



Wissen

Getrübter Teegenuss

Zu viel Kräutertee können der Gesundheit schaden. Rooibos oder Heilpflanzen wie Kamille und Minze können giftige Pflanzenstoffe enthalten.



Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Tee nicht so gesund ist. Häufig enthalten Teesorten wie Rooibos giftige, leberschädigende Pyrrolizidin-Alkaloide (PA), selbst bei Bio-Tee. Daher wird Schwangeren und Stillenden geraten, nicht viel Tee zu trinken. Trotz den nachgesagten entgiftenden bis stimmungsaufhellenden Wirkungen von Rooibos. Kräutertees können bei zu grossen Mengen der [Gesundheit](#) schaden. Pfefferminztee kann dabei einen empfindlichen Magen reizen und Kamilletee mit ihrer starken Heilwirkung soll nicht täglich getrunken werden. Es gilt für Erwachsene eine Tasse am Tag als unbedenklich und für Kinder höchstens eine Vierteltasse.

Unkräuter in der Teemischung

Die Grenze zwischen Giftpflanze und Heilkraut verläuft fliessend, da bestimmte Pflanzen Pyrrolizidin-Alkaloide bilden, um Fressfeinde abzuwehren. Dazu zählen Unkräuter wie Jakobskreuzkraut, welches sich schnell auf den Feldern verbreitet. Einige giftige Unkräuter stammen südlichen Ländern und ihre Pflanzensamen wandern über die Autoreifen ein. Die giftigen Blätter auszusortieren, ist sehr schwierig. Ein [Roboter](#), der Unkräuter auf dem Feld ausreisst, gibt es noch nicht und Teemischungen aus handgelesenen Kräutern wären unbezahlbar. Dies betrifft alle Hersteller von Arzneitees, pflanzlichen Arzneimitteln bis Bauern, die Kräuter anbauen. Bei maschineller Kräuternernte ist es unvermeidlich, dass Unkräuter in die Teemischung gelangen.

Salat und Honig sind bedenklicher als Tee

Eine neue EU-Richtlinie schreibt vor, dass der Mensch bei der Einnahme von pflanzlichen Arzneimitteln pro Tag höchstens 0.35 Mikrogramm PA zu sich nehmen sollte. Jedoch können Menschen einen weit höheren Wert vertragen.

Der Konsum von [Salat](#) und Honig kann bedenklicher sein. Die Blätter des Jakobskreuzkrauts sehen sehr ähnlich aus wie Rucola und wurde bereits im Supermarkt falsch verkauft. Ausserdem saugen die [Bienen](#) den Nektar der giftigen Blüten dieser Pflanze und Milligramme (nicht Mikrogramme) der Pyrrolizidin-Alkaloide gelangen in den Honig, was eine weit grössere Belastung als beim Tee ist.

Tipps

Man muss nicht auf Tee verzichten, sondern ihn in Masse geniessen und einige Tipps beachten:

- Tee bei einem spezialisierten Händler des Vertrauens kaufen. Er sollte sich um Aufklärung und Transparenz bemühen, seine Lieferanten kennen und ausschliesslich geprüfte Ware verkaufen. Idealerweise importiert der Händler seinen Tee direkt vom Erzeuger ohne Zwischenhändler. Verantwortungsvolle Teeimporteure lassen ihre Ware auch zusätzlich durch eigene Labortests auf Schadstoffe untersuchen.
- Bio-Tee bevorzugen.
- Losen Tee statt Beuteltees verwenden, da die Beutel allerhand chemische Rückstände enthalten können.
- Nicht zu viel Tee von einer Sorte trinken und für Abwechslung sorgen.
- Man kann alternativ auch handgepflückten Tee brauen (Kräutersammel-Kurse belegen, Kontakt zu Kräuterkundigen pflegen).
- Streng kontrollierte Apotheken Arzneitees verwenden.

