

## Mate Tee

Mate Tee stammt von einem Stechpalmengewächs, das im Schatten großer Bäume des südamerikanischen Regenwalds wächst.

Aus Tradition wird Mate Tee – das Nationalgetränk in vielen Staaten Südamerikas – aus einer sogenannten Kalebasse getrunken, einem ausgehöhlten Kürbis. Sie heißt auf spanisch "Mate" und diese Bezeichnung ging schließlich auf den Tee über. Die Blätter selbst nennt man in Südamerika "Yerba", obwohl es sich dabei nicht um ein Kraut, sondern um Blätter eines Strauchs handelt.

Entdecker des Mate Tees sind die Guaraní, ein Eingeborenstamm, der bis heute im Regenwald an den Ufern des Paraná Flusses lebt. Er durchfließt Brasilien, Argentinien und Paraguay. Die Guaraní blicken auf eine 1.000 jährige, mündlich überlieferte Tradition zurück. Ihr heiliger Mate Tee war ursprünglich ein "Geschenk der Götter".

Jeder hat seine Gründe, warum er Mate schätzt. Den Guaraní war er bis zur spanischen Eroberung niemals Genussmittel, sondern ein mit der Manneskraft verbundenes und sie stärkendes heiliges Getränk, das rituell getrocknet wurde. Dabei waren nur Männer zugelassen, die in gemeinsamer Trance sangen und beteten, um die Kraft und Gesundheit des ganzen Stammes zu stärken. In Brasilien, Argentinien, Paraguay oder Uruguay wird Mate heute zu jeder Tageszeit und in rauen Mengen getrunken. Am liebsten gemeinsam aus einer Kalebasse, wobei es eine genaue Zubereitungsanweisung und Abfolge im Teeritual gibt: Eine Erinnerung an die alte Bedeutung gemeinsamer Stärkung im Sinne aller.

Gleich vorweg: Den Mate Tee trinkt man wegen des Genusses, als Kaffeeersatz und wegen seiner angenehm belebenden, entwässernden und stuhlfördernden Wirkungen. Der Tee hilft außerdem bei Erschöpfung und Hitze, entspannt, regt gleichzeitig aber auch an. Mate wird oft als Kaffeeersatz gesehen, da er ein mildes Koffein, das Matein enthält, das durch spezielle Verbindungen mit anderen Wirkstoffen langsam und dosiert an den Organismus abgegeben wird. Dadurch hält die belebende Wirkung länger an und der Tee ist verträglicher als Kaffee. Ängste und Nervosität werden nicht verstärkt, der Magen wird nicht gereizt, jedoch sollte man auch keine Unmengen davon trinken.

Mate hat aber noch viel mehr gute Wirkungen, ist aufgrund des hohen Gehalts an Beta-Carotin, Vitamin A, Vitamin B1, B2 und Vitamin C, Mineralstoffen und Spurenelementen schon fast eine Nahrungsergänzung. Die Mineralstoffzusammensetzung hat große Ähnlichkeiten mit dem menschlichen Schweiß. Kein anderer Tee kann mit dem Schweiß verlorenes Kalzium, Magnesium und Kalium so gut ersetzen wie Mate Tee. Er ist deshalb das beste natürliche isotonische Getränk. Etwa ist er beim Sport oder vor der Sauna zu empfehlen. Auch wer sich damit sonst schwer tut, kann mit Mate in der Sauna endlich gut schwitzen.

Sein Purin ist ein Stoff, der in der Nebennierenrinde Hormone aufbaut. Außerdem enthält der Mate Chlorophyll und Gerbstoffe, die bei Durchfall günstig sind und

äußerlich bei Ekzemen. Sein Theobromin euphorisiert, entwässert und stimuliert die Herzmuskulatur. Sein Theophyllin entspannt die Bronchien, kann den Blutdruck und die Durchblutung der Nieren erhöhen.

Seine zellschützenden Caffeooyl-Chinasäuren wirken zusammen mit dem enthaltenen Vitamin C antioxidativ und übertreffen in ihrer Anti-Krebs-Wirkung sogar die sekundären Pflanzenstoffe des grünen Tees.

Seine Saponine, seifenähnliche Substanzen, reinigen den Darm und helfen bei der Fettverdauung. Sie reduzieren den LDL-Cholesterinspiegel und wirken einer Gewichtszunahme entgegen. Eine Stunde vor dem Essen getrunken, gilt Mate als Schlankheitsmittel, da das Hungergefühl gedämpft wird. Andere Inhaltsstoffe wie das herzschützende Rutin fördern die Herz-tätigkeit, regulieren den Blutdruck, verbessern den Blutfluss, wirken gefäßerweiternd, regen die Durchblutung an, dichten Gefäße ab und verbessern die Sauerstoffversorgung. Ein weiterer Grund, warum der Mate Tee beim Sport so günstig ist.

Der Mate Tee entspannt trotz seiner anregenden Wirkung. Auch diverse innere Organe profitieren vom Mate Tee, so etwa die Niere, die Galle und die Leber. Der Tee wirkt harntreibend, durstlöschend, Magensaft aktivierend und anregend auf Kreislauf und Muskulatur. Sogar die Muskeltätigkeit wird durch Mate angeregt, Haut (Akne, Rosacea), Schleimhäute, Bindegewebe und Immunsystem profitieren davon. Die Guaraní setzen Mate auch bei körperlicher und geistiger Schwäche ein, bei Blutarmut, Arteriosklerose, Fieber, Rheuma, Kopfschmerzen, Gicht und Entzündungen. Bei Männern blieb die Zeugungskraft bis ins hohe Alter erhalten und es gab keine Prostatabeschwerden. Sie konnten dank Mate tagelang durch den Urwald streifen ohne hungrig oder müde zu werden.

Wichtig ist, dass der Mate in Bioqualität und unbedingt rauchfrei getrocknet ist. Durch Rauchtrocknungsverfahren, die wegen des rauchigen Aromas beliebt sind, entstehen krebserregende Substanzen (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) im Tee. Doch auch hier muss man die Kirche im Dorf lassen. Südamerikaner trinken wirklich Unmengen des Tees, ohne dass hohe Krebsraten zu verzeichnen wären oder auch nur Nebenwirkungen dieser Art nachgewiesen worden wären. Der Mate enthält andererseits auf jeden Fall auch krebshemmende Stoffe wie eben Antioxidantien und Enzyme.

**Zubereitung:** Für ½ l Teewasser 1 Esslöffel Mate mit etwas kaltem Wasser quellen lassen, mit heißem Wasser 70 bis 95 Grad Celsius (nicht kochen!) übergießen. Der erste Aufguss ist bitter, weitere sind angenehmer zu trinken. Mate kann mit Zucker oder Honig und Milch sowie mit Kräutern getrunken werden, kalt in Sommer und warm in Winter. Er stillt den Durst und erwärmt den Körper besser als jedes andere Getränk. In der Schwangerschaft nur ein, höchstens zwei Tassen und nicht mehr trinken.

### **Was bei Einnahme zu beachten ist**

Vorsicht bei Histaminunverträglichkeit!

**Mate Tee unterstützt bei:**

- Abnehmen
- Anregung
- Arteriosklerose
- Atemwegserkrankungen
- Bindegewebsschwäche
- Blutarmut
- Depressionen
- Ekzemen
- Entspannung
- Fettsucht
- Fieber
- Gicht
- Hautproblemen
- Heißhunger
- Juckreiz
- Kopfschmerzen
- Kreislaufschwäche
- Magenbeschwerden
- Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Rheuma
- Schwitzen (Sauna)
- Speichel- und Magensaftbildung
- Stoffwechselschwäche
- Übergewicht
- Verdauungsschwäche
- Verstopfung