

Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,



und weitere Bienenkiller kommen auf den Markt!

Inzwischen sollte es sich herumgesprochen haben, dass eines der nützlichsten Insekten unserer Zeit, nämlich die Honigbiene (*Apis mellifica*) massiv dezimiert wurde durch so genannte **Pestizide** und letzten Endes nun vor dem Aussterben steht. Aber auch die **Varroamilbe**, welche als Parasit an den Honigbienen lebt und weltweit als bedeutsamster Bienenschädling gilt, macht dem fleißigen Insekt schwer zu schaffen. In Österreich ist die Tierseuche Varroose (Befall von Bienenvölkern durch diese Milbenart) anzeigepflichtig, und in der Schweiz gehört sie zu den überwachenden Seuchen (Meldepflicht). In Deutschland ist sie in § 15 der Bienenseuchen-Verordnung zwar geregelt, doch aufgrund der weiten Verbreitung wird von einer Anzeigepflicht abgesehen. Schon die Bienenlarven werden durch den Milbenbefall ausgesaugt und verlieren dadurch ihre Lebenskraft.



*Unverzichtbarer Bestäuber: Wenn die Imker durch den fleißigen Einsatz ihrer Bienen **eine Million Euro** an Honig erwirtschaften, profitiert die Landwirtschaft dank der Bestäubungstätigkeit der Bienen im Gegenzug von einem Ernteertrag im Wert von **einer Milliarde Euro!***



Die Varroamilbe: ein hartnäckiger Parasit der Larven und Bienen befällt. Ohne Behandlung durch den Imker würde jedes Bienenvolk an dieser Globalen Seuche verenden.

Die ausgeschlüpften Bienen sind etwa ein Zehntel kleiner als gesunde Tiere und haben eine verkürzte Lebensspanne. Auch die geistige Leistungsfähigkeit der befallenen Biene ist stark reduziert, so dass diese oft nicht mehr in ihren Stock zurückfindet. Darüber hinaus werden schädigende Viren wie beispielsweise das Deformed Wing Virus durch den Milbenbefall auf die Bienen übertragen. Somit gilt die Varroamilbe als Hauptverursacher des seit mehreren Jahren in Herbst- oder Winterzeit in Deutschland auftretenden seuchenartigen Bienensterbens.

Honigbienen sind wohl die bekanntesten und ältesten Nutzinsekten, die wir kennen. Viele Früchte könnten sich nicht entwickeln, würden die Bienen nicht als Bestäubungshilfe zur Verfügung stehen. Aber auch die Produkte wie Honig und Wachs aus dem Bienenstock würden verschwinden. Der Physiker Albert Einstein (1879–1955) hat die Konsequenzen des Bienensterbens einmal wie folgt skizziert: „Wenn die Biene von der Erde verschwindet, dann hat der Mensch nur noch 4 Jahre zu leben; keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, keine Menschen mehr ...“! Das klingt sehr hart, bringt aber alles auf einen Punkt, den es hier gilt zu erkennen, um rechtzeitig die Notbremse zu ziehen.

Aber was tun unsere verantwortlichen Politiker in der Europäischen Union und beim Weltwirtschaftsgipfel? Nicht sonderlich viel was das Bienensterben angeht. Der Chemiegroßkonzern Bayer – Monsanto kündigte für August an, ein neues Pestizid mit dem Wirkstoff Flupyradifuron auf den Markt bringen zu wollen. Dabei handelt es sich um einen erneuten Bienenkiller. Doch die heile Welt des Bayerkonzerns wurde durch das Urteil gegen den Agrarkonzern Monsanto in Amerika zum Wanken gebracht. Fast 290 Millionen Dollar musste Monsanto respektive Bayer an einen Krebspatienten zahlen, der nachweislich durch Glyphosat schwer erkrankte. Wo bleiben die verantwortlichen Umwelt- und Agrarministerien mit ihren klugen Köpfen? Erst vor kurzem haben die Behörden ein Verbot der hochwirksamen Insektizide „Neonikotinoide“ ausgesprochen, was wohlwollend vom aufmerksamen Volke wahrgenommen wurde. Wir appellieren daher an die Agrarministerin Julia Klöckner (CDU) und die Umweltministerin Svenja Schulze (SPD), ihr Fachwissen einzubringen und entsprechende Maßnahmen rechtzeitig zu ergreifen, so dass zukünftig keine weiteren Bienen mehr unsinnig sterben müssen.



Pestizide und Umweltgifte wie „Glyphosat“ töten nicht nur Bienen – leider werden sie weltweit noch immer in großem Umfang rücksichtslos eingesetzt.

Herzlichst Ihr

Peter Gmünder

Zubereitung von chinesischem Tee und dessen positive Effekte auf den menschlichen Körper



Wussten Sie, dass Schwarztee aus derselben Pflanze hergestellt wird wie Grüntee, Oolong Tee und weißer Tee? Da der Geschmack so unterschiedlich ist, kann man sich das kaum vorstellen. Dies liegt an dem Herstellungsprozess des Tees, der auch als „Fermentation“ bezeichnet wird. Dabei werden die Blätter von der Kame-lienpflanze *Camellia sinensis* gerollt, sodass die Blattzellen aufbrechen und der Zellsaft herausläuft. Die Inhaltsstoffe verfärben dabei die Blätter von dunkelgrün bis kupferrot. Während dieser Phase entfaltet der Tee seinen unterschiedlich intensiven und aromatischen Geschmack. Erfunden wurde dieses Verfahren in China vor vielen tausend Jahren. In der traditionellen chinesischen Medizin spielen diese Teesorten eine wichtige Rolle. Deshalb werden in diesem Aufsatz die verschiedenen Teesorten Grüntee, Schwarztee, Oolong Tee und weißer Tee bzgl. ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper und deren Zubereitung erläutert, da diese Teesorten eine besonders heilende Wirkung versprechen. Beispielsweise ist

weißer Tee bekannt für seine besondere hohe antioxidative Wirkung.

Chinesischer Tee und seine Wirkung

Nicht nur Kaffee macht wach, auch verschiedene Teesorten können die Wachsamkeit beeinflussen. Die von uns vorgestellten Sorten empfehlen wir morgens zu trinken, da es die Sinne stimuliert. Beim Tee-Einkauf ist auch auf die Qualität zu achten. Wir empfehlen zudem lose Blätter oder Pyramidenbeutel zu erwerben. Diese Beutel beinhalten meistens größere Teeblätter als herkömmliche kleinere Teebeutel vom Supermarkt und bieten meist eine bessere Qualität. Beim Tee-kauf ist aber auch zu wissen, dass diese verschieden hohe Einheiten an Koffein beinhalten. Je nachdem ob man Knospe, Blatt oder Stängel verarbeitet hat, kann der Anteil an Teein variieren. Chemisch gesehen ist Teein zwar dieselbe Substanz wie Koffein, durch die im Tee enthaltenen Sekundärstoffe unterscheidet sich

die Wirkung allerdings. Der Abbau von Teein im Körper erfolgt langsamer als der von Koffein. Deshalb erfolgen die Angaben in Teein. Abgesehen von der unterschiedlichen Ziehzeit und Gradzahl, die unter dem jeweiligen Tee erklärt wird, empfehlen wir gefiltertes Leitungswasser, da Kalk den Geschmack verändern kann. Verwenden Sie für die richtige Wassertemperatur ein Teethermometer oder einen Wasserkocher, bei welchem man die Temperatur einstellen kann. Wenn man den Tee länger ziehen lässt, entfalten sich auch mehr Inhaltsstoffe, und der jeweilige Tee kann gesünder für den menschlichen Körper sein. Allerdings kann der Tee dadurch auch einen bitteren Geschmack entwickeln. Mehrmaliges Aufgießen ist grundsätzlich auch kein Problem. In der chinesischen Teekultur sagt man, der erste Aufguss sei der „Tee des gutes Geruchs“, der zweite der „Tee des guten Geschmacks“ und der dritte der „Tee der langen Freundschaft“.

Grüntee



Der chinesische Grüntee (chinesisch: 綠茶, lǜchá) wird bei der Herstellung nicht fermentiert, sondern bei 120 Grad Celsius heißem Wasserdampf verarbeitet. Deswegen behalten die Teeblätter ihre ursprüngliche grüne Farbe. Der Teeingehalt variiert und liegt bei der Knospe bei 3 %, dem Blatt mit 2,5 % oder dem Stängel mit 1.5 %. Der Grüntee enthält zudem die Vitamine A, B, B12, C, Mineralien wie Kalium, Kalzium, Fluorid und 130 weitere gesunde Inhaltsstoffe wie Flavonioderivate. Er besitzt zudem eine stark entgiftende Wirkung, senkt den Cholesterinspiegel



im Blut, verbessert den Fettstoffwechsel, beschleunigt die Fettverbrennung, ist leistungs- und ausdauersteigernd, senkt das Diabetes Typ 2 Risiko und beugt gegen Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Problemen vor. Die Auswirkungen auf den menschlichen Körper sind noch viel größer und sind zudem u. a. antibakteriell, immunstärkend, gegen Karies, basisch und verdauungsfördernd. Allerdings hängt die Wirkung des Tees von dessen Qualität ab. Laut Laboranalysen enthalten Teeblätter, die aus hohen Qualitätserzeugnissen stammen, eine höhere Wirkstoffkonzentration der jeweiligen Mineralien und Vitamine. Wir empfehlen zudem den Grüntee bei einer Tasse Wasser bei 70 – 80 Grad Celsius für zwei bis drei Minuten ziehen zu lassen, da sich bei kochend heißem Wasser die Gerbstoffe lösen und Vitamine und Mineralien zerstört werden könnten.

Schwarztee



Schwarztee wird in China als roter Tee (chinesisch: 紅茶, hóngchá) bezeichnet. Er wird vollständig fermentiert und kann das ganze Jahr über geerntet werden. Durch den vollständigen Oxidationsprozess werden manche essentiellen Vitami-

ne und Mineralstoffe zerstört, allerdings enthält er immer noch viele gesunde Inhaltsstoffe. Beispielsweise enthält der Schwarztee die Mineralstoffe Kalium und Fluorid und Vitamin B. Zudem auch Flavanoide und Theobromin. Diese sind verantwortlich für die medizinische Wirkung von Schwarztee und wirken gefäßerweiternd, magenschonend und konzentrationssteigernd. Die Stoffe wirken zudem antibakteriell, schmerzlindernd und beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt und können den Blutdruck und Cholesterinspiegel senken. Der Teeingehalt der Knospe beträgt 4.5 %, des Blattes 4 %, der Stängel 3 % und hat damit eine anregende und stimmungsaufhellende Wirkung aber enthält nur halb so viel Koffein wie Kaffee. Aufgrund der Gerbstoffe braucht die Wirkung des Tees zwar länger als Kaffee, hält aber entsprechend länger an. Wir empfehlen den Schwarztee folgendermaßen zu dosieren: Überbrühen Sie eine Tasse mit 95°C heißem Wasser und lassen Sie den Schwarztee für ungefähr drei Minuten ziehen. In den ersten Minuten werden die Stoffe Theobromin und Theophyllin freigesetzt die unter anderem gegen Asthma hilfreich sind.

Oolongtee



Oolongtee (chinesisch: 烏龍, wū lóng) gehört zu den halbfermentierten Tees, das heißt der Fermentationsgrad liegt zwischen Schwarztee, der komplett fermentiert wurde, und Grüntee, der nicht fermentiert wurde. Oolong Tee kann das ganze Jahr geerntet werden und hat einen zart duftenden, sanften und angenehmen Geschmack. In China gibt es keine klare Definition für „gelben“ Tee. Allerdings wird in der westlichen Welt beim Oolong Tee umgangssprachlich vom gelben Tee gesprochen. Dem Oolong Tee werden viele gesundheitliche Wirkungen zuge-



schrieben, da der Fermentierungsprozess nur kurz stattfindet und somit die meisten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe beibehalten werden können. Der gelbe Tee hat eine hohe Anzahl an Vitaminen wie Vitamin A, B, C, E und K, Mineralstoffe wie Kupfer, Mangan, Kalium, Selen und Carotin. Ferner ist er reich an Antioxidantien, Catechine und Teein. Der Teeingehalt der Knospe beträgt 1.5 %, 1 % im Blatt und 0.5 % im Stängel und hat damit weniger Teein als der grüne und schwarze Tee. Zudem beeinflusst das Trinken des Tees positiv den Alterungsprozess, die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert den Blutzucker, den Stoffwechsel und das Immunsystem. Wissenschaftliche Studien haben dem Tee zudem Wirkungen gegen Krebs und Herzerkrankungen und Verbesserung der Durchblutung nachgewiesen. Auch Diabetes Typ 2 bekämpft der Genuss des Oolong Tees. Unterstützend wirkt er beim Abnehmen, ist wohltuend für den Magen und verbessert die Struktur der Haut, Haare, Knochen und Zähne. Neben einer antibakteriellen Wirkung hat er auch einen Anti-Aging-Effekt. Um diesen gesunden Tee richtig zuzubereiten, empfehlen wir eine Tasse mit 80 – 95 Grad Celsius heißem Wasser zu befüllen und für zwei bis drei Minuten ziehen zu lassen.

Weißer Tee

Weißer Tee (chinesisch: 白茶, bái chá) gehört, genau wie Oolong Tee, zu den halbfermentierten Tees. Der Fermentierungsgrad liegt aber bei maximal 5%. Weißer Tee wird genau wie die anderen Teesorten aus der Teepflanze Thea Camellia hergestellt. Einige Schritte im Herstellungsprozess unterscheiden ihn aber von den anderen Teesorten. Geerntet wird Weißer Tee ausschließlich im Frühling, wenn die jungen Knospen der Teebüsche einen weißen Flaum haben. Daher



stammt auch sein Name. Er wird dann etwas schonender verarbeitet, denn bei der Herstellung werden die Blätter nicht gebrochen und die Blattstruktur bleibt weitgehend erhalten. Sie erkennen guten weißen Tee deswegen an dem großen Blatt. Erfunden wurde diese Spezialität im China des 18. Jahrhunderts. Besonders die Provinz Fujian hat sich auf die Herstellung von weißem Tee spezialisiert. Für die Herstellung von 1 KG weißer Tee werden bis zu 30.000 junge Knospen benötigt. Deswegen ist der weiße Tee auch etwas teurer als die anderen vorgestellten Teesorten. Weißer Tee hat ein sehr zartes und feines Aroma. Er enthält viele gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien und Polyphenole. Er enthält unter anderem Zink, Eisen, Calcium, Natrium und hohe Anteile an Fluorid und Kalium. Sehr stark vertreten ist auch das Vitamin B1, welches das Nervensystem und die Stimmung positiv beeinflusst und damit Kopfschmerzen, Depressionen, Blutarmut und Infektionsgefahren vermindern kann. Auch seine Heilwirkung im menschlichen Körper wird geschätzt, da der hohe Anteil an Catechine antibakteriell, antioxidativ und antikarzinogen wirkt. Letzteres bedeutet, dass es die Krebszellenbildung unterbindet. Die enthaltenen Antioxidantien binden freie Radikale, stärken das Immunsystem und haben heilende Eigenschaften. Deshalb wird Weißer Tee auch in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt. Auch eine Verbesserung des Hautbildes und ein aktiver Schutz gegen Sonnenbrand wurde bei dem weißen Tee nachgewiesen. Dieser hat einen positiven

Effekt auf viele Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer und Krebs. Außerdem aktiviert er Stoffwechsel und Fettverbrennung und kann so bei einer Diät und beim Abnehmen unterstützen. Am wenigsten Teein enthält der weiße Tee und ist damit schonend für den Magen. Der weiße Tee hat einen Teeinhaltegehalt von 0,7 % in der Knospe, im Blatt 0,2 % und 0,01 % im Stängel. Der Tee sollte bei einer Tasse Wasser mit 75 – 80 Grad Celsius zwischen zwei und fünf Minuten gezogen werden. Weißer Tee wird nicht bitter und eignet sich daher auch für mehrere Aufgüsse. Die Intensität und der Geschmack verändern sich allerdings.

Alle vorgestellten Teesorten stammen von derselben Teepflanze und unterscheiden sich bezüglich der Herstellung nur von der Dauer des Fermentierungsprozesses. Allerdings unterscheiden sich die verschiedenen Teesorten innerhalb ihres Geschmacks und dessen Wirkung auf den Körper sehr. Alle Teesorten enthalten wichtige Inhaltsstoffe wie Mineralien und Vitamine und haben zusätzliche Effekte auf den Körper. Der grüne Tee wirkt besonders gut bei „Alltags“-Krankheiten und gegen Krebs, wirkt entzündungshemmend, senkt den Blutdruck und schützt vor Herz-Kreislauferkrankungen. Der schwarze Tee enthält aufgrund des vollständigen Fermentierungsprozesses einen geringeren Anteil an Mineralien und Vitaminen. Allerdings ist er trotzdem gesund und hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt. Zudem hat er den höchsten Teeingehalt im Vergleich zu den anderen Teesorten und sorgt damit für Wachsamkeit über den ganzen Tag. Der Oolong Tee eignet sich besonders für Entschlackung, Entgiftung, Stärkung des Immunsystems und enthält viele Mineralien und Vitamine. Der weiße Tee ist in der Herstellung vergleichsweise teuer und besitzt viele gesunde Inhalts-



stoffe. Besonders effektiv ist es auf das Nervensystem und kann Kopfschmerzen, Depressionen und Infektionsgefahren verhindern. Der sehr hohe Anteil an Catechine ermöglicht es, antibakteriell, antioxidativ und antikarzinogen zu wirken. Grundsätzlich empfehlen wir, auf hohe Qualität beim Tee-Einkauf zu achten, sodass der Tee seine Wirkung entsprechend entfalten kann. Deshalb eignen sich diese Teesorten nicht nur zur kalten Winterzeit, um sich aufzuwärmen, sondern auch über das ganze Jahr, um gesund zu bleiben.

Nirvana Teahouse

Nirvana Teahouse bietet Pyramidenbeutel in einer herkömmlichen Verpackung und lose Teeblätter in einer Bamboo-Box an und hat ein Bio-Zertifikat. Florian Pichlmaier aus Pforzheim und Yiran Zhu aus Shanghai, Gesellschafter der Nirvana Teahouse UG (haftungsbeschränkt), verkaufen chinesischen Grüntee, Schwarztee, Oolongtee und weißen Tee in Deutschland, England und China. Der Tee ist in Deutschland zur Zeit im Internet unter „amazon.de / nirvana teahouse“, unter „www.nirvanateahouse.com“ und vor Ort in der Bücherzentrale des Naturheilvereins Pforzheim, Christophallee 21 zu finden.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilverband e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweise:
Shutterstock, Nirvana Teahouse UG



Florian Pichlmaier,

Geschäftsführer und Gesellschafter der Nirvana Teahouse UG (haftungsbeschränkt), Bachelor in Wirtschaftsrecht (LL.B.) in Deutschland, Masterstudium in Recht (LL.M.) in Großbritannien, Teeliebhaber seit erster Stunde, verkauft chinesischen Tee (Grüntee, Schwarztee, Oolong Tee, weißer Tee) mit seinem chinesischen Mitgründer Yiran Zhu aus Shanghai in China, Deutschland, England, Österreich, Frankreich und Italien in Pyramidenbeutel und Bamboo-Box. Beide setzen sich für die Förderung der chinesischen Teekultur und deren Gesundheitsaspekte ein und besitzen für ihren natürlichen Tee ein Biozertifikat.



Informationen:

Linkedin: Florian Pichlmaier
www.nirvanateahouse.com