

Nicht nur **very** british

Für die Engländer gehört Teetrinken zur Lebensart. Doch neben dem Alltagsritual hat das Getränk auch gesundheitliche Vorteile. Eine wichtige Rolle spielt es in der **Selbstmedikation**.



© cirquedesprit / fotolia.com

Ob zum Einschlafen, bei Magen-Darm-Beschwerden, in der Erkältungszeit oder gegen Blasen- und Nierenleiden – Tees sind bei vielen Kunden als begleitende Therapie oder als natürliche Alternative zu Arzneimit-

teln sehr beliebt. Echter Tee wird aus der Teepflanze (*Camellia sinensis*) gewonnen. Das Aufgussgetränk lässt sich aus ihren Blättern, Blüten, Knospen oder Stängeln zubereiten. Sie liefert sowohl grünen als auch schwarzen Tee, die klassischen Sorten der britischen Teekultur.

Heiße, wässrige Aufgussgetränke, die aus unterschiedlichen Pflanzenteilen gewonnen werden, bezeichnet man als teeähnlich. Dazu gehören Kräuter- und Fruchtzubereitungen. Heutzutage wird das Getränk häufig auch als Eistee konsumiert. All diese Formen zählen zu den Le-

bensmitteln. Dagegen fallen Arzneitees aus der Apotheke unter das Arzneimittelgesetz. Sie müssen daher den Kriterien des Arzneibuchs genügen. Die Art der Anwendung, die Dosierungsanleitung, die Gegenanzeigen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und der Verwendungs- ▶

► zueck müssen zusätzlich zu der Aufschrift „Arzneitee“ auf der Verpackung deklariert sein. Auch wenn Produkte aus der Apotheke etwas kostspieliger sind, bieten sie viele Vorteile. Der Mindestgehalt an Wirkstoffen ist festgelegt und Rückstände wie Pestizide dürfen gewisse Höchstmengen nicht übersteigen.

Vielfalt an Sorten Die traditionelle Schwarzteeherstellung besteht aus fünf Phasen. Zunächst welken die Teeblätter und werden dabei weich. Es folgen das Rollen, Aussieben, die Oxidation und zuletzt die Trocknung. Der Ablauf der Oxidation hat für die Teeart eine Bedeutung. Bei dem Geschehen wird den Teeblättern durch eine

silbernen Härchen bedeckt ist. Eine Oxidation ist nicht gewollt.

- **Oolong**, eine traditionelle chinesische Teesorte. Beim Schütteln der Ernte reagiert der abgesonderte Saft mit dem Luftsauerstoff. Dieser Prozess wird durch Erhitzen beendet. Die Oxidation findet teilweise statt.
- **Schwarzen Tee**, der den kompletten Hergang der Oxidation durchläuft.

Aromatisierte Tees sind mit frischen Blüten angereicherte Grüntees oder Mischungen aus Grün- und Schwarztees. Ihre Herkunft ist China. Europäer versetzen diese mit natürlichen Frucht-, Zitrus- oder Gewürz- aromen. Werden industriell her-

deutung ist. Spezielle Sachets, in denen die Beutel einzeln verpackt sind, erhalten das ätherische Öl und schützen somit das Aroma der Pflanzen.

Lagerung Tee sollte in verschlossenen Behältern an einem dunklen, trockenen und kühlen Ort aufbewahrt werden, da er schnell sein Aroma verlieren oder verändern kann. Gut geeignet sind auch fest verschlossene Tüten. Es empfiehlt sich, ihn bis zu zehn Wochen nach Anbruch zu verbrauchen.

Hilfe durch Arzneipflanzen Ein reiches Sortiment an Arzneitees bietet bei zahlreichen Beschwerden natürliche Unterstützung. Expektorierende Resultate hat zum Beispiel Thy-

Holunder- oder Lindenblüten. Ein weiteres wichtiges Anwendungsgebiet sind Schlafstörungen. Baldrian, Hopfenzapfen, Orangenblüten, Passionsblume oder Melisse wirken entspannend, beruhigend auf die Nerven und fördern die Einschlafbereitschaft. Besonders breit ist das Teeangebot bei Magen-Darm-Beschwerden. Pfefferminzblätter, Kamillenblüten und Schafgarbenkraut gehören zu den Klassikern. Sie lösen Krämpfe und beruhigen den rebellierenden Magen-Darm-Trakt. Die Mischung aus Kümmel, Fenchel und Anis hat neben ihrer spasmolytischen Wirkung einen lindernden Effekt bei Blähungen. Ingwer wird als Antiemetikum und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Als Durchfalltee taugen Heidelbeeren, deren Gerbstoffe durch ihren adstringierenden Einfluss die gereizte Darmschleimhaut beruhigen. Auch Erkrankungen der ableitenden Harnwege können sinnvoll mit Inhaltsstoffen wie Zinnkraut, Brennnessel- oder Birkenblätter unterstützt werden. Neben den genannten Indikationen bietet das Sortiment an Arzneitees noch viele weitere Möglichkeiten, auf die Sie im Beratungsgespräch aufmerksam machen sollten.

KONTROLLIERTER INTEGRIERTER ANBAU (KIA)

Die Qualität der Teeprodukte ist von vielen Faktoren abhängig. Wichtig ist folglich, vom Anbau bis zur Ernte ein spezielles Auge auf die Vorgänge zu werfen, so wie es beim KIA getan wird. Anbau, Ernte und Trocknung werden streng kontrolliert und dokumentiert, um gleichbleibende Qualität und auch konstante Wirkstoffgehalt der Produkte zu garantieren.

künstlich hergestellte, hohe Luftfeuchtigkeit von über 90 Prozent Feuchtigkeit zugeführt. Dieser Prozess kurbelt chemische Vorgänge an. Abhängig vom Grad der Oxidation unterscheidet man:

- **Grünen Tee**, bei dessen Herstellung keine Oxidation erwünscht ist. Die Pflanzenteile werden in Eisenpfannen über dem Feuer gewelkt und anschließend getrocknet.
- **Weißer Tee**, welcher an der Unterseite der getrockneten Blätter mit weiß-

gestellte Aromen hinzugefügt, ist die Qualität des Tees meist zweitrangig, da er in diesem Fall nur als Trägerstoff für die Zusätze dient.

Teebeutel oder loser Tee? Vorteilhaft sind Erstere. Sie enthalten die richtige Dosierung und verhindern das Entmischen der Bestandteile. Daneben hat der Teebeutel die Funktion einer hygienischen Verpackung. Beim Abfüllen können die Substanzen leichter von Mikroorganismen bereinigt werden, was bei natürlichen Produkten von hoher Be-

mian – das Abhusten wird erleichtert. Steht die Linderung des Hustenreizes im Vordergrund, eignen sich Inhaltsstoffe wie Eibischwurzel oder Spitzwegerich. Ihre Schleimstoffe legen sich als Schutz auf die gereizten Schleimhäute. PTA und Apotheker sollten Patienten mit Halsschmerzen zu einem Salbeitee raten. Dadurch lassen sich unangenehme Schluckbeschwerden reduzieren. Der Auszug kann auch als Gurgellösung verwendet werden. Bei Fieber ist ein schweißtreibender Effekt ideal. Geeignete Pflanzen sind

Zubereitungsmöglichkeiten

Um schwarzen Tee zu verfeinern, nutzt man Milch, Zucker, Honig oder Sahne. Grünen Tee genießt man in der Regel pur. In Deutschland hat nur Ostfriesland eine Teekultur: Die kräftige Mischung besteht aus bis zu zehn Schwarzteesorten und wird mit Sahne und Würfelkandis ohne vorheriges Umrühren getrunken. Der Geschmack ändert sich daher beim Trinken von bitter bis süß-sahnig. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)