

In den kommenden Monaten sehnen sich nicht nur Erkältete nach einem heißen Getränk. Gegen die eisigen Temperaturen helfen wärmende Tees mit ausgefallenen **Gewürzen** wie Ingwer, Kardamom, Muskat, Koriander oder Zimt.

Warmes gegen die Kälte



Die kalte Jahreszeit stellt auch für unsere Abwehrkräfte eine große Herausforderung dar. Am besten tritt man den zahlreichen Krankheitserregern mit einem intakten Immunsystem entgegen. Um die Abwehr in Schwung zu halten, sind Maßnahmen wie ausreichend Schlaf, moderate Bewegung, eine gesunde Ernährung sowie das richtige Trinkverhalten von großer Bedeutung. Klassische Früchte- und Kräutertees sind ideal, um den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten. Und gerade jetzt befinden sich wieder fantasievolle Kreationen im Handel, die speziell für den Winter hergestellt werden. Die Namen dieser Mischungen klingen verführerisch: Winterzauber, Kaminabend, Schneegestöber – oft handelt es sich um Rooibush- oder schwarze Tees, die durch Aromen wie Zimt, Nelke oder Orange verfeinert werden. Sie wärmen den Körper von innen auf und verbreiten zudem eine ungeheure Gemütlichkeit. Ihre Zutaten verbinden wir mit einer winterlichen Stimmung, einen echten Wintertee gibt es streng genommen nicht.

Aus den Blättern, Blüten, Knospen oder Stängeln der Teepflanze (*Camellia sinensis*) lässt sich echter Tee zubereiten. Man gewinnt daraus sowohl grünen als auch schwarzen Tee,

© marco mayer / 123rf.com

die typischen Sorten der britischen Teekultur. Die meisten Wintertees gehören zu den aromatisierten Aufgussgetränken. Herkömmliche, aromatisierte Tees stammen ursprünglich aus China und sind mit frischen Blüten versetzte Grüntees oder Mischungen aus Grün- und Schwarzetees. Europäer reichern diese meist mit künstlichen oder natürlichen Frucht-, Zitrus- oder Gewürzaromen an. Wer sein Getränk ohne künstliche Aromen genießen möchte, der sollte sich den Tee im Winter selber mischen. Als Basis dienen dabei sowohl grüne, schwarze, weiße sowie Früchte- oder Kräutertees.

Getränk und Arznei Für viele Genießer ist Tee ein Ganzjahresgetränk. Sie verwenden es nicht nur als Gaumenreiz, sondern unter anderem zum Entspannen, bei Er-

kältungen, bei Magen-Darm-Beschwerden oder gegen Blasen- und Nierenleiden. Dass Tees auch Wirkungen gegen verschiedene Erkrankungen besitzen, ist längst bekannt. Sie haben somit als begleitende Therapie zu Arzneimitteln einen hohen

besonders begehrte. Betroffene greifen zum Beispiel zu Thymian, um bei einem grippalen Infekt das Abhusten zu erleichtern. Eibischwurzel und Spitzwegerich dämpfen den lästigen Hustenreiz, indem sich die enthaltenen Schleimstoffe auf die

»Bei Fieber ist die schweißtreibende Wirkung von Holunder- oder Lindenblüten ideal.«

Stellenwert und bieten bei den unterschiedlichsten Beschwerden eine natürliche Unterstützung. Die Auswahl ist groß, denn gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen: In der kalten Jahreszeit sind Erkältungstees

gereizten Schleimhäute legen. Bei Fieber ist die schweißtreibende Wirkung von Holunder- oder Lindenblüten ideal. Ein Salbeitee reduziert Halsschmerzen, lindert Schluckbeschwerden und kann auch ►

Anzeige



Gelenkschmerzen*?

- Bis zu **12 Stunden** Schmerzlinderung
- **5 - 7 Tage** Anwendungsdauer
- Für Patienten mit Herz-Kreislauf-Risiken geeignet, die **kein Diclofenac** einnehmen sollten¹
- Dosierung auf **individuellen Schmerzverlauf** abstimmbar



www.dolormin.de

* bei bekannter Arthrose (Gelenkverschleiß)

¹ Coxib and traditional NSAIDs Trialists Collaboration. Vascular and upper gastrointestinal effects of non-steroidal anti-inflammatory drugs: meta-analyses of individual participant data from randomised trials. Lancet. 2013. doi: 10.1016/S0140-6736(13)60900-9.

Dolormin® GS mit Naproxen. Zus.: **Arznei_wirks.** Bestandt.: 1 Tbl. enth. 250 mg Naproxen. **Sonst. Bestandt.:** Lactose-Monohydrat, vorverkleisterte Stärke (Mais), Povidon (K30), Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat. Anw.: Sympt. Behandl. leichter bis mäßig starker Schmerzen b. bekannter Arthrose. Warnh.: Enth. Lactose. Gegenazz.: Allergie gegen Naproxen od. einen d. sonst. Bestandt.; erstmalig auftretende Gelenkbeschwerden mit Schwellung. In diesem Fall wird dem Patienten geraten, einen Arzt aufzusuchen; Asthmaanfälle, Nasenschleimhautzündungen /-schwellungen od. Hautreaktionen nach d. Einnahme von ASS od. anderen NSAR in der Vergangenheit; ungeklärte Blutungsstörungen; Magen- oder Darmgeschwüre od. Magen-Darmblutungen (jeweils auch anamnestisch); gastrointestinale Blutungen od. Perforation in der Anamnese im Zusammenhang mit einer vorherigen Therapie mit NSAR; zerebrovaskuläre od. andere aktive Blutungen; schwere Leber- od. Nierenfunktionsstörungen, schwere Herzinsuffizienz; Schwangerschaft im letzten Drittel; Kinder unter 12 Jahren. Nebenw.: Am häufigsten Nebenwirkungen des Verdauungstraktes wie peptische Ulcera, Perforationen od. Blutungen, manchmal tödlich, insbes. bei älteren Patienten, Übelkeit, Erbrechen, Diarröh., Blähungen, Verstopfung, Verdauungsbeschwerden, abdominale Schmerzen, Steertstuhl, Hämatoxisis, ulcerative Stomatitis, Verschlimmerung von Colitis u. Morbus Crohn. Weniger häufig Gastritis. Insbes. d. Risiko für das Auftreten v. Magen-Darm-Blutungen ist abhängig vom Dosisbereich u. der Anwendungsdauer. Ödeme, Bluthochdruck u. Herzinsuffizienz. Geringfügig erhöhtes Risiko von arteriellen thrombotischen Ereignissen (zum Beispiel Herzinfarkt und Schlaganfall). Häufig: Zentralnervös Störungen wie Kopfschmerzen od. Schwindel. Gelegentlich: Sehstörungen, Völlegefühl, Obstipation od. Diarrhö. Gastrointestinal Ulcera, u. u. mit Blutungen, Hämatoxisis, Meläna u. Durchbruch. Verminderung der Harnausscheidung. Ausbildung v. Ödemen. Pruritus. Überempfindlichkeitsreaktionen m. Exanthem, Purpur od. Ekchymosen, angioneurotische Ödem. Schlaglosigkeit, Eregung, Reizbarkeit, Müdigkeit. Seltener: Erbrechen, Stomatitis, Photodermatitis. Leberfunktionsstörungen. Sehr selten: Herzinsuffizienz. Störungen der Blutbildung (Anämie, Leukopenie, Thrombozytopenie, Panzytopenie, Agranulozytose), erste mögl. Anzeichen: Fieber, Halschmerzen, oberflächliche Wunden im Mund, grippeartige Beschwerden, starke Abgeschlagenheit, Nasenbluten und Hautblutungen; hämolytische Anämie. Bei Langzeittherapie regelmäßige Kontrolle des Blutbildes; Tinnitus; Hörtörungen. Ösophagusläisionen; Beschwerden im Unterbauch (z. B. blutende Colitiden) oder Verstärkung eines Morbus Crohn/einer Colitis ulcerosa. Nierenbeschädigung (Papillennekrosen), insbesondere bei Langzeittherapie; Hyperkaliämie; Periphere Ödeme, besonders b. Patienten mit Hypertonie od. Niereninsuffizienz; Akutes Nierenversagen, nephrotisches Syndrom, interstitielle Nephritis. Bei Langzeittherapie Kontrolle der Nierenfunktion. Alopezie (meist reversibel); Pseudoporphyrerie. Bullöse Hautreaktionen wie Stevens-Johnson-Syndrom u. toxische epidermale Nekrolyse (Lyell-Syndrom), schwere Hautreaktionen wie z. B. Erythema exudativum multiforme. Symptome einer aseptischen Meningitis mit Nackensteifigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber oder Bewusstseinstrübung (prädisponiert scheinen Patienten mit Autoimmunerkrankungen [SLE, mixed connective tissue disease]). Verschlechterung infektionsbedingter Entzündungen (z. B. Entwicklung einer nekrotisierenden Fascitid) möglichsteim Zusammenhang mit dem Wirkmechanismus der NSAR. Wenn während der Anwendung Zeichen einer Infektion neu auftreten od. sich verschlimmern, wird dem Patienten empfohlen, unverzüglich den Arzt aufzusuchen. Es ist zu prüfen, ob die Indikation für eine antiinfektiose / antibiotische Therapie vorliegt. Hypertonie. Asthmaanfälle (eventuell mit Blutdruckabfall); Bronchospasmen; eosinophile Pneumonie: Schwere allgemeine Überempfindlichkeitsreaktionen. Anzeichen hierfür können sein: Gesichts-, Zungen- und Kehlkopfdöme (mit Einengung der Luftwege), Atemnot, Tachykardie, Blutdruckabfall bis hin zum lebensbedrohlichen Schock. Leberschäden, insbesondere bei Langzeittherapie. McNeil GmbH & Co. oHG, 41430 Neuss. Stand: 02/2011

► zum Gurgeln eingesetzt werden. Außer bei Erkältungen helfen Arzneitees auch bei Schlafstörungen (Baldrian, Hopfenzapfen, Melisse, Passionsblume oder Melisse) oder bei Magen-Darm-Beschwerden (Pfefferminzblätter, Kamillenblüten und Schafgarbenkraut). Darüber hinaus kann die medikamentöse Therapie von Erkrankungen der ableitenden Harnwege sinnvoll durch die Aufgussgetränke (Zinnkraut, Brennessel- oder Birkenblätter) ergänzt werden.

Ingwer ist als Bestandteil zahlreicher winterlicher Teespezialitäten sehr beliebt. Seine therapeutische Wirkung bezieht sich auf die Linderung von Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen. Ein Tee mit Heidelbeeren bekämpft Durchfall, da die enthaltenen Gerbstoffe die gereizte Darmschleimhaut positiv beeinflussen. Aufgrund der vielfältigen Einsatzgebiete gibt es in der Regel immer Möglichkeiten, Kunden im Beratungsgespräch zusätzlich zur Medikation einen entsprechenden Tee zu empfehlen. Die meisten Patienten sind dankbar für jeden hilfreichen Tipp.

Arzneibuchqualität Arzneitees aus der Apotheke sind zwar etwas kostspieliger als Tees aus dem Supermarkt, sie bieten jedoch einige Vorteile: Rückstände wie Pestizide dürfen bestimmte Höchstmengen nicht überschreiten, der Mindestgehalt an Wirkstoffen ist genau definiert und sie müssen den Anforderungen des Arzneibuchs entsprechen, da sie als Arzneimittel gelten. Auf der Verpackung sind folgende Informationen vermerkt:

- die Anwendung
- die Dosierungsanleitung
- die Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen
- der Verwendungszweck
- die Aufschrift „Arzneitee“.

Belebend und zugleich beruhigend Die Stammpflanze des grünen und schwarzen Tees *Camellia sinensis* enthält als Hauptalkaloid Koffein,

REZEPT ZUM PROBIEREN

Für eine Kanne des Wintertees benötigt man:

- zwei gehäufte Teelöffel Rooibustee
- einen Sternanis
- ein Drittel einer Zimtstange
- zwei Nelken
- vier Scheiben Ingwer (getrocknet oder frisch)

Sowohl Nelke, Sternanis als auch der Zimt werden zunächst, wenn möglich mit einem Mörser und Pistill, zerkleinert. Die Zutaten werden gemischt, in die Kanne gefüllt und mit kochendem Wasser aufgegossen. Der aufgebrühte Tee sollte etwa fünf bis zehn Minuten ziehen und kann danach durch ein Sieb in die Tassen gegossen werden. Zum Süßen eignen sich Zucker oder Honig. Lassen Sie sich den Tee schmecken!

löst hat. Theanin beeinflusst den Geschmack des Getränks und soll im Gegensatz zu Coffein entspannend wirken. Den Catechinen werden antivirale, bakterizide, antioxidative, antimikrobielle sowie antikarzinogene Effekte nachgesagt.

Teebeutel Sie haben gegenüber losem Tee den Vorteil, dass bereits die richtige Dosierung vorliegt und somit etwaige Fehler bei der Zubereitung ausbleiben. Außerdem stellt der Teebeutel eine hygienische Verpackungsmöglichkeit dar und verhindert bei der Anwendung das Entmischen der Substanzen. Oft sind die Beutel in speziellen Sachets verpackt, um das Aroma der Pflanzen zu erhalten. Am besten verwahrt man Tee in verschlossenen Gefäßen oder Tüten an dunklen, trockenen und kühlen Orten auf. Es empfiehlt sich, die Substanzen bis zu zehn Wochen nach Anbruch zu verbrauchen.

welches für seine anregende Eigenschaften bekannt ist. Der Gehalt soll von dem Entwicklungsstand der Blätter abhängen. Eine Faustregel besagt, dass Tee nach der Zubereitung über halb so viel Koffein verfügen soll wie Kaffee. Entscheidend ist dabei die Ziehzeit: Nach einer Minute befinden sich etwa 20, nach fünf Minuten 33 Milligramm Caffein in 100 Milliliter Wasser.

Darüber hinaus liegen im Tee zahlreiche Inhaltsstoffe wie Catechine, Aminosäuren oder Aroma- und Mineralstoffe vor. Bei L-Theanin handelt es sich um eine Aminosäure, die in den Blättern von grünem und schwarzem Tee vorkommt. Sie wurde 1949 erstmals von dem Japaner Y. Sakato isoliert und identifiziert. Theanin wird durch Wasser rasch extrahiert, sodass sich bereits nach einer Minute über die Hälfte der Substanz aus dem Teebeutel ge-

Schwarzteeherstellung Die Produktion besteht aus mehreren Phasen. Dazu gehören das Welken, Rollen, Aussieben sowie die Oxidation und zum Schluss die Trocknung. Beim Oxidationsvorgang, der die Teeart ausmacht, wird den Teeblättern durch eine künstlich hergestellte, hohe Luftfeuchtigkeit von über 90 Prozent Feuchtigkeit zugeführt, sodass chemische Prozesse aktiviert werden. Je nach Oxidationsgrad differenziert man zwischen schwarzem Tee (komplett oxidiert), grünem Tee (keine Oxidation), weißem Tee (keine Oxidation) und Oolong, einer traditionellen chinesischen Sorte (partielle Oxidation). Schwarzer Tee schmeckt unter Zusatz von Milch, Zucker, Honig oder Sahne besonders gut, hingegen trinkt man grünen Tee in der Regel pur. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)



Frei von Menthol
und Campher



Ab dem ersten Husten.*

Eucabal®-Balsam S

Die Erkältung wegstreichen.

- Eukalyptus- und Kiefernadelöl
- Löst zähen Schleim, beruhigt die Atemwege
- Ohne Konservierungsstoffe
- Erstattungsfähig für Kinder bis 12 Jahre

* Für Kinder ab 6 Monate (nur Rückeneinreibung)

