

# Mate-Tee

Genuß und Arznei in einem



<http://www.teekontor-nf.de>



ittel gegen die Belastung der Gewebe durch Harnsäure werden in großer Menge angeboten. Unter den Teekräutern kommt den Mate Folia eine besondere Rolle zu. Mate-Tee ist ein Genußmittel und gleichzeitig ein hervorragendes Arzneimittel zur Ausscheidung der Harnsäure aus den Geweben - eine gute Möglichkeit, Genuß und Arznei miteinander zu verbinden.

Mate ist ein Nationalgetränk in Südamerika. Sein Name stammt aus der Sprache der Inkas und bedeutet „Kürbis“. Der Name weist auf das Gefäß hin, aus dem der Tee von den Südamerikanern getrunken wird. Die Spanier übersetzten den Namen mit „Yerba Mate“ und die Portugiesen mit „Herva mate“. Heute werden sowohl Blätter als auch das Getränk mit „Mate“ bezeichnet.

Im Laufe der Jahrhunderte hat man dem Tee unterschiedliche Bezeichnungen gegeben: Jesuitentee, Missionstee, Paraguaytee. In Deutschland wurde er vor dem Zweiten Weltkrieg als „Marke Harnsäurefeind“ angeboten, eine damals gern gekaufte Teespezialität.

Die Bestände in Südamerika sind durch natürliche Aussaat entstanden. Heute gibt es in Curityba große

Kulturen, auch die San-Paulo-Rio-Grande Bahn beispielsweise hat beiderseits ihrer Bahnlinien umfangreiche Kulturen angelegt.

Die Mate Blätter stammen von den großen Exemplaren der Ilexarten, vorwiegend von *Ilex paraguayensis* St. Hill, die zu den Aquifoliaceae gehört. Alle diese Arten wachsen zwischen dem 10. und 35. Breitengrad in Südamerika. *Ilex paraguayensis* ist ein Baum von einer Größe von vier bis zehn Metern. Wildwachsend trägt er eine schöne Krone, im Anbau sieht er durch die Ernten meist verkrüppelt aus. Die Blätter sind immergrün, fünf bis sieben Zentimeter lang und vier Zentimeter breit.

## Gute Alternative zum Bohnenkaffee



Das Matein wurde schon früh entdeckt und ist nach geltender Ansicht mit dem Coffein identisch, jedoch speziell auf den Mate bezogen.

Berger, der sich schon früh mit dieser Droge beschäftigt hat, schreibt zur medizinischen Anwendung: „Obwohl in Südamerika Fleisch eines der Hauptnah-

rungsmittel ist, hat man nie die Organschäden, die durch erhöhten Fleischgenuß entstehen, beobachten können.“ Die Ausscheidung der durch den Fleischgenuß entstehenden Harnsäure ist also wichtigstes Ziel der Gabe von mate.

Man kann diesen Tee auch aus anderen Gründen als tägliches Getränk empfehlen: Das Nervensystem wird günstig beeinflußt. die geistigen Fähigkeiten werden auch im höheren Alter angeregt, ohne schädliche Nebenwirkungen wie bei Koffein. Vor Prüfungen z. B. ist Mate ein besseres Anregungsmittel als der so beliebte Bohnenkaffee. Konzentration und Aufnahmefähigkeit werden verbessert. Bei Mate fehlt das aufputschende Moment und der dann folgende Leistungsabfall.

*Günther Lindemann*

© *Volkshochschule Bochum*

<http://www.teekontor-nf.de>

TEEKONTOR NORDFRIESLAND  
Lehmkuhlenweg 10 · 25856 Hattstedt  
Telefon 04846 / 15 23 · Fax 17 85