Gesundheitstees: kleines Kräuterbrevier

Gesundheitstees: kleines Kräuterbrevier

Ob Thymian, Brennnessel oder Pfefferminze: Kräuter werden schon seit jeher zu Tees aufgebrüht. Sie sollen bei Nieren- und Blasenschwäche 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, Brennnessel, 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 Kamillentee 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 wirkts: 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 wirkts: 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 wirkts: 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
? Brennnessel
Woraus: Blätter
Woher: Wildvorkommen in Mittel- und Osteuropa
Was ist drin: Flavonoide, Kieselsäure
Wie wirkts: 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 (Rosmarinsäure), ätherisches Öl, Flavonoide, Triterpene
Wie wirkts: 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 wirkts: 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 wirkts: 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 wirkts: 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: Iridoide (Valepotriate); ätherisches Öl
Wie wirkts: 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 wirkts: 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 wirkts: 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 wirkts: 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 wirkts: 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 wirkts: 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 Südeuropa, Deutschland
Was ist drin: ätherisches Öl (Thymol, Carvacrol), Rosmarinsäure, Triterpene
Wie wirkts: krampflösend und auswurffördernd auf die Bronchien
Wann: bei Symptomen der Bronchitis und des Keuchhustens, Katarrhe der oberen Luftwege
? Eibisch
Woraus: Blätter, Wurzel
Woher: vor allem Osteuropa
Was ist drin: Schleimstoffe
Wie wirkts: lindert Haut- und Schleimhautreizungen
Wann: bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenen Reizhusten
?

Süßholz
Woraus: Wurzel
Woher: Südosteuropa, China, Russland
Was ist drin: vor allem Triterpensaponine mit Glycyrrhizin; Flavonoide
Wie wirkts: 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 wirkts: milde antimikrobielle Effekte
Wann: bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenen 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 <img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=518286" width="1" height="1">

Pressekontakt

ÖKO-TEST

oekotest.de/oeko/ueb/pm.html
verlag @ oekotest

Firmenkontakt

ÖKO-TEST

oekotest.de/oeko/ueb/pm.html
verlag @ oekotest

ÖKO-TEST bietet mit seinen Verbraucherpublikationenden gezielten Zugang zuPremiumkonsumenten. AWA, AWA >>firstclass