

Hilfe aus der Natur: Arznei-Tees

Nicht von gestern: Arznei-Tees wirken im Einklang mit dem Körper

Immer mehr Menschen besinnen sich wieder auf die Heilkraft der Natur, und auch die jüngeren Generationen sind bereit, sich für ihre Gesundheit mehr Zeit zu nehmen. Der Aufwand lohnt sich: Bei vielen Beschwerden wirken Aufgüsse von Arzneipflanzen nicht nur schonender sondern auch zuverlässiger als manche Pille. Doch gerade weil pflanzliche Arzneien so wirksam sind, können sie auch Nebenwirkungen auslösen. Deshalb sollte man sich erst über die enthaltenen Wirkstoffe informieren, bevor man sich mit einem Arznei-Tee selbst kuriert. Als Faustregel gilt: Je weniger verschiedene Wirkstoffe, desto besser die Kontrolle und genauer die Dosierung.

Fast jeder Senior erinnert sich an Spezialrezepturen für wohltuende Arznei-Tees, die von Müttern oder Großmüttern verabreicht wurden. Noch heute gehören Arzneikräuter in jede gut sortierte Hausapotheke. Doch das Vertrauen in ihre Heilkraft ist angesichts des großen Angebots der modernen Pharmaindustrie gesunken.

Arznei-Tees gelten heutzutage als lindernd aber ineffizient. Dass pflanzliche Substanzen oft genauso wirksam sind wie ihre chemischen Kollegen, ist in Vergessenheit geraten.

Deshalb werden Arznei-Tees meistens nur mit „richtigen“ Medikamenten zusammen genommen - und als erstes wieder abgesetzt. Dass es ausgerechnet das alte Hausmittel war, das zur guten Besserung beigetragen hat, geht dann unter. Ein Trugschluss. Denn bei vielen Beschwerden wie Bronchitis oder Verdauungsproblemen sind Arznei-Tees sogar effizienter als Tabletten.

Gute Besserung mit Arznei-Tees

Denn beim Tee sind die Wirkstoffe bereits gelöst und können vom Körper direkt aufgenommen werden. Nur Medikamente, die in Arterien und Venen gespritzt oder unter die Zunge gesprayed werden, stellen ihre Wirkstoffe dem Körper schneller zur Verfügung als Arznei-Tees.

Da können Pillen nicht mithalten. Bei Kapseln, Tabletten oder Dragees müssen die Wirkstoffe erst durch Verdauungsenzyme oder Säuren freigesetzt werden, ein Vorgang, der zwischen 20 Minuten und zwei Stunden dauern und den Magen empfindlich belasten kann.

Ein weiteres Plus von Arznei-Tees: Die Wirkstoffe verteilen sich gleichmäßig im Verdauungstrakt anstatt, wie

bei den meisten Kapseln, abrupt freigesetzt zu werden. Das schont Magen und Darm und sorgt dafür, dass die heilende Wirkung nicht gegen, sondern im Einklang mit den natürlichen Abläufen des Körper eintritt.

Diese schonende Wirkung ist bei Verdauungsproblemen, insbesondere bei Verstopfung, ein wichtiges Argument für einen Arznei-Tee. Denn pflanzliche Wirkstoffe wie Sennesblätter (z.B. von Midro, Lörrach) lassen dem Körper die Zeit, die er zur Selbsthilfe braucht. Die gelösten Wirkstoffe durchwandern im von der Natur vorgegeben Tempo den Verdauungstrakt, regen die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine sanfte Entleerung.

Ob ein Arznei-Tee kalt oder warm getrunken besser ist, hängt von der Art der Beschwerden und der Wirkstoffe ab. Der warme Erkältungs- oder Magentee ist krampflösend und fördert so aktiv die Heilung. Bei anderen Wirkstoffen wie Sennesblättern werden die Teeblätter kalt aufgegossen und erst im Nachhinein kurz erwärmt. Informationen über die Art der Zubereitung stehen auf der Packungsbeilage, die man, wie auch bei anderen Arzneien, immer lesen sollte.

Nebenwirkungen vorbeugen

Mit dem Wissen um die Heilkraft der Pflanzen ist auch das Wissen um mögliche Gefahren verloren gegangen. Arznei-Tees sind keinesfalls harmlose Helfer, die auf keinen Fall schaden. Schon unsere Großmütter wussten: Gerade weil pflanzliche Arzneien so wirksam sind, können sie auch Nebenwirkungen hervorrufen. Meistens treten sie aufgrund von Wechselwirkungen mehrerer arzneilicher Substanzen auf.

Deshalb ist bei Teemischungen Obacht geboten. Da die Wirkweise vieler Kräuter der Forschung noch Rätsel aufgeben, lautet die Faustregel seriöser Pflanzenheilkundler: Je weniger verschiedene Wirkstoffe, desto besser die Kontrolle und genauer die Dosierung.

Sicherheit gibt die Packungsbeilage. Der Gesetzgeber schreibt vor, dass hier alle enthaltenen Wirkstoffe aufgeführt werden. Unbedenklich ist die Nennung mehrerer sonstiger Bestandteile. Diese Stoffe sind in verschwindend geringen Mengen enthalten. Sie haben keinen Einfluss auf die Wirkung sondern dienen der Geschmacksverbesserung und Verträglichkeitsbalance.

Wer regelmäßig zur Teetasse greift, weiß diese Zusätze zu schätzen.

Sind in der Packungsbeilage mehrere Wirkstoffe aufgeführt, fragen Sie Ihren Apotheker nach Neben- oder Wechselwirkungen. Im Idealfall empfiehlt er einen Tee mit nur einem potenten Wirkstoff, bei Verstopfung beispielsweise Tee von Midro, Lörrach mit dem Wirkstoff Sennespflanze.

Abdruck von Text und Bild honorarfrei,
Belegexemplar erbeten an
WWW Woerlen Wirtschaftswerbung GmbH
Public Relations, Nadia Bantel
Am Altberg 1 D-79280 Au/Freiburg
Tel.: 0761/40 10 210
Fax: 0761/40 10 280
Email: nbantel@www-woerlen.de