

17. Januar 2018

RADIOBEITRAG als Text

Kraft der Kräuter: Heilende Wirkung von Tees

Anmoderation:

Ob bei Erkältung, Magen-Darm-Problemen, Stress oder Blasenentzündung: Arzneitees können leichte Beschwerden lindern. Was einen Arzneitee ausmacht, welcher Tee was bewirken kann und was man dafür beachten muss, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei AOK-Ernährungsberaterin Karolin Wagner informiert.

Länge: 2.04 Minuten

Karolin Wagner:

Arzneitees unterliegen der Überwachung und den Richtlinien des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte. Der Unterschied zu herkömmlichem Tee ist vorrangig die Menge an ätherischen Ölen. Beispielsweise muss ein Kamillentee vier Milliliter ätherisches Öl pro Kilogramm Blüten enthalten. Für einfachen Kamillentee reicht 1/20stel der Menge. Damit kann Arzneitees eine Wirkung nachgewiesen werden. Ein Arzneitee erkennt man am Vermerk „verwendbar bis“. Herkömmliche Tees haben hingegen das Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Verpackung.

Text: Das erklärt Karolin Wagner, Ernährungsberaterin bei der AOK. Dabei sind bestimmte Tees echte Alleskönner und helfen gleich bei mehreren Beschwerden.

Karolin Wagner:

Kamille zum Beispiel ist sehr vielseitig. Sie kann entzündungshemmend, krampflösend und desinfizierend wirken und sogar das Immunsystem stärken. Kamillentee kann somit unterstützend bei Erkältungskrankheiten, aber auch bei Verdauungsproblemen und Übelkeit gut helfen. Man kann den Tee auch nicht nur trinken, bei Erkältungen hilft es auch, damit zu gurgeln zum Beispiel. Bei bestimmten bakteriellen Hauterkrankungen können aber auch Verbände mit Kamillentee den Heilungsprozess fördern. Noch ein Alleskönner ist die Pfefferminze. Der Tee kann unter anderem krampflösend wirken und Magen-Darm-Beschwerden lindern. Die mentholhaltigen Blätter sollen außerdem Keime abtöten, daher kann der Tee auch bei Entzündungen der Schleimhäute im Bereich der Atemwege ganz gut helfen.

Text: Damit die Tees richtig wirken können, kommt es auf die richtige Zubereitung an. Ernährungsberaterin Wagner hat Tipps, worauf man achten sollte:

Karolin Wagner:

Kräutertees sollten unbedingt mit sprudelnd kochendem Wasser aufgegossen werden und zugedeckt mindestens fünf Minuten lang ziehen. Die Hersteller machen diesbezüglich aber auch eigene Angaben zur Anwendung auf der Verpackung. Schleimhaltige Pflanzen wie Malve, zum Beispiel, oder Eibisch oder Spitzwegerich werden in kaltes Wasser gelegt und Wurzeln, wie zum Beispiel Ingwer oder Rinden, müssen lange geköchelt werden.