

Gesundheitstees: kleines Kräuterbrevier

Gesundheitstees: kleines Kräuterbrevier
 Ob Thymian, Brennessel oder Pfefferminze: Kräuter werden schon seit jeher zu Tees aufgebraut. Sie sollen bei Nieren- und Blaseschwäche helfen, die Nerven beruhigen, die Atemwege frei machen oder Magen- und Darmprobleme lindern. ÖKO-TEST listet auf, welches Kraut gegen welche Erkrankungen eingesetzt wird. Gegen alles ist ein Kraut gewachsen. Dieser Eindruck drängt sich zumindest beim Blick auf Arzneitees auf. Anscheinend wird fast alles zu Tee verarbeitet, was am Wegesrand wächst. Das Sortiment reicht von Arnikablüten über Eichenrinde bis hin zu Wermutkraut, aber auch Klassikern wie Kamille, Brennessel, Schachtelhalm und Fenchel. Der heimische Anbau nimmt sich bescheiden aus. In Deutschland werden die Kräuter vor allem in Thüringen, Bayern, Hessen und Niedersachsen kultiviert, auf einer Fläche von gerade einmal rund 10.000 Hektar, das sind nur rund 0,06 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche. Die Masse der Kräuter wird importiert, viele stammen aus Wildsammlungen. Die aber haben einen großen Nachteil: Die Qualität der Rohware kann je nach Standort, Bodenbedingungen und Verarbeitung stark schwanken. Mindestanforderungen legt das Europäische Arzneibuch fest. Dazu zählen die Prüfung auf Identität und Reinheit sowie unter Umständen eine Gehaltsbestimmung relevanter Inhaltsstoffe. Pfefferminz-, Kamillen- und etliche andere Tees gibt es sowohl in der Apotheke als auch viel billiger im Supermarkt zu kaufen. Gleich sind sie nur scheinbar. Denn die einen sind Arzneimittel, die anderen Genussmittel. Arzneitees müssen die im Arzneibuch vorgegebene Qualität erfüllen. So sollte arzneilicher Kamillentees nur Kamillenblüten, aber kein Kamillenkraut enthalten, arzneilicher Pfefferminztee nur Pfefferminzblätter, aber keine Stengelanteile. "Wenn man die Beutel aufschneidet und vergleicht, sieht man, was die Stunde geschlagen hat", erklärt Dr. Marcela Ullmann vom Komitee Forschung Naturmedizin. Die Anwendung von Arzneitees erfolgt eher kurmäßig. Den Tee sorgfältig zuzubereiten, ihn dann schluckweise über den Tag zu trinken, kann entspannend wirken und dazu führen, die momentane Malaise viel positiver einzuschätzen. Geruch, Geschmack und die Wärme des heißen Aufgusses tragen ihren Teil zum Wohlbefinden bei. Gerade wenn sich die Beschwerden anbahnen oder bei an sich harmlosen Befindlichkeitsstörungen kann man mit der Einstellung "Abwarten und Tee trinken" zum eigenen Therapeuten werden. ÖKO-TEST hat in der Oktoberausgabe eine Untersuchung von Gesundheitstees veröffentlicht. Das Verbrauchermagazin wollte wissen, wie es um die Wirksamkeit und Qualität solcher Tees bestellt ist. 23 Blasen- und Nieren-, Magen- und Darm-, Schlaf- und Beruhigungs- sowie Husten- und Bronchialtees wurden im Labor untersucht und zudem eine pharmakologische Begutachtung durchgeführt. Das Resümee: Anscheinend geht es im Arzneipflanzenanbau oft nicht ohne Pestizide. Und leider gibt es kaum Studien, die die Wirksamkeit von Gesundheitstees belegen können. Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der untersuchten Tees werden im Wesentlichen aus der traditionellen Anwendung, ärztlicher Erfahrung und Anwendungsbeobachtungen abgeleitet. Moderne klinische Studien sind Mangelware. Oft ist jedoch die Bedeutung des Rituals der Teezubereitung nicht zu unterschätzen und die subjektiv empfundene Verbesserung der Befindlichkeit bei leichten Beschwerden ist wichtig. ÖKO-TEST hat deshalb ein kleines Kräuterbrevier zusammengestellt. Für Nieren und Blase: Sinnvolle Anwendung zur Unterstützung einer Durchspülungstherapie bei Harnwegserkrankungen. Birke: Woraus: Blätter. Woher: Eurasien, China, Russland. Was ist drin: vor allem Flavonoide und weitere Polyphenole; Triterpensaponine. Wie wirkt: fördert Harnbildung und -ausscheidung. Wann: zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß; zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden. Riesengoldrute: Woraus: oberirdische Pflanzenteile. Woher: ursprünglich Nordamerika, inzwischen in ganz Europa, Anbau in Osteuropa. Was ist drin: Flavonoide, Triterpensaponine. Wie wirkt: fördert Harnbildung und -ausscheidung (diuretische Wirkung). Wann: zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Harnsteinen und Nierengrieß; vorbeugende Behandlung bei Harnsteinen und Nierengrieß. Schachtelhalm: Woraus: grüne Sprossen. Woher: Ost- und Südosteuropa, China. Was ist drin: neben Kieselsäure vor allem Flavonoide und Kaffeesäureabkömmlinge. Wie wirkt: schwach harntreibend. Wann: u. a. zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß; zur vorbeugenden Behandlung bei Harnsteinen und Nierengrieß. Brennessel: Woraus: Blätter. Woher: Wildvorkommen in Mittel- und Osteuropa. Was ist drin: Flavonoide, Kieselsäure. Wie wirkt: harnfördernd und -treibend; entzündungshemmend. Wann: u. a. zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; als Durchspülung zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß; bei Einnahme und äußerer Anwendung: zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden. Für die Nerven: Belegt ist die Wirksamkeit von standardisierten alkoholischen Baldriantrockenextrakten; Kombinationen mit Hopfen-, Melissen- und Passionsblumenextrakten sind möglich. Melisse: Woraus: Blätter. Woher: Mitteleuropa. Was ist drin: Hydroxyzimtsäureabkömmlinge, ätherisches Öl, Flavonoide, Triterpene. Wie wirkt: beruhigend und gegen Blähungen. Wann: bei nervös bedingten Einschlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden. Hopfen: Woraus: Hopfenzapfen (die weiblichen Blütenstände). Woher: vor allem Deutschland. Was ist drin: Bitterstoffe (Humulone, Lupulone), ätherisches Öl (Terpene), Flavonoide. Wie wirkt: beruhigend, schlaffördernd. Wann: bei Befindensstörungen wie Unruhe und Angstzustände, Schlafstörungen. Passionsblume: Woraus: gesamte Pflanze. Woher: beheimatet in tropischen und subtropischen Regionen; Importe aus USA und Indien. Was ist drin: Flavonoide. Wie wirkt: beruhigend. Wann: bei nervösen Unruhezuständen. Lavendel: Woraus: Blüten. Woher: vor allem Mittelmeergebiet. Was ist drin: ätherisches Öl (vorwiegend Monoterpene wie Linalylacetat, Linalool), daneben Gerbstoffe, Flavonoide. Wie wirkt: beruhigend; aus der Volksmedizin sind mit Lavendel gefüllte Kräuterkissen als Einschlafmittel bekannt. Wann: innerlich bei Befindensstörungen wie Unruhezustände, Einschlafstörungen; Oberbauchbeschwerden. Baldrian: Woraus: Wurzel. Woher: Kulturen in Holland, Belgien, Osteuropa, Thüringen, vor allem aber Indien, Mexiko, Polen. Was ist drin: Iridioide (Valepotriate); ätherisches Öl. Wie wirkt: beruhigend, fördert die Schlafbereitschaft. Wann: bei Unruhezuständen, nervös bedingte Einschlafstörungen. Für Magen und Darm: Das Problem bei diesen Tees: Die ätherischen Öle lösen sich kaum im wässrigen Aufguss, anders als in alkoholischen Extrakten, etwa entsprechenden Tinkturen. Kamille: Woraus: Blüten. Woher: früher Wildsammlungen, heute vor allem aus Anbau in Deutschland, Polen, Ungarn, Spanien, Ägypten, Argentinien, Türkei. Was ist drin: ätherisches Öl mit Bisabolol, Chamazulen; Flavonoide; Schleimstoffe. Wie wirkt: entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell, wundheilungsfördernd. Wann: innerlich bei Magen-Darm-Krämpfen und -Entzündungen; zur Inhalation bei Atemwegsentzündungen; äußerlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen; für Bäder bei Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich. Anis, Fenchel: Woraus: Früchte, Samen. Woher: Mittelmeerraum und Vorderer Orient; Indien, China und Argentinien. Was ist drin: ätherisches Öl, vor allem Anethol. Wie wirkt: krampflösend, schleimlösend. Wann: innerlich bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen; innerlich und äußerlich bei Katarrhen der Luftwege. Pfefferminze: Woraus: Blätter. Woher: Deutschland, Spanien, Balkan, Ukraine, Ungarn, Ägypten, Marokko, USA. Was ist drin: ätherisches Öl (Menthol, Menthylacetat, Menthofuran), Rosmarinsäure, Flavonoide. Wie wirkt: krampflösend auf die glatte Muskulatur des Verdauungstraktes; fördert den Gallefluss. Wann: bei krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden sowie der Gallenblase und -wege. Salbei: Woraus: Blätter. Woher: vor allem Mittelmeergebiet und Südosteuropa. Was ist drin: ätherisches Öl (Monoterpene wie Thujon, Campher, Cineol), Sesqui- und Triterpene, Flavonoide. Wie wirkt: antimikrobiell, adstringierend und schweißhemmend; bei Magen-Darm-Beschwerden sowie Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Wann: äußerlich bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut; innerlich bei Magen-Darm-Beschwerden; vermehrter Schweißsekretion. Für die Atemwege: Auch bei diesen Tees ist unklar, ob sich die ätherischen Öle ausreichend im wässrigen Aufguss lösen, bei den Schleimstoffen ist unklar, ob die Ziehzeit zum Herauslösen ausreicht. Spitzwegerich: Woraus: Blätter, Kraut. Woher: Europa. Was ist drin: Iridoidglykoside, Schleimstoffe; Flavonoide. Wie wirkt: reizlindernd, adstringierend und antibakteriell. Wann: innerlich bei Katarrhen der Luftwege; entzündliche Veränderungen der Haut, Mund- und Rachenschleimhaut. Thymian: Woraus: Blätter und Blüten. Woher: Mittel- und Südosteuropa, Deutschland. Was ist drin: ätherisches Öl (Thymol, Carvacrol), Rosmarinsäure, Triterpene. Wie wirkt: krampflösend und auswurfördernd auf die Bronchien. Wann: bei Spitzomen der Bronchitis und des Keuchhustens, Katarrh der oberen Luftwege. Eibisch: Woraus: Blätter, Wurzel. Woher: vor allem Osteuropa. Was ist drin: Schleimstoffe. Wie wirkt: lindert Haut- und Schleimhautreizungen. Wann: bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. />

Süßholz
Woraus: Wurzel
Woher: Südosteuropa, China, Russland
Was ist drin: vor allem Triterpensaponine mit Glycyrrhizin; Flavonoide
Wie wirks: schleimlösend, krampflösend und antientzündlich; auch als Geschmackskorrigenz; ACHTUNG: kann in höheren Dosen über längere Zeit eingenommen zu Bluthochdruck, Wassereinlagerungen und Herzbeschwerden führen
Wann: bei Katarrhen der oberen Luftwege
 Isländisch Moos
Woraus: Thallus (Pflanzenkörper)
Woher: vor allem Wildsammlungen aus den Mittel- und Hochgebirgen Nord-, Mittel- und Osteuropas
Was ist drin: wasserlösliche Polysaccharide; Schleimstoffe
Wie wirks: milde antimikrobielle Effekte
Wann: bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten; Appetitlosigkeit

Kontakt:
ÖKO-TEST Verlag GmbH
Telefon: 0 69/ 9 77 77 -0
Telefax: 0 69/ 9 77 77 -139
Mail: verlag @ oekotest
URL: <http://www.oekotest.de/oeko/ueb/pm.html>

Pressekontakt

ÖKO-TEST

[oekotest.de/oeko/ueb/pm.html](http://www.oekotest.de/oeko/ueb/pm.html)
verlag @ oekotest

Firmenkontakt

ÖKO-TEST

[oekotest.de/oeko/ueb/pm.html](http://www.oekotest.de/oeko/ueb/pm.html)
verlag @ oekotest

ÖKO-TEST bietet mit seinen Verbraucherpublikationen den gezielten Zugang zu Premiumkonsumenten. AWA, AWA >>firstclass