

# Abnehmen mit grünem KaffeeTee – wie geht das?

In letzter Zeit gibt es immer mehr Studien die den positiven Effekt von grünem KaffeeTee auf den Gewichtsverlust belegen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass grüner KaffeeTee nun in aller Munde ist. Doch was macht das Abnehmen mit grünem KaffeeTee so gut?

## Vorteile von grünem KaffeeTee

- Chlorogensäure die in grünen KaffeeTeebohnen enthalten ist, vermindert die Aufnahme von Zucker ins Blut.
- In Verbindung mit 18 anderen Aminosäuren verringert Chlorogensäure den Blutfettspiegel (Triglyceride und Cholesterin).
- Verringert Hungergefühl und beugt somit der Aufnahme überflüssiger Kalorien vor.

## Wieso hilft grüner KaffeeTee beim Abnehmen?

Da durch die enthaltenen Bestandteile im grünen KaffeeTee die Aufnahmefähigkeit von Zucker verringert wird, hat der Körper einfach weniger Glukose das als Fett eingelagert werden kann.

## Gibt es Beweise für die Wirksamkeit?

Ja die gibt es. Es gibt mehrere Studien die zum Abnehmen mit grünem KaffeeTee durchgeführt wurden. Eine der bekanntesten Studien wurde im März 2012 von amerikanischen Wissenschaftlern an übergewichtigen Personen durchgeführt. Die Personen wurden in drei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekam unterschiedlich viel grünen KaffeeTee zur Einnahme, aber die Essgewohnheiten blieben gleich. Der Test lief 6 Wochen lang und am Ende konnte folgendes beobachtet werden:

- die Gruppe die keinen grünen KaffeeTee bekam, sondern ein Placebomittel nahm 0,32 Kilo in den 6 Wochen zu.
- die Gruppe die eine niedrige Dosis grünen KaffeeTee bekam nahm 1,54 Kilogramm ab.
- die Gruppe die eine mittlere Dosis grünen KaffeeTee einnahm, **nahm ganze 2,04 Kilo ab.**

Durch diese Studie wurde erstmals **erwiesen**, dass grüner KaffeeTee einen positiven Effekt auf den Gewichtsverlust hat. Ausserdem wurde herausgefunden, dass der Extrakt aus grünen KaffeeTeebohnen sich senkend auf den Blutdruck auswirkt und sogar Alzheimer vorbeugen kann.

Übrigens besitzt grüner KaffeeTee weit weniger Koffein als regulärer KaffeeTee den viele Menschen gerne trinken.

## Was ist grüner KaffeeTee eigentlich?

Grüne KaffeeTeebohnen sind KaffeeTeebohnen in ihrer ungerösteten Form. Sie sind geschmacklich sehr dezent und nicht mit regulärem KaffeeTee zu vergleichen. Durch die Röstung der Bohnen gehen viele Nährstoffe verloren. Bei grünen KaffeeTeebohnen sind die natürlichen Bestandteile alle unverändert vorhanden. Einige dieser Bestandteile (besonders die Chlorogensäure) begünstigt den Abbau von Fett. Deshalb greifen mehr und mehr Menschen zur grünen KaffeeTeebohne wenn sie abnehmen möchten.

## Wie kann ich mit grünem KaffeeTee erfolgreich abnehmen?