

Wussten Sie schon...?

Arzneitees

„Ruhe, Stille, Sofa und eine Tasse Tee geht über alles.“ – Diesem Zitat des Dichters und Apothekers Theodor Fontane (1819–1889) können auch heutzutage viele Menschen zustimmen, Teeliebhaber ganz besonders.

Doch Tee ist nicht gleich Tee!
Was es Interessantes zu unterscheiden gibt, erfahren Sie hier!

Auf die Zubereitung kommt es an!

Heißaufguss – 1 gestrichener Teelöffel, bzw. 1 Filterbeutel mit 150 bis 200 Milliliter siedendem Wasser übergießen, abgedeckt ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren und nach 5 bis 15 Minuten abseihen dies eignet sich für weiche Pflanzenteile wie Blatt-, Blüten- und Krautdrogen sowie für fein zerkleinerte Rinde oder Wurzeln. Bei Teesorten mit Bitterstoffen oder ätherischen Ölen empfiehlt sich eine kürzere Ziehzeit (ca. 3 min).

Kaltaufguss – In manchen Fällen ist ein Mazerat, also ein Kaltauszug, angebracht. Dazu wird die Droge mit kaltem Wasser übergossen und mehrere Stunden in einem zugedeckten Gefäß bei Raumtemperatur stehen gelassen. Der Kaltauszug empfiehlt sich besonders für schleimstoffhaltige Drogen (z.B. Eibischwurzel, Leinsamen), damit der Schleim nicht verklumpt und an Wirksamkeit verliert. Außerdem verhindert ein Kaltauszug bei bestimmten Drogen, dass giftige Inhaltsstoffe mitextrahiert werden.

Teesorten mit ätherischen Ölen (z.B. Anis, Fenchel, Kümmel) – Früchte vor Zubereitung anstoßen, Tee während des Ziehens abdecken, damit die ätherischen Öle nicht entweichen

Teesorten mit harten Drogenteilen (z.B. Süßholzwurzel, Eichenrinde) – Bei Wurzeln, Hölzern und Rinden ist eine Abkochung notwendig. Die Bestandteile mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen und 5 bis 15 Minuten weiter erhitzen. Nach kurzem Stehenlassen wird abgeseiht.



Warum Arzneitee aus der Apotheke?



Es gibt qualitativ und geschmacklich große Unterschiede zwischen einem Apotheken-Tee und einem gleichartig erscheinenden, preisgünstigeren Präparat aus dem Supermarktregal.

Während der Inhalt von Apotheken-Arzneitees Arzneibuchqualität aufweisen muss, ist bei Lebensmitteltees kein Wirkstoffmindestgehalt gefordert. Neben der Teedroge dürfen diese Produkte auch weitere Pflanzenteile enthalten (z.B. statt nur Kamillenblüten auch -kraut oder statt nur Pfefferminzblättern auch Stängelanteile).

Ein weiterer großer Pluspunkt für die Arzneitees sind Grenzwerte für bestimmte Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber, ebenso für Pestizidrückstände und Schimmelpilzgifte gemäß Europäischem Arzneibuch (Ph. Eur.).