

## Kräuter- und Fruchtee – Trendgetränk mit Heilwirkung?

Angela Bechthold, Köln

Bereits vor Jahrtausenden zu Heilzwecken getrunken, heute Trendgetränk: Kräuter- und Fruchtees sind in Deutschland so beliebt wie in keinem anderen europäischen Land und erzielten mit einem Absatz von 36 950 Tonnen im Jahr 2003 ein Rekordplus von 8,7 %, dem ein weiteres Wachstum von 3,2 % auf 38 132 Tonnen in 2004 folgte. Berechnet auf Basis von 3 g pro Tasse wurden im letzten Jahr in der Bundesrepublik 12,7 Milliarden Tassen Kräuter- und Fruchtee getrunken. Praktisch kalorien- sowie bis auf wenige Ausnahmen koffeinfrei sind die in großer Sorten- und Aromenvielfalt erhältlichen Kräuter- und Fruchtees ein wohltuendes, empfehlenswertes Getränk. Doch auch die arzneiliche Verwendung so genannter Teedrogen in Form von Kräuter- und Fruchtees ist noch heute vielfach indiziert.

### Terminologie

Im Sprachgebrauch werden Kräuter- und Fruchtees häufig lediglich als „Tee“ bezeichnet. Allerdings gelten gemäß internationaler Bestimmungen nur Erzeugnisse als Tee, die ausschließlich aus Blättern, Blattknospen und zarten Stielen des Teestrauchs *Camellia sinensis* L. O. Kuntze hergestellt werden. So geben es auch die „Leitsätze für Tee, teeähnliche Erzeugnisse, deren Extrakte und Zubereitungen“ des Deutschen Lebensmittelbuches vor. „Tee“ ist demnach die Verkehrsbezeichnung für Schwarzen Tee, Oolong Tee und Grünen Tee. Pflanzenteile, die nicht vom Teestrauch stammen und die dazu bestimmt sind, in der Art wie Tee verwendet zu werden, werden als „teeähnliche Erzeugnisse“ definiert. Für solche Erzeugnisse ist die Bezeichnung „-tee“ zusammen mit anderen Begriffen dennoch erlaubt. Stammt das betreffende Erzeugnis von einer einzigen Pflanzenart, so trägt es deren Namen bzw. diesen in Verbindung mit „-tee“, z. B. *Pfefferminze* oder *Pfefferminztee*. Ist es aus zwei Pflanzenarten hergestellt, so erscheinen beide in der Bezeichnung, z. B. *Hagebutte mit Hibiskus* oder *Hagebuttentee mit Hibiskus*. Bei Herstellung aus mehreren Pflanzenarten werden auch Sammelbezeichnungen in Verbindung mit dem Wort „-tee“ verwendet, z. B. *Kräutertee*, *Fruchtee* oder *teeähnliches Erzeugnis*. Wenn darin eine Pflanzenart – ausgenommen Tee – mehr als die Hälfte des Gewichtes ausmacht und die Eigenart bestimmt, wird das

Erzeugnis nach dieser Pflanzenart in Verbindung mit dem Wort Mischung bezeichnet, z. B. *Melissenmischung* oder *Melissentee-Mischung*.

### Angebot

Fast 300 verschiedene Pflanzen bzw. Pflanzenteile (z. B. Blätter, Blüten, Früchte) werden zur Herstellung von Kräuter- und Fruchtees genutzt. Angeboten werden neben den Monosorten, wie Pfefferminztee als hierzulande beliebtestem Vertreter, und Mischungen von verschiedenen Kräutern und/oder Früchten solche, die mit Aromen oder Vitaminen angereichert sind. Es gibt die Kräuter- und Fruchtees in drei verschiedenen Angebotesformen: als lose Ware (auch Grobschnitt oder „Concis“ genannt; Schnittgrößen 4 bis 15 mm), als Feinschnitt (Schnittgrößen 0,4 bis 1,5 mm) im Teebeutel und als Instanttee (sofort lösliches Produkt).

### Lebensmittel oder Arzneimittel?

Manche Kräuter- und Fruchtees kommen sowohl als Lebensmittel auf den Markt als auch als Arzneimittel in Form von Arzneitees.

Die Verwendung als Lebensmittel wird durch das Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB), das am 7. September 2005 das Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz (LMBG) abgelöst hat, geregelt. Demnach dürfen Kräuter- und Fruchtees, die als Lebensmittel verwendet werden, nur

der Ernährung und dem Genuss dienen. Sie unterliegen dem Lebensmittelrecht und werden an Hand der Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches beurteilt.

Gesetzliche Grundlage für die Verwendung von Arzneitees ist das Arzneimittelgesetz (AMG). Denn Pflanzen(bestandteile), die in bearbeitetem oder unbearbeitetem Zustand dazu bestimmt sind, Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder krankhafte Beschwerden zu heilen, zu lindern, zu verhüten oder zu erkennen, sind definitionsgemäß Arzneimittel. Sie bedürfen einer Zulassung durch das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte. Die meisten Teedrogen sind von der Pflicht zur Einzelzulassung freigestellt worden. Für sie gibt es Standardzulassungen. In diesen werden in Form einer Monographie die qualitativen und quantitativen Merkmale des Arzneimittels beschrieben. Des Weiteren werden Lagerung, Abgabebestimmungen, Kennzeichnung und Angaben zur Packungsbeilage vorgegeben sowie die Anwendungsgebiete oder die Art der Anwendung.

Viele Arzneitees werden als Kombinationen verschiedener Teedrogen angeboten, die auf bestimmte Beschwerden wie Störungen im Magen-Darm-Bereich (z. B. Abführtee), psychische Störungen (z. B. Schlaf- und Nerventee), Husten und Erkältungskrankheiten (z. B. Husten- und Bronchialtee), Nieren- und Blasenleiden (Blasen- und Nierentee) ausgerichtet sind. Auch die Rezepturen für diese Kombinationen müssen vom Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen sein. Arzneitees unterliegen wie alle Arzneimittel-Zubereitungen besonderen Kontrollen und müssen den Anforderungen des Deutschen Arzneibuches entsprechen. Die meisten Arzneitees sind freiverkäuflich, einige wenige apothekenpflichtig.

### Empirie und Evidenz

Die Verwendung von Pflanzen zu arzneilichen Zwecken ist uralte und die Anwendung von Tees vor allem durch jahrhundertelange Erfahrungen bestimmt. Kräuter- und Fruchtees hat-

ten einst ihren festen Platz in der Hausapotheke, bis Ende des 19. Jahrhunderts die ersten synthetischen Arzneimittel auf den Markt kamen. Doch nicht zuletzt auf Grund von Nebenwirkungen synthetischer Arzneistoffe haben in den letzten Jahrzehnten pflanzliche Arzneidrogen wieder an Bedeutung gewonnen. Teedrogen werden heute für therapeutische Zwecke v. a. im Bereich der so genannten Befindlichkeitsstörungen genutzt. Dazu zählen z. B. ein leichter Schnupfen, eine Magenverstimmung oder vorübergehende Schlafstörungen (s. o.). Mittlerweile ist die Wirksamkeit verschiedener Teedrogen nicht mehr nur empirisch belegt, sondern von vielen Teedrogen wurden die pharmakologisch relevanten Inhaltsstoffe erforscht und ihre Wirksamkeit belegt.

International anerkannte Arbeiten zur Sammlung des wissenschaftlichen Kenntnismaterials liefern die von der vom Bundesministerium berufenen Kommission E (vollständiger Name: Kommission E für den humanmedizinischen Bereich, phytotherapeutische Therapierichtung und Stoffgruppe) sowie der ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy; Dachorganisation nationaler Fachgesellschaften für Phytotherapie) erarbeiteten Monographien zu pflanzlichen Arzneimitteln. Außerdem existieren von der WHO publizierte Arzneipflanzenmonographien.

Nachfolgend werden am Beispiel der in Deutschland am häufigsten konsumierten Kräuter- und Früchte-tees wichtige Inhaltsstoffe und ggf. Indikationen der entsprechenden Teedrogen erläutert.

## Eigenschaften beliebter Teedrogen

### Pfefferminzblätter

Die Blätter der Pfefferminze (*Mentha x piperita* L., Teedroge: *Menthae piperitae folium*) enthalten bis zu 4 % ätherische Öle, hauptsächlich Menthol, das für den erfrischenden, kühlenden Effekt des Pfefferminztees verantwortlich ist. Besonders die ätherischen Öle wirken spasmolytisch auf die glatte Muskulatur der Verdauungsorgane. Pfefferminztee führt zu einer Steigerung der Gallenproduktion, wobei neben den ätherischen Ölen vermutlich auch Flavonoide beteiligt sind. Somit sind krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und -wege Anwendungsgebiete des Pfefferminztees. Außer-

dem sind Pfefferminzblätter Bestandteil verschiedener „Nerventees“ – die leicht sedierende Wirkung ist nicht nur aus der Volksmedizin überliefert, sondern auch im Tierversuch bestätigt worden.

### Kamillenblüten

Hauptsächlich die Blüten der Kamille (*Matricaria recutita* L., Teedroge: *Matricariae flos*) enthalten ätherische Öle wie z. B.  $\alpha$ -Bisabolol und Chamazulen. In pharmakologischen Modellen, Tierversuchen und klinischen Tests wurde die antiphlogistische (v. a. lokal), spasmolytische, ulkusprotektive, bakterizide und fungizide Wirkung der Kamillenblüten nachgewiesen. Hauptindikationen für Kamillentee sind krampfartige und entzündliche Magen- und Darmbeschwerden und auch Menstruationsbeschwerden. Zur äußerlichen Anwendung wird Kamille bei Haut- und Schleimhauterkrankungen eingesetzt (Inhalation bei Entzündungen in Nasen-Rachen-Raum und Bronchien, Spülungen im Mund, Umschläge, Bäder, Salbenaufgaben bei Erythemen der Haut). In der Volksmedizin wird Kamillentee als Schlaftrunk und leichtes Beruhigungsmittel verwendet. Diese Wirkungen sollen auf dem Flavonoid Apigenin beruhen, das mit Neurotransmittersystemen interagiert und die lokomotorische Aktivität senkt.

### Fenchel

Es gibt sowohl Süßen Fenchel (*Foeniculum vulgare* Mill. ssp. *vulgare var. dulce*, Teedroge: *Foeniculi dulcis fructus*) als auch Bitteren Fenchel (*Foeniculum vulgare* Mill. ssp. *vulgare var. vulgare*, Teedroge: *Foeniculi amari fructus*). Für medizinische Zwecke werden insbesondere die Früchte des Bitteren Fenchels eingesetzt, die bis zu 6 % ätherische Öle enthalten. Fenchel wirkt sekretomotorisch, sekretolytisch und antiseptisch. Möglicherweise auf Grund der motilitätsfördernden Eigenschaften wirkt Fenchel gegen Darmstörungen wie Meteorismus und Blähungen, in höheren Konzentrationen zusätzlich spasmolytisch. Besonders gerne genutzt werden diese beruhigenden, blähungsmindernden Wirkungen bei Säuglingen und Kleinkindern.

### Hagebutten(schalen)

Insbesondere die Hunds- oder Heckenrose (*Rosa canina* L.) und die Alpenrose (*Rosa pendulina* L.) tragen die Scheinfrucht Hagebutte (Teedroge: *Ro-*

*sae pseudofructus cum fructibus*). Hagebutten sind reich an Ascorbinsäure. Doch treten durch die Trocknung große Vitaminverluste auf. Außerdem schwankt der Ascorbinsäuregehalt je nach Sorte, Herkunft und Reifezustand der Scheinfrucht. Obwohl keine der Wirkungen ausreichend belegt ist, kennt die Volksmedizin zahlreiche Anwendungsgebiete für Hagebutten-Zubereitungen, wie z. B. Steigerung der Abwehrkräfte, Vorbeugung und Behandlung von Erkältung und Grippe sowie Vitamin-C-Mangel. Die milde laxierende und diuretische Wirkung könnte auf den Pektin- und Fruchtsäuregehalt zurückzuführen sein. Wegen ihres säuerlichen Geschmacks wird die Hagebutte v. a. in Frühstückstees und als Geschmackskorrigens in Teemischungen verwendet.

### Hibiskusblüten

Die Blüten der Hibiskuspflanze (*Hibiscus sabdariffa* L., Teedroge: *Hibiscus sabdariffae flos*) sind reich an Pflanzensäuren (15 bis 30%), die dem Hibiskustee den fruchtig-säuerlichen Geschmack verleihen. Auf Grund ihres Geschmacks und der roten Farbe sind Hibiskusblüten beliebt in Kräuter- und Früchteteemischungen, meist zusammen mit Hagebutten. Ähnlich wie bei der Hagebutte sind die Anwendungsgebiete der Hibiskusblüten rein volksmedizinischen Ursprungs, d. h. die Wirksamkeit ist nicht belegt. Sie werden zur Appetitanregung, bei Erkältungen, Katarrhen der oberen Luftwege und des Magens, zur Schleimlö-



Foto: WKF

Vitamin-C-reiche Hagebutten liefern einen erfrischenden Früchtetees

sung, als mildes Abführmittel, als Diuretikum sowie bei Kreislaufbeschwerden angewendet.

## Rooibos

Rooibostee, u. a. auch Rotbuschtee genannt, aus den Blättern und Zweigspitzen des südafrikanischen Strauches *Aspalathus linearis* hat in unfermentiertem Zustand einen hohen Gehalt an Flavonoiden und den ebenfalls antioxidativ wirksamen Substanzen Aspalathin und Nothofagin. Jedoch kommt es beim Fermentationsprozess zu einem ausgeprägten Abbau dieser Antioxidanzien, so dass sich die antioxidative Aktivität des Teeextraktes nahezu halbiert. Aus dieser Sicht ist der unfermentierte grüne dem roten fermentierten Rooibostee vorzuziehen. Rooibostee, der auch Ascorbinsäure und Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Fluorid enthält, wird nicht arzneilich verwendet. Er ist ein erfrischendes Getränk, das im Gegensatz zum Schwarzen Tee koffeinfrei und arm an Gerbstoffen ist.

## Ernährungsphysiologische Bedeutung von Kräuter- und Fruchteees

### Flüssigkeitsversorgung

Gerade im Herbst und Winter bieten sich neben Wasser wärmende und aromatische Kräuter- und Fruchteees als Getränk zur Flüssigkeitsversorgung an. Bis auf wenige Ausnahmen enthalten diese Getränke kein Koffein, so dass die anregende Wirkung von Kaf-

fee und Schwarzem Tee entfällt. Der Konsum von Kräuter- und Fruchteees stellt eine kalorienfreie Möglichkeit der Flüssigkeitsversorgung dar, solange auf den Zusatz von Süßungsmitteln wie Zucker und Honig verzichtet wird. Manche Sorten sind zusätzlich Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen. Somit sind Kräuter- und Fruchteees sehr gut geeignet zur Deckung der für Erwachsene empfohlenen Trinkmenge von ca. 1,5 l pro Tag.

### Mögliche Gesundheitswirkung

Wie beispielsweise für Grünen Tee seit Langem bekannt, wurden kürzlich in einer Studie des Instituts für Lebensmittelchemie der Technischen Universität Braunschweig auch für Kräuter- und Fruchteees antioxidative Wirkungen belegt. Im Rahmen dieser Studie wurden 42 Proben untersucht. Dabei zeigten Melissen- und Brombeerblätter die stärkste antioxidative Wirkung, gefolgt von Rooibos, Pfefferminzeblättern und Hibiskusblüten. Daraus hergestellte Aufgussgetränke haben demnach das Potenzial, zur Versorgung des Körpers mit Antioxidanzien beizutragen. Ob sich dies präventiv im Hinblick auf die Entstehung bestimmter Krankheiten auswirkt, bleibt zu untersuchen.

### Rückstände/Schadstoffe

Pflanzen zur Herstellung von Kräuter- und Fruchteees sind wie jede andere Pflanze in ihrem Wachstum vielfältigen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Dazu zählen der Befall durch Mikroorganismen (Bakterien, Pilze) und die Behandlung mit Schädlingsbehandlungs- und Pflanzenschutzmitteln eine Rolle. In vielen Herkunftsländern der Rohstoffe kann aus klimatischen Gründen nicht auf Schädlingsbehandlungsmittel aus der Gruppe der chlorierten Kohlenwasserstoffe verzichtet werden. Die bisher in Kräuterteeaufgüssen gefundenen Werte sind jedoch gesundheitlich unbedenklich; die Wasserlöslichkeit chlorierter Kohlenwasserstoffe ist gering, so dass nur ein kleiner Teil der Rückstände in den Aufguss übergeht. Während bei der Trocknung der Pflanzenteile die Pflanzenbehandlungsmittel zumindest teilweise abgebaut werden, kann die Keimzahl je nach Art der Trocknung zunehmen. Um die möglicherweise enthaltenen Keime abzutöten, sollte

man Kräuter- und Fruchteees bei der Zubereitung mit frischem, sprudelnd kochendem Wasser übergießen und anschließend mindestens fünf Minuten ziehen lassen.

## Fazit

Werden Kräuter- und Fruchteees mit dem Ziel der Linderung oder Heilung bestimmter Befindlichkeitsstörungen eingesetzt, so sollten Arzneitees verwendet werden. Nur diese besitzen eine streng definierte Zusammensetzung und garantieren, dass der Gehalt an wirksamen Bestandteilen den Anforderungen des Arzneibuches entspricht. Arzneitees sollten nicht dauerhaft konsumiert werden. Der Genuss von Kräuter- und Fruchteees, die als Lebensmittel angeboten werden, dient auf gesunde, schmackhafte Weise zur Flüssigkeitsversorgung des Körpers.

### Quellen/Literatur:

1. *aid* (Hrsg.): Kaffee, Tee, Kakao, Kräutertee. 2. überarbeitete Auflage, Bonn 2000
2. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)*: Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide. Bonn 2005
3. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung* (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus, Frankfurt am Main 2000
4. *Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission*: Neufassung der Leitsätze für Tee, teeähnliche Erzeugnisse, deren Extrakte und Zubereitungen. Beschluss der 19. Plenarsitzung am 02. Dezember 1998, Veröffentlichung im Bundesanzeiger vom 09. April 1999
5. *European Herbal Infusions Association (EHIA)*: Explanation on what herbal infusions are. [www.ehia-online.org/marketdata.html](http://www.ehia-online.org/marketdata.html), abgerufen am 19.09.2005
6. *Schmandke, H.*: Antioxidanzien in Rooibostee: Dihydrochalkone und Flavonoide. *Ernährungs-Umschau* 52 (2005), S. 18–20
7. *Technische Universität Braunschweig, Institut für Lebensmittelchemie*: Untersuchungen über die antioxidativ wirksamen Bestandteile von teeähnlichen Getränken („Kräuter- u. Fruchteees“). Schlussbericht, Braunschweig, 05.01.2004
8. *Wichtel, M.* (Hrsg.): Teedrogen und Phytopharmaka. Ein Handbuch für die Praxis auf wissenschaftlicher Grundlage. 4. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbh Stuttgart 2002
9. *Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchtee e. V. (WKF)*: Kräuter- und Fruchtee nicht zu bremsen. Marktreport: Schwungvolle 3,2 % Absatzplus in 2004. Pressemitteilung, Hamburg, 18.05.2005

Anschrift der Verfasserin:

**Dip. oec. troph. Angela Bechthold**  
Wendelinstr. 44  
50933 Köln

### Hinweise für die richtige Zubereitung von Kräuter- und Fruchteees

#### 1. Dosieren

Pro Tasse 1 Teelöffel oder 1 Teebeutel. Bei losem Tee auch die Dosierempfehlungen auf der Verpackung beachten. Je mehr Tee verwendet wird, desto intensiver der Geschmack.

#### 2. Aufgießen

Frisches, möglichst kalkarmes Wasser immer sprudelnd aufkochen und sofort aufgießen (so werden möglicherweise im Naturprodukt enthaltene Krankheitskeime beseitigt).

#### 3. Ziehen lassen

Je nach Sorte zwischen 5 und 10 Minuten (Zubereitungshinweise befolgen). Zwischendurch umrühren.