



Getränk bzw. Genussmittel	Volumen oder Masse	Koffeingehalt in Milligramm
Filterkaffee	125 mL Tasse	60 – 100 mg
Espresso	50 mL Tasse	50 – 60 mg
Instantkaffee	125 mL Tasse	60 – 100 mg
Kaffee entkoffeiniert	125 mL Tasse	1 – 4 mg
Schwarztee	125 mL Tasse	20 – 50 mg
Grüntee	125 mL Tasse	10 – 45 mg
Kakao	150 mL Tasse	2 – 6 mg
Rotbuschtee (Rooibos)	125 mL Tasse	0 mg
Früchtetee	125 mL Tasse	0 mg
Energy Drink	250 mL Dose	80 mg
Cola	0,33 L Dose oder Flasche	ca. 40 mg
Zartbitterschokolade	150 g Tafel	15 – 115 mg
Schmerzmittel	1 Einheit	30 – 100 mg

Hinweise > Im Gegensatz zu Kaffee, Kakao, Grüntee, Schwarztee und Oolong enthält übrigens **Rotbuschtee (Rooibos)** trotz ähnlicher Zubereitung keinerlei Koffein, da eine völlig andere Pflanze als Grundlage dient (und nicht der Teebaum). Er ist somit auch für Kleinkinder bestens geeignet. Rooibos gibt es fermentiert oder auch grün. Ähnlich wie Grüntee genießt man z.B. in Korea und Japan grünen **Bambustee**. Er schmeckt ähnlich wie grüner Tee, enthält aber ebenfalls kein Koffein.



Koffein > Koffein [Coffein, veraltet Tein] ist **anregend** und **belebend** durch verstärkte Hirndurchblutung, es erhöht die Konzentration und die Leistungsfähigkeit [zu große Mengen Koffein sind aber nicht so günstig]; regt die Magensaftproduktion an. *Menge etwa 1,4 – 4 %*

Säuren > wertvolle **Aminosäuren** [vor allem **Theanin**] und auch Phosphorsäure

Flavonoide, Gerbstoffe (Polyphenole, Bausteine z.B. Catechine) > sekundäre Pflanzenstoffe; wirken **antibakteriell**; lindern Magen- oder Darmbeschwerden; je länger der Tee zieht, umso mehr Gerbstoffe werden frei und somit beruhigender; Anregung der Verdauung; senken Herzinfarktrisiko, Blutdruck und Cholesterinspiegel [Polyphenole sind sog. Radikalfänger]. *Menge etwa 12 – 17 %*

Ätherische Öle > Duft- und **Aromastoffe** (*etwa verschiedene 400 Substanzen*)

Mineralien > z.B. **Fluor** (gut für die Zähne; reduziert Karies), **Kalium** (ersetzt Mineralverlust nach Sport) und **Mangan**; ersetzt so bestens den Mineralstoffverlust nach Sport oder schwerer körperlicher Arbeit; außerdem Calcium, Magnesium, Kupfer, Phosphor u.a.

Vitamine > z.B. **Vitamin B**, wichtig z.B. für Haut und Augen, und Vitamin A

- Tee** >
- ist kalorienfrei
 - reduziert Karies
 - zerstört Bakterien bzw. Viren
 - kräftigt Blutgefäße und somit blutdrucksenkend
 - senkt den Cholesterinspiegel
 - beugt Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor
 - *etc.*

Hinweise > Schwarz-, Oolong- und Grünteegeuss ist [je nach Menge] durchaus gesundheitsförderlich. Erfahrene Mütter geben selbst Säuglingen bei Magen-Darm-Verstimmungen etwas Schwarztee wegen seiner antibakteriellen Wirkung zu trinken. Milch hebt die positive entspannende Wirkung auf Arterien und den erhöhten Blutdurchfluss allerdings fast wieder auf (daher Tee nicht mit Milch trinken).