



Winterlich

TEEMISCHUNGEN SIND EINE ALTE, ABER LÄNGST NICHT VERALTETE, ARZNEIMITTELFORM. GERADE IM WINTER SPENDEN SIE WÄRME UND HELFEN IN DER RICHTIGEN ZUSAMMENSETZUNG BEI BEGINNENDEM GRIPPALEN INFEKT UND HUSTEN.

[von Kirsten Bechtold]

Die vorgestellte Teemischung ist gut geeignet als Haustee für den Winter. Ihre Bestandteile sind so gewählt, dass sie bei beginnendem grippalen Infekt mit leichter Bronchitis und deren Hauptsymptom, dem Husten, helfen.

Entsprechend der Gebrauchsinformation sollte der Tee nicht länger als zwei bis drei Monate getrunken werden. Dies liegt an den enthaltenen Fenchelfrüchten, die die potenziell gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffe Estragol und Methyleugenol enthalten und deshalb laut Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung nicht über mehrere Wochen in extremen Mengen (literweise) getrunken werden sollten. Auch für Fenchelallergiker ist die Mischung nicht geeignet, kann es doch bei

empfindlichen Personen zu allergischen Haut- und Atemwegsreaktionen kommen. Für alle anderen ist die Mischung aber eine leckere und wohltuende Alternative zu herkömmlichen Tees in der kalten Jahreszeit.

Zusammensetzung

In dieser Haustee-Mischung sind drei Bestandteile arzneilich wirksam: Fenchelfrüchte (*Foeniculi fructus*), Lindenblüten (*Tiliae flos*) und Holunderblüten (*Sambuci flos*). Für sie existiert jeweils eine Positivmonografie der Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes.

Als Geschmackskorrigenzien werden in der Mischung Hagebutten (*Rosae pseudofructus cum fructibus*) und Brombeer-



blätter (*Rubi fruticosi folium*) genutzt. Außerdem verleihen sie dem Tee Stabilität; das heißt, sie verhindern ein Entmischen der einzelnen Bestandteile.

Hagebutten enthalten in den Schalen bis zu 1,7 Prozent Ascorbinsäure. Daher werden sie auch häufig vorbeugend bei Erkältungskrankheiten sowie zur Steigerung der Abwehrkräfte bei allgemeiner Erschöpfung empfohlen. Allerdings ist die Wirksamkeit nicht bzw. nicht ausreichend belegt. Deshalb gibt es von der Kommission E keine Positivmonografie, gegen ihre Verwendung als Nahrungsergänzung und Geschmackskorrigens bestehen jedoch keine Bedenken.

Was heißt arzneilich wirksam?

Ein Bestandteil einer Teerezeptur ist dann arzneilich wirksam, wenn durch seine Anwendung eine pharmakologische bzw. therapeutische Wirkung zu erwarten ist. In einer Teemischung sollte der Anteil dieser Droge mindestens zehn Gewichtsprozent betragen. Daher ist es meist nicht sinnvoll, eine Teemischung aus mehr als sechs bis sieben verschiedenen Drogen herzustellen. Bei einigen Rezepturbestandteilen ist zudem eine exakte Zuordnung in arzneilich wirksam oder unwirksam nicht möglich, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend belegt oder unter Experten umstritten ist.

Die einzelnen Drogen

Im Folgenden werden die verwendeten, arzneilich wirksamen Drogen und ihre Eigenschaften kurz vorgestellt.

Foeniculi fructus-- Die getrockneten Früchte des Fenchels gibt es sowohl in einer bitteren als auch in einer süßen Variante. Erstere stammen ab von *Foeniculum vulgare* Mill. ssp. *vulgare* var. *vulgare* (Müller) Thellung; der Süße Fenchel von *Foeniculum vulgare* Mill. ssp. *vulgare* var. *dulce* (Müller) Thellung. Wird in der Apotheke Fenchel verlangt, ist jedoch immer die bittere Variante abzugeben. Nur wenn ein Kunde Gewürzfenchel fordert, ist die süße Form der Fenchelfrüchte gefragt.

TIPP

- > Abwarten und Tee trinken? Bei beginnendem grippalen Infekt und leichter Bronchitis kann diese Frage eindeutig mit „ja“ beantwortet werden. Der entscheidende Punkt ist jedoch ein anderer: Welche Teemischung ist die richtige? Unser Haustee ist eine davon.



Die Inhaltsstoffe des Bitterfenchels fördern die Magen-Darm-Motilität und wirken in höheren Konzentrationen entkrampfend (spasmolytisch). In unserer Teerezeptur finden die Früchte des Bitterfenchels allerdings wegen ihrer Wirkung auf die Atemwege Verwendung: Experimentell erwiesen sich die beiden ätherischen Öle Anethol und Fenchon als schleimlösend (sekretolytisch). Ein wässriger Fenchelauszug erhöhte die mukoziliäre Aktivität am Flimmerepithel des Frosches. Zu beachten ist jedoch, dass die Wirkungen des isolierten ätherischen Öls nicht ohne Weiteres auf den Teeaufguss zu übertragen sind. Aus gequetschten oder frisch gemahlenden Früchten gehen circa zehn Prozent des ätherischen Öls in den Teeaufguss über, bei ganzen Früchten nur 1,5 Prozent.

Tiliae flos-- Lindenblüten sind die getrockneten Blütenstände von *Tilia cordata* Mill. (Winterlinde) und *Tilia platyphyllos* Scop. (Sommerlinde). Beide gehören zur Familie der Lindengewächse, den Tiliaceae. Ihre Blüten werden häufig in Teemischungen eingesetzt, die bei fieberhaften Erkältungskrankheiten und damit verbundenem Husten helfen sollen. Dies hat folgenden Grund: Lindenblüten werden unter anderem schweißtreibende und hustenreizstillende Wirkungen zugeschrieben. Auch von einem immunstimulierenden Effekt ist manchmal zu lesen. Hierfür liegen jedoch nur wenige experimentelle Daten vor, die diese Angaben stützen. Die schweißtreibende (diaphoretische) Wirkung wird häufig der mit einem Teeaufguss zugeführten heißen Flüssigkeit zugeschrieben. Und zwar argumentieren die Verfechter dieser These folgendermaßen: Erhöhte Wärmezufuhr durch Trin-

> GERADE IM WINTER SORGEN TEES FÜR GUTE STIMMUNG UND GESUNDHEIT <

ken großer Mengen Tee bei verminderter Wärmeabgabe bedingt durch Bettruhe führt zum Schwitzen.

Sambuci flos-- Unter Holunderblüten versteht man die getrockneten Blüten von *Sambucus nigra* L. Die Stammpflanze zählt zur Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae). Auch Holunderblüten finden sich in zahlreichen Erkältungstees.

Wegen ihrer schweißtreibenden Wirkung werden sie häufig in Teemischungen zur Behandlung von fieberhaften Erkältungskrankheiten eingesetzt. Allerdings ist der diaphoretische Effekt auch hier nicht eindeutig belegt. Experimentell nachgewiesen werden konnte jedoch eine Bronchialsekret vermehrende Wirkung der Droge. Verantwortlich sind vermutlich Flavonoide und ätherisches Öl. Lässt man den Teeaufguss fünf Minuten ziehen, so gehen beispielsweise acht Prozent Flavonol-O-glykoside aus den Blüten über, bei einer Ziehzeit von zehn Minuten sind es zehn Prozent.

Beratungsthema

Hier geht's schnell und direkt zum Beratungsthema Naturheilkunde.



Haustee für den Winter

> Fenchelfrüchte (angestoßen)	20,0
> Lindenblüten	20,0
> Hagebutten	20,0
> Brombeerblätter	15,0
> Holunderblüten	10,0

Übergießen Sie zwei Teelöffel der Teemischung mit etwa 150 Milliliter siedendem Wasser. Anschließend muss der Ansatz circa zehn Minuten bedeckt ziehen. Seihen Sie ihn danach durch ein Teesieb. Soweit nicht anders verordnet, gilt: Drei- bis fünfmal täglich eine Tasse frisch zubereitet trinken. Wer mag, kann den Tee mit Honig süßen.

