinken, um überhaupt einen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen," erklärte Li, wobei er gleich hinzufügte, dass man dann aber auch in den äusserst negativen Einflussbereich der grossen Zucker- oder Süsstoffmengen gerate.

Konkret bedeutet das: 18 Flaschen des minderwertigsten Fertigtees enthalten in etwa so viele Polyphenole wie eine Tasse mit eher minderwertigem frisch gebrühtem Grüntee.

Um den Polyphenolgehalt einer Tasse hochwertigen frisch gebrühten Grüntees zu erreichen (150 Milligramm), müsste man 5 Flaschen eines höherwertigen Fertigtees und 50 Flaschen des minderwertigen Fertigtees trinken.

## Gesunde Polyphenole schmecken bitter

Die Polyphenole sind übrigens nicht versehentlich aus den Fertigtees verschwunden, sondern mit voller Absicht. Polyphenole schmecken bitter. Die breite Masse steht aber ganz und gar nicht auf bitter, sondern auf süss und mild.

Also verdünnen und süssen die Getränkehersteller ihre Produkte – und kurbeln so ihre Fertigtee-Umsätze an, die allein in den USA jährlich bei einer Milliarde Dollar liegen.

Wer also Tee der Gesundheit wegen trinken möchte, bereite sich diesen aus biologischen Teesorten immer frisch und bei möglichst niedrigen Temperaturen (70 bis 80 Grad) zu, da die Polyphenole hitzeempfindlich sind.

Wer jedoch gerne teures Zuckerwasser (oder Süsstoffwasser) trinken möchte, das hier und da noch mit synthetischen Aromen "verfeinert" wurde, entscheide sich für Fertigtees.

## Quellen

- Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker