

Teetrinken mindert Ängste

Datum: 13.08.2018

Original Titel:

Associations of long-term tea consumption with depressive and anxiety symptoms in community-living elderly: Findings from the diet and healthy aging study.

Zusammenfassend fand die Querschnittsstudie, dass langjährige Teetrinker im fortgeschrittenen Alter unter geringeren depressiven und Angstsymptomen litten als andere Menschen. Aktuell werden Tee und seine Bestandteile weiter erforscht, um deren Effekte auf die geistige Gesundheit im Alter besser zu verstehen und medizinisch nutzen zu können.

Verschiedene Veröffentlichungen deuten auf eine Verbindung zwischen Teetrinken und besserer psychischer Gesundheit im Alter. Tee kann offenbar vielseitig schützend im Gehirn eingreifen: Substanzen aus der Teepflanze, beispielsweise Katechine, Theaflavine und Thearubigine, haben antioxidative und entzündungshemmende Effekte. Auch das L-Theanin scheint der Gehirnfunktion gut zu tun: wir berichteten bereits zu Effekten auf die [Schlafqualität](#) und [Depressionen](#). Kurzzeitige Effekte auf das Nervensystem wurden also bereits häufiger beschrieben, aber wie der langfristige Effekt von Tee auf die geistige Gesundheit ist, war bisher noch nicht ermittelt worden. Dr. Chan von der *National University of Singapore* und Kollegen australischer und schwedischer Altersforschungsinstitute untersuchten daher in einer Querschnittsstudie, ob ein Zusammenhang zwischen langjährigem Teekonsum und depressiven oder Angstsymptomen bei älteren Menschen besteht.

Dazu wurden ältere Menschen ohne Demenzerkrankung oder Beeinträchtigung der Denkleistung im Rahmen einer laufenden Studie in Singapur zu ihrem Tee-Konsum befragt. Die 614 Teilnehmer waren mindestens 60 Jahre alt. Mithilfe von Fragebögen wurde ermittelt, ob sie für mindestens die letzten 15 Jahre regelmäßig Tee getrunken hatten. Mithilfe standardisierter Fragebögen wurden depressive und Angstsymptome erfragt und anschließend mit dem Teekonsum verglichen.

Vergleich langjähriger Teetrinker im fortgeschrittenen Alter

Von den 642 Teilnehmern zwischen 60 und 93 Jahren waren 614 (95,6 %) nicht durch eine Demenzerkrankung oder eine gestörte Denkleistung beeinträchtigt, wie mithilfe des Denkleistungstest MMST (Mini-Mentalstatustest) ermittelt wurde (MMST-Wert mindestens 24). Von diesen Menschen waren 97,2 % chinesisch. 69,7 % waren Frauen, 67,5 % hatten höchstens eine einfache Schulausbildung. Nur wenige der Teilnehmer litten unter Herzkrankheiten (9,6 %) oder hatten bereits einen Schlaganfall erlebt (3,6 %). Etwa die Hälfte der Teilnehmer hatte allerdings hohen Blutdruck (48,2 %) und erhöhte Blutfettwerte (50,8 %). Etwa 15 % litten an einer Diabeteserkrankung.

Mehr als die Hälfte (59 %) der Teilnehmer waren seit über 15 Jahren Teetrinker. Grundlegend fanden sich keine wesentlichen Unterschiede in Alter, Herkunft oder Wohnsituation. Lediglich mehr Männer (65 %) als Frauen (56,1 %) tranken regelmäßig und langjährig Tee.

Im Vergleich mit den psychischen Symptomen fanden die Forscher weniger depressive und Angstsymptome bei den Teetrinkern. Dieser Unterschied zu älteren Menschen, die nicht regelmäßig Tee tranken, blieb auch nach Berücksichtigung von Altersunterschieden, Ausbildung oder ähnlichen Faktoren bestehen. Auch Begleiterkrankungen (z. B. Herzerkrankungen, Diabetes, Schlaganfall, Bluthochdruck und erhöhte Blutfette) oder langjähriger Kaffeekonsum veränderten das Ergebnis nicht grundlegend.

Ältere Teetrinker litten weniger unter depressiven und Angstsymptomen

Zusammenfassend fand die Querschnittsstudie, dass langjährige Teetrinker im fortgeschrittenen Alter unter geringeren depressiven und Angstsymptomen litten als andere Menschen. Aktuell werden Tee und seine Bestandteile weiter erforscht, um deren Effekte auf die geistige Gesundheit im Alter besser zu verstehen und medizinisch nutzen zu können.

Referenzen:

Chan, S.P.; Yong, P.Z.; Sun, Y.; Mahendran, R.; Wong, J.C.M.; Qiu, C.; Ng, T.P.; Kua, E.H.; Feng, L. Associations of long-term tea consumption with depressive and anxiety symptoms in community-living elderly: Findings from the diet and healthy aging study. J. Prev. Alzheimer Dis. 2018, 5, 21-25.