

Grüner Tee – Genussmittel, Heilmittel, Suchtmittel? Neues dazu aus der alten chinesischen Medizin!

Einführung:

„Es war einmal ein Mönch, der litt an einer Kälteerkrankung. Er besuchte auf dem Meng Shan-Berg einen alten Mann und bat ihn, seine Krankheit zu behandeln. Dieser untersuchte den Mönch und sagte: „Gehe auf die Spitze den Berges und sammle vor und nach dem Tag der Frühlings-Tag- und Nacht-Gleiche (ca. 20. März) fünf Hände voll Teeblätter, wenn der Donner grollt. Brühe dann die Teeblätter mit Quellwasser von demselben Berg auf. Wenn Du 1 Liang (ca. 30 g) davon getrunken hat, ist Deine Krankheit sofort verschwunden. Nach 2 Liang grünen Tees wirst Du nie wieder erkranken. Nach dem Genuss von 3 Liang grünem Tee sind Deine Muskeln, Sehnen und Knochen gefestigt. Nach dem Trinken von 4 Liang Tee wirst Du ein Unsterblicher werden.“ (Aus dem Cha Pu = Handbuch über den Tee).“¹

Grüner Tee, chin. *qīng chá* 清茶 wird aus den getrockneten jungen Blättern des Teestrauches *Camellia sinensis* gewonnen, schwarzer Tee, chin. *hóng chá* 紅茶 entsteht, wenn die Blätter fermentiert werden. Das Schriftzeichen *chá* 茶 zeigt ein holzartiges Gewächs, dessen Kraut essbar ist. Ein anderes Wort für Tee ist *míng* 茗. Es wird in China besonders in der Heilkunde verwendet. In den ältesten chinesischen Klassikern, z. B. dem Buch der Lieder (*Shi Jing*) wird der Tee auch mit *tú* 荼 bezeichnet.

Unser Wort Tee ist aus dem chinesischen Kanton-Dialekt entstanden, welcher *Cha* wie *Däh* ausspricht (*tě*). Die ersten Verladungen von Tee aus China nach Europa gab es in Kanton (heute *Guangzhou*), dem früheren Ausgangspunkt der Seidenstraße zum Meer hin. Die europäischen Seeleute hörten, wie die chinesischen Packer die grünen Blätter als *Däh* bezeichneten, und so wurde daraus bald *Thee* oder *Tea*, je nachdem, aus welchem Land die Seeleute kamen.²

¹ Zitiert bei **Li Shi Zhen**: *Ben Cao Gang Mu*, Band IV (englische Übersetzung), Beijing 2003, S. 2860.

² **Peter Grunert**: *Grüntee – Verblüffende Heilkraft mit Genuss*, Tübingen 1997, S. 15 f.

Nach dem Deutschen Wörterbuch der Brüder Grimm wurde das Wort *Thee* bereits im 17. Jahrhundert aus dem niederländischen ins Deutsche übernommen.

„**THEE**, im 17. Jahrhundert aufgenommen aus dem niederländischen *thee* (franz. *thé*, ital. *tè*, engl. *tea*), neulateinisch *thea* vom südchinesischen *the*.

1) Die getrockneten blätter der theestaude: kraut, was die Chineser *thee* nennen ... es ist dieses kraut *thee* nunmehr auch in Hollandt woll bekandt und bringen es die Ostindienfahrer mit heraus.

2) das daraus durch aufgusz heizen wassers bereitete getränk: dieses *thee* sol den magen und innerliche glieder messig wärmen und stärken. *thee* ..aus China kommend, von unterschiedener güte, so in siedend wasser geworfen und von dem frauenzimmer zur gesundheit getrunken .. wird.“³

Nach Wikipedia ist Tee ein heißes Aufgussgetränk, für das unterschiedliche Pflanzenteile (Blättern, Knospen, Blüten, Stängel) der Teepflanze verwendet werden können.⁴ Wohlriechende Teesorten werden durch Vermischung frischer, stark duftender Blüten mit erstklassigem grünem Tee gewonnen. Diese „Veredelung“ ist uralt und sollte die Nase der kaiserlichen Familie erfreuen, denn:

„Obgleich grüner Tee einen natürlichen Wohlgeruch hat, zollt man dem Kaiser Tribut, wenn der Wohlgeruch mit anderen gut riechenden Substanzen vermehrt wird.“ (*Cha Lu* = Abhandlung über den Tee).⁵

Die gesundheitlichen Wirkungen von Tee sind auch wissenschaftlich untersucht worden: Die Gerbstoffe beruhigen Magen und Darm, dank seines antibakteriellen Effekts verhindert grüner Tee Karies, außerdem reguliert er den Blutdruck. Neben den Vitaminen A, B, B 12, C und Mineralien wie Kalium, Kalzium und Fluorid enthält grüner Tee rund 130 wichtige Inhaltsstoffe, darunter die so wichtigen Flavonoide. Diese sind für die Farbgebung von Pflanzen verantwortlich und schützen die Pflanze vor

³ **Grimms Deutsche Wörterbuch** (GDW) Band 21, Spalte 342, aus: Der Digitale Grimm, Frankfurt 2004.

⁴ Siehe <http://de.wikipedia.org/wiki/Tee>

⁵ Zitiert in: **Zhang Bing Lun**: der Artikel Tea, aus: Ancient Cina's Technology and Science, Institut of the history of natural science, Bei Jing, 1983, S. 333.

schädlichen Umwelteinflüssen. Sie beeinflussen eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper positiv, u. a. die Krebsentstehung, Immunmechanismen und Entzündungsprozesse. Sie wirken antimikrobakteriell und blutgerinnungshemmend. Flavonoide sind Antioxidanzien, d. h. sie können reaktive Sauerstoffverbindungen im Körper abfangen. Diese sind mitverantwortlich für die Entstehung von Krebs. Flavonoide sollen außerdem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken sowie das Immunsystem stärken.⁶

Laut ISO-Norm 3720 dürfen nur Blätter und Aufguss der Tee-Pflanze (*Camellia sinensis*) als *Tee* bezeichnet werden.⁷

Historisches:

„Der legendäre Kaiser Shen Nong trank am liebsten heißes Wasser. Eines Tages blies ihm der Wind einige Blätter in sein kochendes Wasser. Das Wasser färbte sich leicht grün und als er es kostete, belebte und erfrischte das Getränk den Herrscher über alle Maßen.“

China gilt als die Wiege der Teekultur. Die ersten Aufzeichnungen über Tee, seine Zubereitung und Handel, haben zu der Ansicht geführt, dass das Teetrinken in der Provinz *Sichuan* seinen Anfang nahm.⁸

Der grüne Tee wurde bereits im *Shen Nong Ben Cao Jing* erwähnt, dessen Legende weit in das 2. Jahrtausend vor Christus hineinreicht. *Shen Nong* soll 365 einheimische Kräuter probiert haben, um ihre Wirkungen zu erfahren und benutzte den Tee als Antidot bei giftigen Drogen.

Hua Tuo, der berühmte Chirurg aus dem 2. Jahrhundert nach Christus schrieb über den Tee: „Das ständige Trinken von bitterem Tee lässt einen besser denken.“⁹

⁶ **Quelle:** <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/gruener-tee/index.html>

⁷ wie Anmerkung. 4.

⁸ Grüner Tee aus der Provinz *Sichuan* gilt heute noch als einer der qualitativ hochwertigsten Tees in China. Besonders die gebirgige Region um Chengdu bringt die besten Teesorten hervor. „Die besten Tees kommen aus den hohen Bergen!“ (*Shi Cha Lu* = Sammlungen über den Tee).

⁹ **Zhang Bing Lun**, wie Anm. 5, S. 334.

Über erste Tee-Kultivierungen wird ebenfalls aus dem 2. Jahrhundert v. Chr. berichtet, zur Zeit der Han-Dynastie. Seinen Siegeszug als Getränk trat der Tee im asiatischen Raum aber erst im 7. Jahrhundert unserer Zeitrechnung an.

Es waren buddhistische Mönche, die den Tee anbauten, nutzten und auch von China nach Japan brachten, wo er Einzug in die Zen-Klöster hielt. Bald entwickelte sich in Japan eine eigene Teekultur. Bis zu jener Zeit war der Teegenuss einzig den gehobenen Gesellschaftsschichten und den Oberhäuptern der Klöster vorbehalten. Teetinken galt damals noch als ein Privileg.

Seinen Wert als Handelsware erhielt der Tee in der späteren Tang-Dynastie (618 - 907 n. Chr.). Mit dem Zugang des Getränkes zu allen Gesellschaftsschichten wurde er zur Ware, die einen Wert darstellte und bald auch in verschiedenen Qualitäten angeboten wurde. Die Besteuerung des Tees in den Provinzen führte zu einer nicht unerheblichen Vermehrung der Staatseinnahmen.

Das erste, noch erhalten gebliebene, Buch über Tee wird dem chinesischen Autor und Dichter *Lu Yu* zugeschrieben. Um 780 v. Chr. verfasste er im Auftrag eines Verbandes von Teehändlern den Teeklassiker *chá jīng* 茶經, ein dreibändiges Werk, in dem er nicht nur die Geschichte des Tees beschrieb, sondern auch ein Loblied auf das Getränk verfasste. Der Autor selber wurde bald hoch geehrt und noch Jahrhunderte später in Asien als eine Art Tee-Schutzpatron angesehen. Welche Umsicht der Umgang mit Tee erforderte, vermag ein Zitat aus dem Teeklassiker anzudeuten:

„Man wird sehr wahrscheinlich krank werden, wenn man Tee trinkt, dessen Blätter in der falschen Jahreszeit geerntet wurden, schlecht verarbeitet wurde oder unrein sind. Kein Schaden wird entstehen, wenn die Blätter mit den Fingernägeln abgeknipst werden, während das Abpflücken der Blätter mit den Fingern dem Tee wegen der Wärme schadet.“¹⁰

Innerhalb der Erntezeit galten die frühe Morgenstunden und wolkige Tage als die besten Erntetage.

¹⁰ **Ebenda**, S. 331

Ein weiteres Buch über den Tee erschien rund dreihundert Jahre später. Der chinesische Kaiser *Hui Zong* (1101 - 1126), der für seine besonderen Teezeremonien bekannt war, schrieb eine Abhandlung über Tee (*Kuan Cha Lun* = ausführliche Abhandlung über den Tee), die zum Standardwerk der Teeliebhaber schlechthin wurde.

Wann der erste Tee nach Europa kam, ist nicht genau zu ermitteln. Über die berühmte Seidenstraße, die bereits vor über 2000 Jahren als Transportweg für den Seidenhandel diente und von China über Zentralasien und Indien bis hin nach Syrien führte, wurden schon um die Jahrhundertwende die ersten kleineren Teemengen nach Europa gebracht. Dies blieb jedoch ohne weitere Bedeutung für die westeuropäischen Länder.

Der Landweg war für den Erhalt der grünen Teeblätter zu lang, und kamen die Händler mit den Karawanen nach Monaten in Westeuropa an, war der Tee meist kaum noch zu genießen. Einzig im östlichen Teil Russlands kam man frühzeitig mit dem Tee in Kontakt wegen der Nähe zu Nordchina und der Mongolei. Erst mit der Nutzung des Seeweges nach Asien konnte auch der Tee schneller und in noch genießbarer Form nach Westeuropa gelangen.

Während die Portugiesen als erste Europäer gelten, die mit Tee aus China um 1560 Handel getrieben hatten, waren es wenig später die Holländer, die in diesem Handel bald eine Monopolstellung erreichten. Knapp 60 Jahre lang sollte dieses holländische Handelsmonopol Gültigkeit haben, bis dann die Engländer ebenfalls in das lukrative Geschäft einstiegen und die berühmte Ostindien-Kompanie (*East India Company*) gründeten.

Dieses zweite Tee-Monopol hielt wiederum rund 60 Jahre, dann konkurrierte auch die amerikanische Schifffahrt in diesem Handelszweig mit, und im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts entstand ein richtiger Wettkampf um den Teehandel auf den Weltmeeren. Das war die Geburtsstunde der sogenannten „*Teeclipper*“, besonders schnelle Viermaster, die einen schlanken Rumpf hatten und über eine besonders große Ladekapazität verfügten, ohne dabei besonders tief im Wasser zu liegen. Sie übernahmen nun den schnellen Transport des Tees, bis im Jahre 1869 der Suezkanal eröffnet wurde.

Dieser verkürzte den Seeweg zu den Teeanbaugebieten um rund 7000 Kilometer, und nun konnten auch einfache Dampfschiffe in den Teetransport eingreifen. Das bedeutete über kurz oder lang das Ende für die „*Teeclipper*“ und damit das Ende eines Teemonopols.¹¹

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts war es ausschließlich grüner, also nichtfermentierter Tee, der weltweit getrunken wurde. Erst als die Engländer begannen, den Tee in ihren Kolonien in Indien und auf Ceylon (Sri Lanka) anzubauen und ihn dann fermentierten und mit neuen Aromastoffen versetzten, hielt der Schwarztee seinen Einzug nach Europa und verdrängte den grünen Tee aus China und Japan immer mehr.

Während man sich in China langsam an diesen neuen Markt gewöhnte und neben dem Grüntee für den Eigenbedarf ebenfalls Schwarztee für den Export produzierte, wird in Japan auch heute noch ausschließlich grüner Tee produziert.

Wie wirkt grüner Tee?

Das Teetrinken ist heute in der ganzen Welt verbreiteter als das Trinken von Kaffee und Kakao. Der Tee ist eines der Hauptgetränke im Alltagsleben für die Hälfte der Weltbevölkerung. Der gesundheitsfördernde Aspekt des grünen Tees ist heute unbestritten, Studien der letzten Jahrzehnte haben dies auch wissenschaftlich nachgewiesen (siehe oben).¹²

Uns als Anwender der chinesischen Medizin interessiert jedoch seine energetische Wirkung. Darüber ist in den alten chinesischen Klassikern viel geschrieben worden. So heißt es im *Ben Cao Gang Mu*, dem großen Kompendium der Heilkräuter aus der Ming-Dynastie (1596).¹³

„Die Blätter des Teestrauches sind bitter und süß, etwas kalt und nicht giftig.“

¹¹ **Peter Grunert**, wie Anm. 1, S. 11-13.

¹² Eine Sammlung wissenschaftlicher Publikationen zum Thema Tee und Gesundheit findet man auch unter: <http://www.benjowskitea.de/kontakt/club2.htm>

¹³ **Li Shi Zhen**, wie Anm.1, S. 2861 ff.

Chen Cang Qi sagt: Teeblätter (*Ming Ye*) sind bitter und kalt. Eine längere Einnahme verursacht Auszehrung des Körpers, beseitigt Fett im Menschen, und lässt den Menschen nicht schlafen. Man sollte ihn heiß trinken. Wenn er kalt getrunken wird, sammelt sich Schleim an.

Hu Qia sagt: Wenn Tee zusammen mit *Fei Zi* (*Semen torreyae*) getrunken wird, verursacht das einen schweren Körper.

Li Peng Fei sagt: Wird Tee getrunken, wenn man sehr durstig ist oder Wein getrunken hat, sammelt sich Wasser in der Nieren-Leitbahn und verursacht Schmerzen und Kälte im unteren Rücken, in den Füßen und in der Blase. Gleichzeitig entstehen Ödeme, Krämpfe und Gelenkschmerzen. Allgemein gesagt sollte Tee nur in kleinen Mengen und heiß getrunken werden. Am Besten ist es, gar keinen Tee zu trinken. Es ist besonders verboten, Tee auf leerem Magen zu trinken!“

Seine Heilwirkung ist vielseitig:

„*Shen Nong Ben Cao Jing*: Tee behandelt alle entzündlichen Hauterkrankungen (*Chuang*) und ermöglicht das Wasserlassen. Er entfernt Schleim und Hitze. Er ist durstlöschend, hält einen wach und er gibt Kraft, Zufriedenheit und Willensstärke.

Su Gong sagt: Er senkt gegenläufiges Qi ab und hilft der Verdauung, Für eine Suppe nimm dazu *Wu Zhu Yu*, Zwiebeln und frischen Ingwer.

Chen Cang Qi sagt: Er klärt eingedrungene Hitze, entgiftet und ermöglicht das Funktionieren von Dickdarm und Dünndarm.

Wang Hao Gu sagt: Er klärt den Kopf und die Augen, er ist hilfreich, um geistige Verwirrung und Lethargie zu beheben, besonders nach einem Schlaganfall. Tee ist kalt und bitter im Geschmack. Er wirkt auf die Herz- und Leber-Leitbahn. Man kann die Droge bei einer Verschreibung hinzufügen, wo versteckte Hitze zu behandeln ist. Der bittere Geschmack lässt absinken, so kann Tee den Kopf und die Augen klären.

Chen Cheng: Er heilt einen Hitzschlag. Vermische den Tee mit Essig. Es ist sehr wirksam, um Durchfälle zu behandeln.

Wu Rui sagt: Koche den Tee mit Wasser, um eine Suppe zu erhalten. Nimm diese ein, um toxische Hitze mit eitrig-blutigen Durchfällen zu behandeln.

Li Shi Zhen sagt: Koche die Teeblätter ein, bis eine zähe Suppe entsteht. Ihre Einnahme bringt pathogenen Wind, Hitze und Schleim durch Erbrechen heraus.“

Zur Erklärung der Teewirkung schreibt *Li Shi Zhen*:

„Tee ist bitter und kalt, eine Droge also vom Charakter Yin im Yin. Sie hat die Tendenz des Absinkens und Absteigens. Tee ist also sehr gut, um Feuer zu löschen. Feuer kann hundert Krankheiten hervorbringen. Es gibt fünf Arten von Feuer, die man in Fülle-Feuer und Leere-Feuer unterteilen kann. Bei einem jungen Patienten mit einem starken Magen verweilt das Feuer im Herzen, in der Lunge, in der Milz oder im Magen und ist gewöhnlich in Fülle. Hier ist es passend, Tee zu trinken. Wenn der Tee warm serviert wird, wird das Feuer nach unten abgesenkt durch das kalte Qi des Tees. Wird der Tee sehr heiß serviert, wird das Feuer-Qi beim Aufsteigen zerstreut. Tee hat auch die Funktion zu entgiften bei Alkohol und Speisegiften, er verursacht im Patienten eine Klarheit seines Geisteszustandes, ohne Verwirrung und ohne Schlafbedürfnis. Das ist der Verdienst des Tees.

Wenn jedoch eine Leere-Kälte und eine Blutschwäche im Patienten ist, dann wird regelmäßiges Teetrinken sein *Yuan-Qi* verbrauchen und Kälte in Milz und Magen bringen. Die Erde kann nicht mehr das Wasser kontrollieren und Essenz und Blut werden beide furchtbar geschwächt. Alle Arten von inneren Schäden wie Nässe-Schleim-Ansammlungen, Qi-Stagnation und Blähungen, Lähmungen und Gelenkschmerzen, Hernien, Auszehrung und wässrige Durchfälle können entstehen. Das sind die Nachteile, die durch (übermäßiges) Teetrinken entstehen können.

Da Teetrinken zum täglichen Leben gehört, werden seine Nachteile gewöhnlich übersehen. Verheiratete und alte Frauen sind sogar noch stärker davon betroffen. Auch gibt es Menschen, die danach süchtig werden. Oft kauen und saugen sie den Tee ohne Unterlass. Ständiges Teetrinken schädigt ihr *Ying-Qi* und ihre Essenz (*Jing*). Ihr Blut ist nicht mehr üppig, dadurch werden sie mager und dünn. Ihr Teint wird dunkel und sie sehen abgearbeitet und ausgezehrt aus.

Selbst wenn Menschen in diesen Zustand verfallen, glauben sie niemals, dass es vom zuviel Teetrinken kommt. Sie sind krank ohne Reue. Man kann sich nur darüber wundern!“

Wie sollte man Tee trinken?

- *Die erste Tasse für den Feind*
- *die zweite Tasse für den Freund*
- *die dritte Tasse für mich!*

Es gibt Menschen bei uns, für die ist die Teezubereitung ein heiliger Akt. Aus der japanischen Kultur entlehnt, pflegen sie eine Teezeremonie, die eine ideale Siedetemperatur des Wassers ebenso berücksichtigt wie die Herkunft des Wassers und die Form und Qualität des Teegeschirrs. Dann müssen Fragen beantwortet werden wie: grüner Tee oder schwarzer Tee? Soll der Tee aromatisiert oder pur sein, aus China, Japan, Ceylon, Formosa, Assam oder Darjeeling stammen, first flush oder second flush gesammelt sein, ganz zu schweigen von den vielen Teehändlern, die eigentlich ähnliche Tees unter verschiedenen Firmenmarken anbieten. Dann die genaue Zeit des Teeziehens: soll er anregen, aufregen, beruhigen oder wachmachen? Nach welcher Zeit entfalten sich welche Wirkstoffe? Das Aufgießen von Teebeuteln geht gar nicht und zeigt den Ignoranten. Es ist ein dichter Dschungel zu durchdringen, um den wahren Tee Genuss zu erfahren!

Dieser Artikel kann und will diese vielen Fragen nicht beantworten, ich verweise da auf die einschlägigen Fach- oder populärwissenschaftlichen Bücher.¹⁴ Auch sollte man bedenken, dass die meisten Fragen aus dem westlichen Bedürfnis nach einem „wissenschaftlich“ perfekten Tee Genuss entspringen. Auch werden quantitative Parameter beschrieben, die ein Chinese so nicht in Betracht zieht. Für ihn ist die Energetik (das Qi und der Geschmack) des Tees maßgeblich. In China wird häufig sogar die erste Tasse grüner Tee weggeschüttet, weil er noch zu bitter schmeckt. Tee von guter Qualität wird bis zu fünfmal aufgegossen. Es scheint also auch ein westliches Vermarktungsphänomen zu sein, wie Tee und seine Zubereitung im Westen zelebriert wird.

¹⁴ Siehe **Anmerkung 2** oder <http://www.amazon.de/tag/tee-literatur>.

Für uns als Therapeuten ist es allerdings von großem Nutzen, unsere Patienten richtig im Umgang mit grünem oder schwarzem Tee beraten zu können. Denn die vielen wissenschaftlichen Studien suggerieren, dass Tee literweise getrunken werden kann und sollte, um die Gesundheit zu fördern oder sogar Krankheiten zu bekämpfen. Aus der Blickrichtung der chinesischen Medizin ist das mit Vorsicht zu genießen, denn das individuelle Krankheitsmuster des Patienten will beachtet werden.

Tee (grüner und schwarzer) ist vom Temperaturverhalten kalt und hat einen bitteren Geschmack. Das verbietet schon seinen therapeutischen Einsatz bei Yang-Leere- und Kälte-Syndromen.

Das Bittere kühlt Hitze und trocknet Feuchtigkeit (z.B. Ödeme) und kann purgierend eingesetzt werden (z. B. Bittersalze).

Die Wirkung des Bitteren wird bereits im *Nei Jing* differenziert:

„Das Bittere geht zu den Knochen; isst man zuviel davon, muss man sich krümmen und erbrechen“ (*Ling Shu*, Kap. 63).

Wenn die Lunge durch ein gegenläufig nach oben steigendes Qi verbittert ist, muss man eilig Bitteres essen, um es (nach unten) abzuleiten“ (*Su Wen*, Kap.22);

„Das Bittere geht zu den Knochen; bei Knochen-Erkrankungen (sollte man) wenig Bitteres essen“ (*Su Wen*, Kap. 23).

„Wenn das Bittere im Übermaß ist, wird das Milz-Qi nicht angefeuchtet, so dass das Magen-Qi zu üppig wird¹⁵“ (*Su Wen*, Kap. 3)

Richtig therapeutisch kommt der Tee besonders bei Nässe-Hitze-Syndromen zum Einsatz. Tee mit Ingwer ist gut zur Behandlung von Magen-Darmstörungen. Denn frischer Ingwer stärkt das Yang und Tee (*Cha*) stärkt das Yin. Beide zusammen können Sommerhitze eliminieren und Gifte aus Essen und Trinken ausleiten. Beide zusammen balancieren das Yin mit dem Yang.¹⁶

¹⁵ Der bittere Geschmack trocknet die Milz (Yin) aus, sodass das Magen-Feuer (Yang) wegen Yin-Mangel überhand nimmt.

¹⁶ **Li Shi Zhen**, wie Anmerkung 1., S. 2862

Über die Teesucht ist weiter oben schon geschrieben worden. In den alten Büchern über chinesische Medizin gibt es eine Reihe von Krankheitsbildern, die durch übermäßigen Teegeuss entstehen.

- *Cha Ji* = „Teeansammlungen“; Der Patient isst oder trinkt übermäßig Tee und bekommt ein tiefgelbes Gesicht und eine aufgeblähte Brust.
- *Cha Huang* = „Teegelbe“; Der Patient ist am ganzen Körper aufgebläht durch übermäßigem Genuss von Teeblättern.
- *Cha Pi* = „Teeklumpen“; Der Patient hat wegen seines übermäßigen Teegeusses ein gelbes Gesicht, Appetitlosigkeit, Energiemangel und Bauchschmerzen.

Auch wenn bei uns kaum einer die Gewohnheit hat, Teeblätter zu knabbern oder zu kauen, kann auch übermäßiges Teetrinken ähnliche Symptome hervorbringen und bei angelegter Suchtstruktur süchtig machen.

Weitere praktische Hinweise:

Wir haben oben den grünen Tee als kühl bis kalt, bitter und süß sowie der Nieren-, Herz- und Leber-Leitbahn zugehörig beschrieben. Weiter kann er, wenn zuviel genossen, Kälte in Milz und Magen bringen.

In der Praxis ist eine Empfehlung, mehr (grünen) Tee zu trinken, auch bei Leere-Hitze-Zuständen angesagt.

Gerötete Augen Reizbarkeit, Unruhe, migräneartige Kopfschmerzen (Leber- und Herz-Yin-Leere), starker Durst und Heißhunger, Sodbrennen und Reflux (Magen-Yin-Leere, Magen-Feuer), Probleme beim Wasserlassen, Nachlassen der Verstandes- und Sehkraft (Nieren-Jing-Leere).

Grüner Tee verlangsamt den Alterungsprozess (Nieren-Yin- und -Jing-Leere), beugt vor bei Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall, er steigert die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit (Nieren-Schwäche) und entgiftet und entschlackt bei Alkoholvergiftung, intestinalen Infektionskrankheiten Magen-Darm-Entzündungen und Lebensmittelvergiftungen (Nässe-Hitze in Milz und Magen).

Die Empfehlung, bei Krebs viel grünen Tee zu trinken, ist unter Vorbehalt zu sehen, besonders bei gleichzeitiger Chemotherapie. Aus der Sicht der chinesischen Medizin wird die Milz von den Nebenwirkungen der Zytostatika (jedes Medikaments!) erheblich beeinträchtigt, denn sie muss eigentlich das aus der Nahrung assimilieren und integrieren, was den Körper am Leben hält. Sie ist die Grundlage unseres erworbenen Vermögens, die Wurzel von allem, was uns nährt. Dass, was nicht der Gesundheit dienlich ist, wird aus dem Verkehr gezogen und über den Verdauungsapparat ausgeschieden. Die chinesische Medizin nennt das: Die Trennung des Klaren vom Trüben.

Es braucht die ganze Milzkraft (Milz-Qi und Milz-Yang), um mit den chemischen Arzneimitteln Fertiggeworden zu werden. Ich behaupte sogar, dass eine gesunde Milz die größten Nebenwirkungen einer Chemotherapie kompensieren kann.¹⁵

¹⁵ Diese Rolle der Milz ist in der gängigen TCM-Literatur bisher nur gering bis gar nicht gewürdigt worden. Wir wundern uns manchmal darüber, wie ein Patient so viele Medikamente verträgt, ohne größere Nebenwirkungen zu zeigen. In der Regel sind dies Menschen, die eine gute Ernährungsgrundlage bzw. ein starkes Milz- und Magen-Qi haben. Ihre Kraft, Nebenwirkungen von Arzneien zu kompensieren, werfen ein neues Licht auf die Bedeutung unseres erworbenen Vermögens von Milz und Magen!

Bei einem gleichzeitigen Konsum großer Mengen grünen Tees im Rahmen einer Chemotherapie wird jedoch das Milz-Yang und das Magen-Feuer noch zusätzlich geschwächt und Kälte entsteht, die die Energieproduktion blockiert. So wird die eigentlich krebshemmende Wirkung des Tees auf Kosten einer energetischen Schwächung von Milz und Magen erreicht.

Hier gilt also die weise Regel: Manchmal ist weniger mehr! Selbst bei einem prophylaktischen Gebrauch des grünen Tees, der Krebs verhindern soll, sind diese Zusammenhänge zu beachten und das Teetrinken im Einklang mit der jeweiligen Konstitution des Patienten zu empfehlen. Viel hilft eben nicht viel!

Fazit:

Lassen Sie mich diesen Artikel mit einem Zitat des großen Naturwissenschaftlers und Pharmakologen *Li Shi Zhen* (1596) schließen, der sagt:

„Einige Bücher schreiben, das Trinken von Tee führt zur Unsterblichkeit, ich denke aber, sie liegen falsch! Solche Sätze sind nur Unsinn und kommen von durchgeknallten Daoisten und Alchimisten. Sie haben eine Menge Menschen in Verwirrung geführt. Im Buch *Da Cha Yin* (= Verborgendes über den Tee) heißt es zwar, Karbunkel und Stagnationen können durch zeitweiligem Teetrinken aufgelöst werden, aber wenn man ihn täglich sein Leben lang trinkt, richtet er auch Schaden an. Wenn man einen Nutzen vom Teetrinken hat, dann lobt man die Vorteile des Tees. Hat man aber einen Schaden davon, wird er nicht mit dem Teetrinken in Verbindung gebracht. Und *Su Dong Po*, (ein berühmter Dichter und Gelehrter aus der Song-Dynastie, 960-1279) hat im *Cha Shuo* (= Worte über den Tee) aufgezeichnet: Um Unruhe und fettige Dinge zu beseitigen, ist grüner Tee ein Muss im täglichen Leben. Aber der Tee schädigt den Menschen auch auf subtile Art und Weise. Wenn Tee mit Salz vermischt vor dem Essen getrunken wird, wirkt er auf die Nieren-Leitbahn und bringt Kälte in Milz und Magen. Auf diese Weise wird der Dieb ins Haus gebracht. Die beste Art, Tee zu trinken ist, sich den Mund vor dem Essen mit dem Tee auszuspülen. So werden Milz und Magen nicht geschädigt, die Zähne bleiben fest und Würmer werden abgetötet. Das ist die beste Weise, Tee zu trinken!“¹⁷

¹⁷ **Li Shi Zhen**, wie Anmerkung 1, S. 2863.

Vita Udo Lorenzen (Heilpraktiker, Medizinhistoriker M.A., Dipl. Sozialpädagoge)

Geboren 1954, seit 1988 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Kiel; 1983 Ausbildung an der Academy of Chinese Acupuncture in Colombo/Sri Lanka; seit 1991 Studium klassischer chinesischer Texte, u. a. am sinologischen Institut der Universität Kiel; seit 1992 Leiter des Ausbildungszentrums Nord für Klassische Akupunktur und TCM; seit 1994 Studienreisen nach China mit Fortbildungen an der University of TCM in Chengdu; 2002-2006 Magisterstudium in Geschichte der Medizin, Pädagogik (Schwerpunkt Wirtschaftspädagogik) und Sinologie an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, im November 2006 Abschluss zum Medizinhistoriker mit dem akademischen Grad Magister Artium (M.A.). Seit 2007 Promotion an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel.

Publikationen: Mikrokosmische Landschaften – übergeordnete Konzepte in der chinesischen Medizin, Band 1 (2006) und Band 2 (2007); Terminologische Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin“ (1998); Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, 5 Bände, 1992-2007 (im Autorenteam mit Andreas Noll). Autor vieler Fachartikel über traditionelle Akupunktur in deutschen und ausländischen Fachzeitschriften; seit 1990 Dozent zu vielen Themen der chinesischen Medizin im In- und Ausland.

Udo Lorenzen Lorenzen
D-24106 Kiel, Projensdorfer Str. 14
Tel. und Fax: 0431 - 33 03 01
Mail: u.lorenzen@ki.comcity.de
Internet: www.abz-nord.de