

---

Subject: weißer Tee-Bezug  
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Dec 2006 12:11:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie ihr wisst hat ja 3 dreifach so viele Polyphenole wie grüner, und schmeckt vor allem besser. Leider ist er ziemlich teuer, wenn man ihn von Teekanne kauft. Um das 4Xfache teurerer als normaler Grüntee von ner Billigfirma.

Nun die gute Nachricht.  
Ich war gerade im Lidl, und habe dort auch weißen gefunden.  
Schmeckt wirklich prima und ist nicht viel teurerer als grüner Tee.  
89 Cent für 25Beutel (insg: 43g)

Sehr gut schmeckt allerdings wirklich der weiße mit Jasmin von Teekanne. Den sollte man wirklich mal probiert haben. Beim zweiten Mal aufbrühen schmeckt er noch besser.  
Leider wie gesagt ziemlich teuer. 1,99€ für 25g.

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug  
Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 19 Dec 2006 13:39:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Die, 19 Dezember 2006 13:11Wie ihr wisst hat ja 3 dreifach so viele Polyphenole wie grüner, und schmeckt vor allem besser. Leider ist er ziemlich teuer, wenn man ihn von Teekanne kauft. Um das 4Xfache teurerer als normaler Grüntee von ner Billigfirma.

Nun die gute Nachricht.  
Ich war gerade im Lidl, und habe dort auch weißen gefunden.  
Schmeckt wirklich prima und ist nicht viel teurerer als grüner Tee.  
89 Cent für 25Beutel (insg: 43g)

Sehr gut schmeckt allerdings wirklich der weiße mit Jasmin von Teekanne. Den sollte man wirklich mal probiert haben. Beim zweiten Mal aufbrühen schmeckt er noch besser.  
Leider wie gesagt ziemlich teuer. 1,99€ für 25g.

Hi Figaro!

Hast Du eine Idee wieviel Polyphenole in einer bestimmten Menge enthalten ist?

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug  
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Dec 2006 13:49:51 GMT

---

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

genau kann ich es dir nicht sagen.

Man sagt, dass 1/3 der Teeblätter des grünen Tees aus Polyphenolen besteht. Extrahiert werden ca 20% davon. In einer Tasse grüner Tee sind dann ungefähr 200 Polyphenole.

<http://www.teeverband.de/texte/download/wit2-99-2.pdf>

Im weißen Tee soll die dreifache Menge enthalten sein. Allerdings habe ich dafür noch keine Belege gefunden. habe es eben nur gelesen. Es liegt aber wahrscheinlich daran, dass die Blätter beim weißen Tee nicht weiter fermentiert werden, und zudem die Brühzeit mit 100 C höher ist.

Also gehe vielleicht mal von 600 Polyphenolen pro Tasse weißer Tee aus....

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 19 Dec 2006 13:56:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pai Mutan aus Grossmarkt, es gibt nichts besseres, aber auch rel. teuer...

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Dec 2006 14:23:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Die Gesamtphenolgehalte (berechnet als Gallussäure-Äquivalente, GAE) beider Tees stiegen parallel dazu von 40,3 mg/100 ml auf 87,4 mg/100 ml

mhh seltsam, im oberen Link sind jetzt nur 40 Polyphenole/100ml angegeben. Muss mal noch kurz schauen.

Hier wirklich ein bisschen seltsam.

Der andere Artikel spricht von mindestens 150 Polyphenolen auf 150ml Wasser und einer Ausbeute von 30% beim Aufguss...

Zitat:

Die Extraktionsausbeute (d.h.

die Menge an Feststoff, die aus dem Blatt in Lösung geht) beträgt ca. 30 %. Das heißt, in einer Tasse von 150 ml sind rund 500 mg Feststoffe enthalten, davon sind wieder rund 150-200 mg Flavonoide

<http://www.teeverband.de/texte/download/WIT1-98end.pdf>

aber ich glaube ich weiß an was es liegt.

Im oberen Text sind es Gallussäure-Äquivalente (GAE)

Im unteren Text die Polyphenole im Allgemeinen. Also sind 200mg in einer Tasse à 200ml.

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug  
Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 19 Dec 2006 15:19:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Die, 19 Dezember 2006 15:23Zitat:  
Die Gesamtphenolgehalte (berechnet als Gallussäure-Äquivalente, GAE) beider Tees stiegen parallel dazu von 40,3 mg/100 ml auf 87,4 mg/100 ml

mhh seltsam, im oberen Link sind jetzt nur 40 Polyphenole/100ml angegeben. Muss mal noch kurz schauen.

Hier wirklich ein bisschen seltsam.  
Der andere Artikel spricht von mindestens 150 Polyphenolen auf 150ml Wasser und einer Ausbeute von 30% beim Aufguss...

Zitat:

Die Extraktionsausbeute (d.h. die Menge an Feststoff, die aus dem Blatt in Lösung geht) beträgt ca. 30 %. Das heißt, in einer Tasse von 150 ml sind rund 500 mg Feststoffe enthalten, davon sind wieder rund 150-200 mg Flavonoide

<http://www.teeverband.de/texte/download/WIT1-98end.pdf>

aber ich glaube ich weiß an was es liegt.  
Im oberen Text sind es Gallussäure-Äquivalente (GAE)  
Im unteren Text die Polyphenole im Allgemeinen. Also sind 200mg in einer Tasse à 200ml.

Vielen Dank für die Infos! Wenn ich Tee koche ist es meist eh ein Liter, da sollte dann schon was enthalten sein. Vielleicht sollte ich mir mal wieder was kochen .

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug  
Posted by [pippo24](#) on Tue, 19 Dec 2006 16:02:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gibts eigentlich ne obergrenze für die Einnahme von Polyphenolen  
dh. kann man die überdosieren-und wenn was kann passieren?

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug  
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Dec 2006 17:30:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Gibts eigentlich ne obergrenze für die Einnahme von Polyphenolen  
dh. kann man die überdosieren-und wenn was kann passieren?

unwahrscheinlich. Je höher der Teekonsum war, umso länger lebten die Leute. War irgendwo

ein Artikel zu finden.

Also von negativen Meldungen, habe ich noch nie was gehört. Außer die Sache mit der verminderten Eisenaufnahme. Allerdings dürfte das für die meisten Leute nicht relevant sein.

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Dec 2006 17:34:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da ich habs...

als Nebenwirkungen sind starke Diaröhen bekannt. Und auf den Magen kann der TEE auch schlagen. Weiß selbst, wenn ich das mit den falschen Pillen schlucke, habe ich mich auch schon mal übergeben müssen...

Probiert nicht die Kombination Hyderine FAs+ grüner Tee.

In 1 einem von 7 Fällen, das absolute Überhänger...

Hier noch zu Polyphenolen

<http://www.novamex.de/nnb/phytamine/polyphen.html>

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 19 Dec 2006 17:36:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Die, 19 Dezember 2006 18:34 Da ich habs...

als Nebenwirkungen sind starke Diaröhen bekannt. Und auf den Magen kann der TEE auch schlagen. Weiß selbst, wenn ich das mit den falschen Pillen schlucke, habe ich mich auch schon mal übergeben müssen...

Probiert nicht die Kombination Hyderine FAs+ grüner Tee.

In 1 einem von 7 Fällen, das absolute Überhänger...

Hier noch zu Polyphenolen

<http://www.novamex.de/nnb/phytamine/polyphen.html>

Eventuell noch das Problem mit dem Fluor, siehe Observers und Billy Joes Beiträge dazu

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Dec 2006 17:55:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Bei der Zubereitung erweisen sich viele Flavonoide als durchaus hitzestabil. Einige entfalten

ihre volle Wirkung sogar erst dann, wenn sie durch das Erhitzen aus der Zellwand gelöst werden. Das gute, alte Einwecken von Kompott ist also durchaus empfehlenswert und ein gesunder Nachtisch.<http://www.novamex.de/nnb/phytamine/polyphen.html>

hier, weil mich mal jemand gefragt hat, wie ich Marmelade auf das Brot empfehlen kann...

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug  
Posted by [pippo24](#) on Wed, 20 Dec 2006 10:12:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hm ok kann man dann sagen umso mehr desto besser? Oder kann das irgendwann nach hinten losgehen z.b prooxidativ wirken?

---

---

Subject: Re: weißer Tee-Bezug  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 20 Dec 2006 10:14:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nein, nie davon gehört.

---

---

Subject: Hier machen wir mal ein bisschen Teewerbung...  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 20 Dec 2006 11:03:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weißer Tee hat in vitro bessere antibakterielle Wirkung als grüner Tee:

<http://www.sciencedaily.com/releases/2004/05/040526070934.htm>

Zitat:

Chemical analysis confirmed their theory. White tea contains the same types of polyphenols as green tea, but in different proportions. Those present in greater amounts may be responsible for white tea's enhanced cancer-fighting potential, says Dashwood.  
<http://psa-rising.com/eatingwell/white-tea-april2000.htm>

---