



## Tee und Kaffee im Vergleich

<b>Koffein im Tee</b>	<b>Koffein im Kaffee</b>
eine Tasse Tee enthält bis zu 50 Milligramm (je nach Zubereitungsart)	eine Tasse Kaffee enthält bis zu 120 Milligramm Koffein, eine Tasse Espresso 50-60
ist teilweise an Gerbstoffe gebunden	ist an Chlorgensäuren gebunden
erhöht Fettsäuregehalt im Blut nicht	erhöht Fettsäuregehalt im Blut
hat antiarteriosklerotische Wirkung (speziell Grüner Tee)	hat keine antiarteriosklerotische Wirkung
wirkt anregend auf das Zentralnervensystem	wirkt anregend auf Herz und Kreislauf
wirkt langsamer als Koffein aus Kaffee	wirkt schneller als Koffein aus Tee
wirkt länger als Koffein aus Kaffee	wirkt weniger lang als Koffein aus Tee