

## Produkteinformation

### PU-Erh-Tee / Roter Tee

#### **Drogenbezeichnung:**

**Rote Teeblätter = Camellia assamica folium, Theae folium, Theae rubrum folium.**

**Stammpflanze: Teebaum, Camellia assamica**

**Synonyme: PU-ERH-TEE, Kaiser Tee, Bolci, Roter Tee.**

Rote, Schwarze und Grüne Tees kommen in unterschiedlichen Sorten in den Handel, die meist nach ihrem Herkunftsort bzw. -land benannt sind.

#### **Verwendete Pflanzenteile:**

Die Blattknospen und die grossen oberen Blätter des Quingmao Teebaumes.

**Herkunft:** Bereits 600 Jahre vor Christus wurde der Grüne Tee in der chinesisch-medizinischen Literatur beschrieben. Buddhistische Mönche bereiteten ihn als Heiltrunk.



Weil man den gesunden Grünen Tee, der immer frisch zubereitet wurde, über längere Zeit konservieren wollte, kam es zur Entwicklung des Verfahrens der Pu-Erh- Teeherstellung. So konnte der wertvollste Tee den Transport zu den Kaisern unbeschadet überstehen.

Beim Roten Tee handelt es sich um einen Grünen Tee, der von einem Teebaum (nicht Strauch) gepflückt worden ist. Durch das Nachreifen erhält dieser seinen einzigartigen Charakter. So entsteht eine postfermentierte Spezialität. Der Name des Roten Tees stammt von der Präfektur "Pu Erh" im Distrikt Simao im süd-

lichen Yunnan.

Die besonders grossen grünen Teeblätter werden gepresst. Durch besondere Bakterienstämme kommt es darin zur Nachfermentation. So wandelt sich der Grüne Tee durch eine längere Lagerung in einen Roten Tee / Pu-Erh-Tee. Das aus diesem hergestellte Getränk hat tiefrote kastanienähnliche Färbung und hat daher auch den Namen Roter Tee.

Pu-Erh-Tee wird in China in verschiedenen Pressformen angeboten, als "Brik" oder "Cake", rechteckige oder runde Ziegel bzw. Kuchen. Die runden Kuchen messen etwa 12-15 Zentimeter im Durchmesser und sind zum Teil von Hand in Bambusblätter, verschnürt mit Nerven von Palmblättern, eingepackt.



**Aufbereitung:** Die junge Blattknospe und die beiden darunterliegenden noch zarten Blätter des Teebaums ergeben nach einem aufwendigen und arbeitsintensiven Herstellungsprozess schliesslich Schwarzen, Grünen oder Roten Tee. Am Beginn jeder Teeproduktion steht das Pflücken. Es ist wichtig, dass das Pflücken gleichförmig ausfällt, also nicht wahllos jeder junge Trieb abgepflückt wird. Von der Sorgfalt beim Pflücken hängt bereits entscheidend die Qualität des genussfertigen Tees ab: Je "feiner" die Pflückung, um so feiner und aromatischer der Tee. Der Rote Tee wird um so wirkungsvoller und kostbarer, je länger er lagert. Die kostbarsten Pu-Erh-Tees reifen viele Jahre.

**Inhaltsstoffe:** Die genauen Wirkmechanismen von Pu-Erh-Tee sind noch nicht entschlüsselt. Vermutlich spielt jedoch das Zusammenwirken verschiedener sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe - ähnlich denen des Grünen Tees - eine Rolle. Von diesen Stoffen hat der rotbräunliche Tee reichlich zu bieten. Dank einer einzigartig schonenden Fermentation bleiben Wirkstoffe, zum Beispiel Polyphenole und Katechine, zum Grossteil erhalten. Der Gehalt an Coffein (früher als Thein

bezeichnet) ist gering und wird durch den Fermentationsprozess noch verringert. Der Tee kann daher auch nachmittags oder abends getrunken werden, da er das Einschlafen nicht behindert.

Der Gehalt an Gerbsäure ist sehr niedrig. Daher wird dieser Tee auch von magenempfindlichen Personen gut vertragen.

**Indikation und Heilwirkung:** In China wird Pu-Erh-Tee aufgrund seines fördernden Einflusses auf die Fettverdauung hoch geschätzt. Der chinesische Medizinprofessor Li Yongkang von der Universität Wuhan berichtet von langjährigen klinischen Untersuchungen, bei denen mit Pu-Erh-Tee - vor allem bei Menschen im mittleren Alter - Übergewicht drastisch und dauerhaft reduziert werden konnte. Ähnliche Erfolge berichten Ärzte einer französischen Klinik. Regelmässiger Konsum von Pu-Erh-Tee kann darüber hinaus sehr wirksam dabei helfen, den Cholesterin- sowie Triglyzeridspiegel im Blut zu senken, zitiert Professor Li die Ergebnisse französischer Wissenschaftler. Daneben unterstützt Pu-Erh offensichtlich auch den Alkoholabbau im Körper.

Daneben sind weitere Wirkungen überliefert und zum Teil auch klinisch nachgewiesen: Prophylaxe von Infektionskrankheiten - Bakteriostatische Wirkung - Senkung der Blutfettwerte Verbesserung der Bekömmlichkeit fetter Speisen - Entgiftung und Entschlackung - Stärkung des Immunsystems.

**Zubereitung und Dosierung:** Der dunkle, fast rötliche Tee entwickelt ein erdiges, rauchiges Aroma. Für eine Tasse Tee nimmt man 3g Blätter (das ist etwas weniger als ein Teelöffel voll). Die Teeblätter werden mit kochenden Wasser überbrüht. Man lässt den Teesud zwei bis fünf Minuten ziehen und trinkt über den Tag verteilt fünf Tassen.

#### **Preis, Grössen und Kurdauer:**

100g kosten um 10.- bis 15.-. Eine Packung reicht für ca. 2-3 Wochen Tee (bei 4-5 Tassen pro Tag). Eine Pu-Erh-Tee Kur dauert ca. 1-2 Monate.