

MATE-TEE

Ilex paraguariensis





MATE-TEE - EIN WAHRER GESUNDHEITSCOCKTAIL

Bei den Ureinwohnern Südamerikas hat das Volksgetränk Mate eine alte Tradition. Das beweisen schon die Beschreibungen „Grünes Gold der Indios“ oder „**Trank der Götter**“, wie Mate oft genannt wird. Einer Legende nach übergab ein Gott den Guarani-Indianern die Pflanze und das komplizierte Rezept zur Aufbereitung der Blätter. Das war vor ca. 1000 Jahren. Seitdem ist Mate nicht mehr aus dem Alltag Millionen von Südamerikanern wegzudenken. In vielen Gegenden in Brasilien, Argentinien, Paraguay oder Uruguay wird er zu jeder Tageszeit und in rauen Mengen getrunken. Feldarbeiter trinken Mate-Tee gegen Erschöpfung und Hitze, in Diskussionsrunden wird vor allem seine inspirierende und gleichzeitig entspannende Wirkung hoch geschätzt.

DIE GESCHICHTE
DES MATE-TEES

In der südamerikanischen Volksmedizin werden dem Mate-Tee **magische Kräfte** zugeschrieben. Mate wird als Heilkraut u. a. bei Hungergefühl, körperlicher und geistiger Schwäche, Blutarmut, Arteriosklerose, Gicht und Entzündungen eingesetzt. Der Sage nach konnten die Indios tagelang unterwegs sein, sich dabei nur von Mate ernähren, ohne an Kraft und Stärke verlieren. Seit einigen Jahren versuchen deshalb Wissenschaftler, dem Geheimnis der Mate-Blätter auf die Spur zu kommen. Dabei konnten viele wichtige Inhaltsstoffe gefunden werden, die jeweils für sich genommen wichtige Funktionen unterstützen. Doch es ist vor allem der Mix dieser Stoffe, die sich in ihren Wirkungen gegenseitig noch verstärken.

EINZIGARTIGE MINERALSTOFFMISCHUNG

Im Laufe unzähliger Untersuchungen und Analysen der Mate-Blätter fand man **viele Vitamine und Mineralstoffe** in den Blättern des Matestrauches. Dabei wurde u. a. festgestellt, dass die Mineralstoffzusammensetzung große Ähnlichkeiten mit dem menschlichen Schweiß zeigt, insbesondere was Calcium, Magnesium und Kalium betrifft. „Wir kennen bislang keinen Tee, der die mit dem Schweiß verlorenen Mineralien so gut ersetzen kann, wie Mate-Tee. Mate-Tee ist deshalb **das beste natürliche isotonische Getränk**“, so der Bad Heilbrunner Tee- und Heilkräuterexperte Dr. H. G. Dittrich.

DIE BESONDEREN
WIRKSTOFFE
DES MATE-TEES

Für Ausdauer und Konzentration

Übrigens: Immer mehr Sportler nutzen Mate wegen seinen ausdauerfördernden und konzentrationssteigernden Eigenschaften. Die Zusammensetzung an Mineralstoffen ist wie schon beschrieben der des menschlichen Schweißes sehr ähnlich – deshalb wird Mate unter Sportlern als natürliches isotonisches Getränk gehandelt.

Mate ist auch imstande, körpereigene Kohlenhydrate für die Energiegewinnung freizusetzen. Dadurch wird die Lactatbildung in den Muskeln verzögert, wodurch Mate helfen kann, den gefürchteten Muskelkater zu vermeiden.



Mehr Flavonoide als im grünen Tee

Seit kurzer Zeit wird nun auch der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen genauer unter die Lupe genommen. Dabei wurden mehrere wichtige Stoffgruppen gefunden. Schon länger bekannt war das **Matein, ein besonders mildes, gleichmäßig wirkendes Koffein**. Dieses ist an spezielle Säuren gebunden und wird deshalb langsamer und gleichmäßiger an den Körper abgegeben. Das erklärt die typisch anregende Mate-Wirkung. Dazu kommen hohe Mengen an Carotinoiden, vor allem dem Beta Carotin.

Dieses wird im Körper teilweise zu **Vitamin A** umgebaut und ist somit wichtig für die Dunkelsichtigkeit, den Aufbau der Haut und von Schleimhäuten und für das Immunsystem. Aber auch das nicht umgebaute Beta-Carotin unterstützt das Immunsystem und schützt als **Antioxidans** Zellen und Haut.

Von besonderer Bedeutung sind die sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Saponine und spezielle Flavonoide wie Rutin sowie die Caffeoyl-Chinasäuren, die als besonders wirkungsvolle Radikalfänger gelten.

Interessant ist der hohe Gehalt an phenolischen Verbindungen hauptsächlich in Form der sogenannten Caffeoyl-Chinasäuren. Der Anteil an diesen **zellschützenden Phenolen** liege sogar über dem des als krebsvorbeugend geltenden grünen Tees, wie Dr. Dittrich betont. Darüber hinaus wurden auch beachtliche Vorkommen an **Rutin** gemessen. Rutin gilt als wichtiger Herz-Schutzstoff, ist blutdruckregulierend, wirkt gefäßabdichtend und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers.

Hungerbremse und Anti-Aging-Mittel

Mate-Tee wird bei uns häufig zu Kuren und Diäten getrunken, da er nicht nur den Hunger dämpft, sondern auch Stoffwechsel und Fettabbau anregt und den Körper gleichzeitig mit wichtigen Vitalstoffen versorgt. Aufgrund seines Wirkstoffcocktails genießt Mate außerdem den Ruf als vorzügliches Anti-Aging-Mittel, als Schutzfaktor für Zellen und Blutgefäße sowie als wirksamer Helfer des Immunsystems.

WIE SICH DAS MATE-KOFFEIN VOM KOFFEIN ODER TEEIN UNTERSCHIEDET

Seit Jahrhunderten ist der tägliche Genuss von Mate-Tee fester Bestandteil unter Millionen von Südamerikanern. Mate wird zu jeder Tageszeit und quer durch alle Gesellschaftsschichten getrunken. Zwei Liter am Tag und mehr sind dabei durchaus üblich. Die bei großer Hitze hart arbeitenden Bauern halten sich mit Mate nicht nur geistig, sondern auch körperlich fit. In schweren Zeiten wurde Mate auch zur Unterdrückung des Hungergefühls verwendet.

Negative Wirkungen des koffeinhaltigen Getränks, wie man es von anderen koffeinhaltigen Getränken kennt, sind dabei nicht bekannt.

„MATEIN“ IST EINE
BESONDERS MILDE
KOFFEIN-FORM

Mate – anregend ohne aufzuregen

Koffein ist bekannt für seine anregende Wirkung. Ab einer gewissen Menge gilt es im Sport sogar als Dopingmittel. Gleichzeitig ist das Koffein auch gefürchtet, viele vertragen nur sehr wenig davon. Übermäßiger Genuss z. B. von Schwarztee oder Kaffee kann zu Nervosität, Schlaflosigkeit, Übelkeit,





Herzrasen usw. führen. Ganz anders das südamerikanische Nationalgetränk Mate. Die Blätter des immergrünen Matebaums enthalten das sogenannte Matein, eine besonders milde Koffein-Form. Mate ist wegen seinen anregenden Eigenschaften bei Diskussionen und Gesprächen genauso beliebt wie unter Arbeitern, die Mate zur körperlichen Stärkung trinken und gegen die Hitze trinken.

**MATE-TEE IST ANREGEND
OHNE AUFZUREGEN**

Der Bad Heilbrunner Tee-Experte Dr. H.G. Dittrich erklärt das so: „Das Matein ist an Chlorogensäure gebunden, es wirkt darum sanfter und gleichmäßiger als das Koffein zum Beispiel beim Kaffee. Außerdem enthält Mate im Gegensatz zu anderen koffeinhaltigen Getränken nur Spuren des Stoffes Theophyllin, der sehr stark auf den Herzmuskel wirkt. Mate-Tee ist daher anregend ohne aufzuregen.“

MATE – BOTANISCH GESEHEN

Mate, das coffeinhaltige Volksgetränk der Südamerikaner, wird aus den Blättern des immergrünen Matestrauchs (*Ilex paraguariensis*) zubereitet. Der Matestrauch wächst nur in einem Teilgebiet des mittleren Südamerikas. Denn nur auf den Hochebenen (bei ca. 400-800 m Meereshöhe) um den südlichen Wendekreis herrschen optimale Bedingungen für die anspruchsvollen Matepflanze. Hauptanbauländer sind Brasilien, Argentinien und Paraguay.

**BESONDERS MILDE
VERARBEITUNG
DES TEES**

Verarbeitung

Außergewöhnlich ist die aufwendige Behandlung der geernteten Blätter. Nach der Ernte werden die noch grünen Blätter kurze Zeit bei sehr hohen Temperaturen erhitzt. Dieses sog. „Zapekieren“ dient der Zerstörung bestimmter Enzyme, die sonst wertvolle Inhaltsstoffe zerstören und die Blätter schwarz verfärben würden. Traditionell wurden die Blätter dazu durch offenes Feuer gezogen, heute findet dies in speziell konstruierten Zapekiertrommeln statt. Danach müssen die Blätter mehrere Stunden getrocknet werden, bis sie schließlich für den Tee zu Feinschnitt oder Matepulver verarbeitet werden.

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL GENUSS MIT MATE-TEE!

Quellen: Teeland Wollenhaupt, Wirths/Bad Heilbrunner

