



## **Tee senkt das Risiko für Schlaganfall**

**Wer regelmäßig mehrere Tassen Tee trinkt, kann sein Risiko für Schlaganfall senken. Zu dieser Erkenntnis kommt eine aktuelle Studie aus China.**

### **Regelmäßiger Teekonsum bringt's**

"Abwarten und Tee trinken" soll bekanntlich ein gutes Rezept in vielen Lebenslagen sein. Jetzt soll das Teetrinken auch noch gesundheitsfördernd sein. Denn wer das Heißgetränk mehrmals in der Woche zu sich nimmt, senkt sein Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, so chinesische Forschende.

Demnach sinkt das Schlaganfall-Risiko bei regelmäßigen Teetrinkerinnen und -trinkern um bis zu 20 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zu sterben, sank sogar um 22 Prozent. Regelmäßiges Teetrinken beugt laut den Forscherinnen und Forschern aber nicht nur Krankheiten vor, es verlängert gleichzeitig das Leben. Eine 50-jährige Person, die regelmäßig Tee trinkt, könnte nach Schätzungen der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fast 1,5 Jahre später einen Schlaganfall oder eine Herzkrankheit erleiden. Im Vergleich zu einem unregelmäßigen Teetrinkenden hätte man zudem eine um 1,26 Jahre höhere Lebenserwartung.

### **Teesorte ist entscheidend**

Mehr als 28 Liter schwarzer und grüner Tee sowie rund 42 Liter Kräuter- und Früchtetee trinken die Deutsche pro Jahr. Würde man Autorinnen und Autoren der Studie fragen, dürfte es vermutlich noch mehr grüner Tee sein. Denn auch die Teesorte spielt bei den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit eine Rolle. Bei Menschen, die grünen Tee tranken, traten die gesundheitlichen Vorteile deutlicher hervor als bei denjenigen, die schwarzen Tee zu sich nahmen.

„Regelmäßiger Teekonsum wird mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Todesursachen in Verbindung gebracht. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zeigen sich vor allem bei grünem Tee und bei Menschen, die über lange Zeit regelmäßig Tee trinken“, fasst Autor Dr. Xinyan Wang von der Chinesischen Akademie der medizinischen Wissenschaften in Peking die Ergebnisse zusammen.

Für ihre Studie untersuchten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mehr als 100.000 Menschen in China über einen Zeitraum von sieben Jahren. Für die Studie wurden die Probanden in zwei Gruppen eingeteilt: Teetrinkende, die regelmäßig (mindestens dreimal pro Woche) Tee tranken, und unregelmäßige Teetrinkende, die seltener Tee tranken. Interessant: Keiner der Teilnehmenden hatte vor Studienbeginn einen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Krebs.

## **Weitere Studien notwendig**

Bereits frühere Studien haben gezeigt, dass Tee einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. So fanden englische Forscherinnen und Forscher heraus, dass das Risiko für Schlaganfall und Demenz bei zwei bis vier Tassen täglich am geringsten ist. Warum der Genuss von Tee so gut für die Gesundheit ist, ist allerdings noch unklar. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vermuten jedoch, dass die gesundheitlichen Vorteile des Teetrinkens auf bestimmte Inhaltsstoffe der Teepflanze zurückzuführen sind.

*Quellen:*

- Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project

Xinyan Wang, Fangchao Liu, Jianxin Li, Xueli Yang, Jichun Chen, Jie Cao, Xigui Wu, Xiangfeng Lu, Jianfeng Huang, Ying Li, Liancheng Zhao, Chong Shen, Dongsheng Hu, Ling Yu, Xiaoqing Liu, Xianping Wu, Shouling Wu, Dongfeng Gu

European Journal of Preventive Cardiology, Volume 27, Issue 18, 1 December 2020, Pages 1956–1963, [doi.org/10.1177/2047487319894685](https://doi.org/10.1177/2047487319894685)  
(<https://doi.org/10.1177/2047487319894685>) Published: 01 December 2020

- Consumption of coffee and tea and risk of developing stroke, dementia, and poststroke dementia: A cohort study in the UK Biobank

Yuan Zhang, Hongxi Yang, Shu Li, Wei-dong Li, Yaogang Wang

Published: November 16, 2021

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003830>

Zuletzt aktualisiert: 14.09.2023