

Rooibos-Tee

Jetzt ist es wissenschaftlich bewiesen: Der aromastarke Tee aus der Halbwüste Südafrikas schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall.



Die Semiwüste nördlich von Kapstadt ist das weltweit einzige Anbaugebiet der widerstandsfähigen Rooibos-Büsche. Das Wort „Rooibos“ stammt aus dem Afrikaans und heißt Rotbusch.

Rooibos, mit lateinischem Namen *Aspalathus lineares*, ist ein wohlschmeckendes Teegetränk mit eindeutig nachgewiesene positive Effekte auf unsere Gesundheit. Der aromatische Tee enthält kein Koffein und kaum Gerbstoffe. Er ist damit auch für Kinder und magenranke Menschen geeignet.

Rooibos enthält mehr als 200 gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, wie z. B. Eisen, Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium und Kupfer. Der wichtigste Bestandteil sind die vielen Antioxydantien, die den Menschen vor vor schädlichen Sauerstoffteilchen, den freien Radikalen schützen.

Die Südafrikaner schätzen ihren Rooibos als kühlendes Getränk mit seinen kraftvollen Aromen von Nüssen, Honig, Zitrus- und Trockenfrüchten. Sie lassen ihn fünf Minuten ziehen und trinken ihn pur - auch kalt.

Der aromatisierte Rooibos-Tee ist weich und fein im Geschmack. Nur sechs Tassen Rooibos-Tee täglich schützen prophylaktisch vor Arteriosklerose. Zu diesen Ergebnissen kommt eine aktuelle wissenschaftliche Studie an der *Technischen Universität Cape Pensinsula* in Belleville, Südafrika unter der Leitung von *Prof. J. Marnewick*. In der Studie tranken 40 Teilnehmer sechs Wochen lang täglich jeweils sechs Tassen Rooibos-Tee. Bei allen Teilnehmern konnte ein Anstieg der antioxydativ und schützend wirkenden Polyphenole festgestellt werden. Der oxydative Stress, bei dem zu viele freie Radikale entstehen, die zu Zellschädigung führen, konnte durch den Genuss von Rooibos-Tee deutlich gesenkt werden. Diese neuen klinischen Daten deuten darauf hin, dass der regelmäßige Genuss von Rooibos-Tee langfristig vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt.