

It's Tea-Time

Tee ist nach Wasser das weltweit verbreitetste Getränk. Tee im engeren Sinn ist der Aufguss von Blättern und Knospen der Tee-pflanze *Camellia sinensis*. Dabei unterscheidet man den lediglich getrockneten Grünen Tee und den fermentierten Schwarzen Tee. Weißer Tee wird aus den ungeöffneten Blattknospen des Tee-strauchs hergestellt und nur schonend an Licht und Luft getrocknet.

Aber auch Aufgussgetränke aus anderen Pflanzen werden allgemein als Tee bezeichnet. Dabei kann man Kräuter- und Früchte-tees unterscheiden. Dann gibt es natürlich noch eine Vielzahl von Arzneitees, bei denen man sich die verschiedenen Inhaltsstoffe von Heilpflanzen zu Nutze macht.

Ganz entscheidend ist natürlich die Zubereitung. Man kann bei uns Leitungswasser verwenden. Sollte es zu hart sein, empfiehlt sich die Verwendung eines Wasserfilters oder man verwendet Stilles Wasser. Wenn man Schwarztee, Kräuter- oder Früchte-tee aufbrüht, verwendet man das Wasser unmittelbar nach dem Aufkochen. Es hat dann etwa 95°C. Bei Weißem Tee sollte das Wasser ca. 80°C haben, das ist nach etwa 1-2 Minuten Wartezeit erreicht. Grüntee brüht man mit etwa 70°C heißem Wasser auf. Diese Temperatur hat frisch abgekochtes Wasser nach etwa 3 bis 4 Minuten.

Manche Arzneitees bedürfen einer besonderen Methode. Anis, Fenchel und Kümmelfrüchte müssen z.B. vor dem Aufbrühen „angestoßen“ – d.h. etwas zerdrückt werden, damit möglichst viel ätherisches Öl in den Tee gelangt.

Werden Hölzer, Wurzeln oder Rinden zur Teebereitung verwendet, so setzt man sie mit kaltem Wasser an, erhitzt zu Sieden und lässt etwa 5 bis 10 Minuten ko-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

chen, bevor man abseht (z.B. Baldrianwurzel).

Aus schleimhaltigen Drogen wie etwa Eibisch oder Isländisch Moos stellt man Kaltauszüge – sog. Mazerate her. Dazu übergießt man die Droge mit kaltem Wasser und lässt den Auszug mehrere Stunden stehen. Dieses Verfahren eignet sich auch bei stark gerbstoffhaltigen Pflanzen wie beispielsweise Bärentraubenblättern. In den Kaltauszug gelangen dann wesentlich weniger magenreizende Gerbstoffe. Allerdings besteht bei dieser Methode die Gefahr, dass der Tee keimbelastet ist. Deshalb empfiehlt es sich, einen Kaltauszug nach dem Abseihen kurz aufzukochen.

Und nun stellt sich noch die Frage, ob man Teebeutel oder lose Ware verwenden soll. Da hat sicherlich jeder seine Vorlieben. Der eine schätzt den praktischen Teebeutel, der andere liebt die „Zeremonie“ des Aufbrühens. Zumindest im Apothekenbereich kann man sagen, dass Teebeutel bei Arzneitees ebenso Arzneibuchqualität aufweisen wie lose Tees. Sie sind etwas feiner zerkleinert, was aber durchaus hilfreich ist, um mehr Inhaltsstoffe zu extrahieren. Damit der Wirkstoffgehalt in dieser fein zerkleinerten Droge auch erhalten bleibt, sind die Teebeutel einzeln verpackt.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**