

## Tipp Mai 2013:

### **Grüner Tee kann Alzheimer vorbeugen.**

Forscher des Max-Delbrück-Centrums in Berlin haben in einer Studie herausgefunden, dass grüner Tee das Alzheimer- und Parkinsonrisiko vermindern kann. Grüner Tee enthält die Substanz EGCG (Epigallocatechin-3-Gallat). Dieses EGCG soll **den Eiweißablagerungs-Prozess**, der Alzheimer und Parkinson verursacht, verhindern. EGCG ist der Hauptbestandteil des grünen Tees.

Schon in der Vergangenheit haben Studien Hinweise auf die positiven Eigenschaften des grünen Tees gegeben. Vermutet wird, dass diese positive Wirkung auf den hohen Anteil an Antioxidantien zurückzuführen ist. Antioxidantien sind Schutzstoffe für unseren Körper. Durch das Atmen laufen z. B. in unserem Körper chemische Vorgänge ab, die Oxidation genannt werden. Bei dieser Oxidation entstehen so genannte freie Radikale. Eine bestimmte Menge dieser freien Radikale kann unser Körper selbst abfangen. Auf diese Weise schützt er sich. Entstehen **freie Radikale im Übermaß**, können sie uns **schaden**, z. B. ist die Infektanfälligkeit erhöht, Gelenksbeschwerden oder Probleme im Magen-Darm-Bereich können auftreten. Auch neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer werden dadurch begünstigt. Die Antioxidantien helfen unserem Organismus, besser mit den freien Radikalen fertig zu werden, und machen sie unschädlich. EGCG ist so ein wichtiger "Radikalfänger".

**Quelle: Demenz: Pflege und Betreuung zuhause vom 14.07.2012**