Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 9

Artikel: Griechischer Bergtee
Autor: Scholz, Heinz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1050032

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Griechischer Bergtee

In der Volksmedizin hat Sideritis scardica einen festen Platz. Die Pflanze könnte vielleicht auch ein Hoffnungsträger bei der Prävention und Behandlung von Alzheimer-Demenz sein.

Text: Heinz Scholz

Wer einmal am Fusse des Olymps, dem höchsten Gebirge an der Ostseite Griechenlands, unterwegs war, wird von der dortigen Flora und Fauna bezaubert sein. Auffällig ist eine bis zu 50 cm hohe Pflanze mit hellpelzigem Stängel, weiss-grau behaarten Blättern und wunderschönen zitronengelben Blüten. Es handelt sich um den Griechischen Bergtee *(Sideritis scardica)*. Die Pflanze gedeiht nicht nur im Nordosten von Griechenland, sondern auch im südlichen Bulgarien, in Nordmazedonien, in Serbien, im Südwesten Albaniens und in der europäischen Türkei.

Beachtlicher Artenreichtum

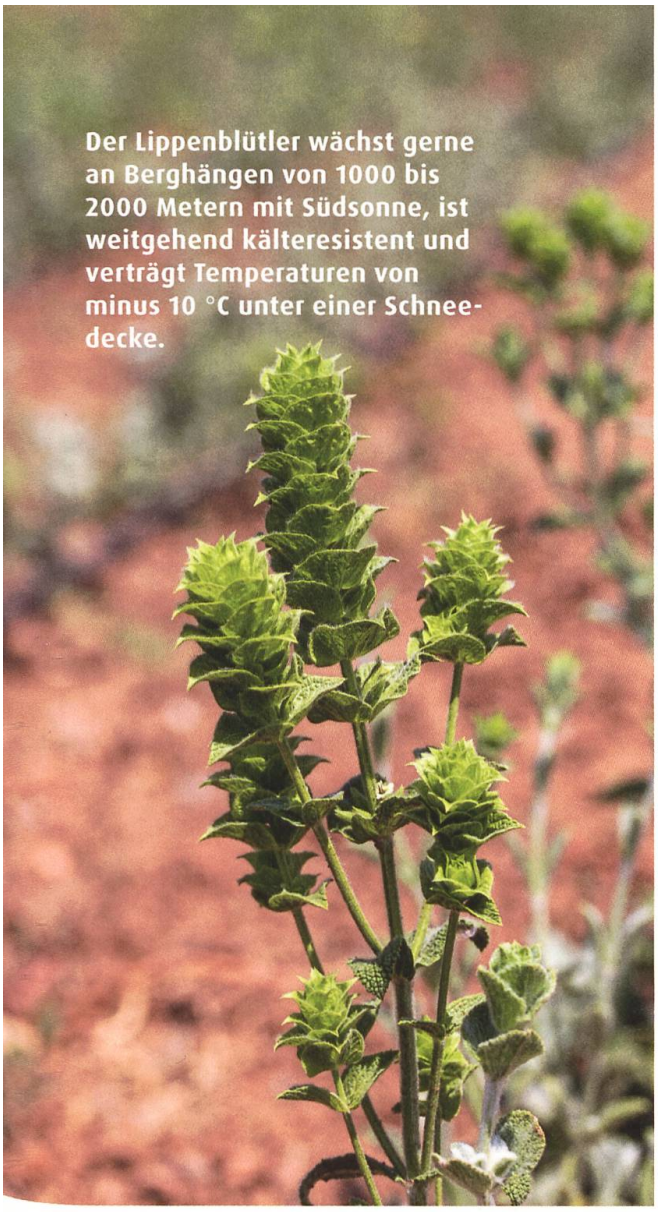
Bekannt sind bislang 150 Arten, allesamt im Mittelmeerraum beheimatet. Die Unterscheidung ist nicht immer einfach, berichtet Dr. Klaus Peter Latté vom Landeslabor Berlin-Brandenburg, denn Sideritis-Arten neigen zur Bildung von Hybriden. Die wichtigste und gebräuchlichste ist *Sideritis scardica*. Der Name leitet sich vom griechischen Wort «sideros» ab, was «Eisen» bedeutet. Mit «Sideros» bezeichnete man Pflanzen, die Wunden heilen konnten, welche in Kriegen mit eisenhaltigen Waffen verursacht wurden. Aus diesem Grunde wird die Pflanze auch Gliedkraut genannt.

Stärkungstrunk der Hirten

Teezubereitungen der Stängel mit Blüten werden schon lange in der Volksmedizin genutzt, so bei Magen-Darm-Beschwerden, Atemwegserkrankungen und als stärkendes und immunsteigerndes Getränk. Für Hirten und Bauern ist der koffeinfreie Trunk sehr beliebt. Sie konsumieren den Griechischen Bergtee abendlich zur Entspannung. Die Bulgaren sind überzeugt, dass der Tee die Gesundheit erhält, weshalb er «Langlebigkeitstee» genannt wird.

Vielfältige Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen. Je nach Standort wurden bis 100 verschiedene Bestandteile ermittelt. In der Pflanze identifizierte man rund 40 Flavone, so der Pharmazeut Dr. Latté. Weitere Inhaltsstoffe sind Polyphenole, Mineralstoffe und Spurenelemente, Antioxidantien, Bitterstoffe und Gerbstoffe.



Der Lippenblütler wächst gerne an Berghängen von 1000 bis 2000 Metern mit Südsonne, ist weitgehend kälteresistent und verträgt Temperaturen von minus 10 °C unter einer Schneedecke.

Gefährdete Pflanze

Die Bestände des Griechischen Bergtees sind durch unkontrollierte Wildsammlungen gefährdet. In Bulgarien etwa wird *Sideritis scardica* seit 1989 auf der Roten Liste geführt. Die IUCN (Internationale Union zur Bewahrung der Natur und natürlichen Ressourcen) stuft die Pflanze seit 2001 als potenziell gefährdet ein.
Um die Bestände zu bewahren, wird der Griechische Bergtee gezielt angebaut; inzwischen auch in Bioqualität.

Traditionell eingesetzt

Da es an klinischen Studien noch mangelt, wurde der Griechische Bergtee 2016 vom europäischen Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) als «traditionelles pflanzliches Arzneimittel» eingestuft, nicht aber als Arzneimittel. Die Wirksamkeit ist für zwei Anwendungsbereiche gesichert: Husten, verursacht durch Erkältungskrankheiten, sowie leichte Magen-Darm-Beschwerden.
Der Erfahrungsheilkunde (Verwendung in der traditionellen Medizin) zufolge wird der Tee verwendet bei Asthma, Bronchitis, Husten, Magen-Darm-Beschwerden, Nieren- und Prostataentzündung, rheumatischen Beschwerden, als Antiseptikum bei offenen Wunden im Mundbereich, bei Geschwüren, zur Entspannung, zur Stärkung des Immunsystems und zur Stimmungsaufhellung.
Publiziert wurde bereits eine ganze Reihe von Forschungsergebnissen. So soll der Bergtee bei Alzheimer, Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen, Gedächtnisstörungen, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) und gegen Unruhezustände helfen.
«Die meisten der Wirkungen sind aufgrund der fehlenden Erfahrung bei der Anwendung am Menschen sehr kritisch zu sehen», erklärt allerdings Dr. Klaus Peter Latté in der «Zeitschrift für Phytotherapie».
«Sollten weitere klinische Studien die bisherigen Erkenntnisse untermauern, könnte *Sideritis scardica* therapeutisch unterstützend eingesetzt werden», schätzt Heilpflanzenexpertin Ursula Bühring aus Freiburg die Lage ein.

Hilfreich bei Demenz?

In Tier- und Zellstudien mit Extrakten und isolierten Einzelstoffen stellte man antioxidative, entzündungshemmende, antimikrobielle und osteoprotektive Wirkungen fest. Eine magenschützende Wirkung und positive Wirkungen auf die Gehirnfunktion wurde bei Wistar-Ratten gesehen. Ein Extrakt könnte in Zukunft auch positiv bei Demenz und Alzheimer wirken.
«Durch neue Studien avanciert Bergtee zum Hoffnungsträger. Es müssen weitere grössere klinische Studien folgen, um die bisherigen Erkenntnisse zu untermauern und weitere Therapieempfehlungen geben zu können», stellt die Diplom-Biologin Dr. Stefanie Burkhardt-Sischka fest.

Teezubereitung:
2–4 g zerkleinerte Droge oder 2 Blütenrispen mit 150 ml heissem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abgiessen und bei Bedarf mit Honig oder Kokosblütenzucker süssen oder mit Zitronensaft versetzen. Der reine Tee schmeckt fein-würzig, angenehm mild und leicht süsslich-bitter.

Hirten-Genusstee *(Tipp von Ursel Bühring)*: Der Griechische Bergtee kann auch mit frischer Pfefferminze, Bohnenkraut, Thymian, Melisse oder Basilikum und mit ein wenig Fruchtsaft zubereitet werden. Der Griechische Bergtee schmeckt auch kalt oder als durstlöschender Eistee.
www.ursel-buehring.de

Seit mehr als 25 Jahren forscht Prof. Jens Pahnke, tätig an den Universitäten in Oslo, Lübeck, Riga und Tel Aviv, zu den Transportmolekülen im Gehirn, insbesondere deren Funktion bei der Alzheimer-Demenz. Seine Erkenntnis: Eine positive Beeinflussung dieser Transporter könnte auch durch Naturheilmittel erfolgen. So konnte Prof. Pahnke im Maus-Modell die Plaque-Ablagerungen vor und nach Anwendung mit Griechischem-Bergtee-Extrakt dokumentieren und die klinischen Verbesserungen nachweisen. Nach einer 50-tägigen Anwendung waren die typischen Plaque-Ablagerungen im Mäusegehirn um 80 Prozent zurückgegangen.

Untersuchungen der letzten zehn Jahre zur Anwendung beim Menschen zeigen, dass eine Wirkung auch bei Patienten mit Alzheimer wahrscheinlich ist. Man kann zwar die Alzheimer-Demenz nicht heilen, jedoch den Zustand der Patienten offenbar langfristig verbessern.

In einer klinischen Studie von Dr. Emma L. Wightman 2018, an der 155 gesunde 50 bis 70 Jahre alte Menschen teilnahmen, konnte nach einer vierwöchigen Anwendung eines Extraktes aus *Sideritis scardica* eine deutliche Verbesserung der kognitiven Leistungen (Gedächtnis, Denkvermögen, Lernen) im Vergleich zu einem Ginkgo-Extrakt sowie zu Placebo beobachtet werden.

Vielversprechend zeigt sich eine Kombination von Extrakten aus Johanniskraut und Griechischem Bergtee. Johanniskraut transportiert die Ablagerungen im Nervengewebe (Plaques) im Gehirn ab, die vom Griechischen Bergee aufgelöst wurden – ein entscheidendes Zusammenspiel.

Nebenwirkungen

Bisher sind bei moderatem Genuss von Griechischem Bergtee keine Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt.

Wer unter einer Überempfindlichkeit auf Lippenblütler leidet, sollte den Tee nicht geniessen. Das gilt auch für Schwangere, Stillende und Kinder, da zu dieser Gruppe noch keine entsprechenden Studien vorliegen. •

Selbst anbauen

Wer das «Bergkind» mit seinen gelben Blüten im eigenen Garten oder auf dem Balkon bewundern möchte, besorgt sich *Sideritis scardica* als eine mehrjährige Topfpflanze von Firmen, die Duftpflanzen, Kräuter und Bergtee in der Schweiz und Deutschland anbieten. Einige Firmen liefern auch Samen. Die Verbreitung erfolgt durch Stecklinge und Samen. Die Pflanze ist winterhart, die Aussaat erfolgt mit einer durchlässigen Aussaaterde, die Voranzucht in Saatschalen bei Temperaturen von 18 bis 20 °C, raten Pflanzenexperten.

www.schutzfilisur.ch

www.syringa-pflanzen.de

Sideritis scardica wurde erstmals 1844 vom deutschen Botaniker Heinrich August Rudolf Grisebach (1814–1879) auf dem mazedonischen Berg Scardus entdeckt und beschrieben.

Häufig wird die Pflanze auch als «Griechisches Eisenkraut» bezeichnet. Diese Benennung sorgt allerdings für Verwirrung, da man andere Eisenkräuter kennt, welche zur Familie der *Verbenaceae* gehören.