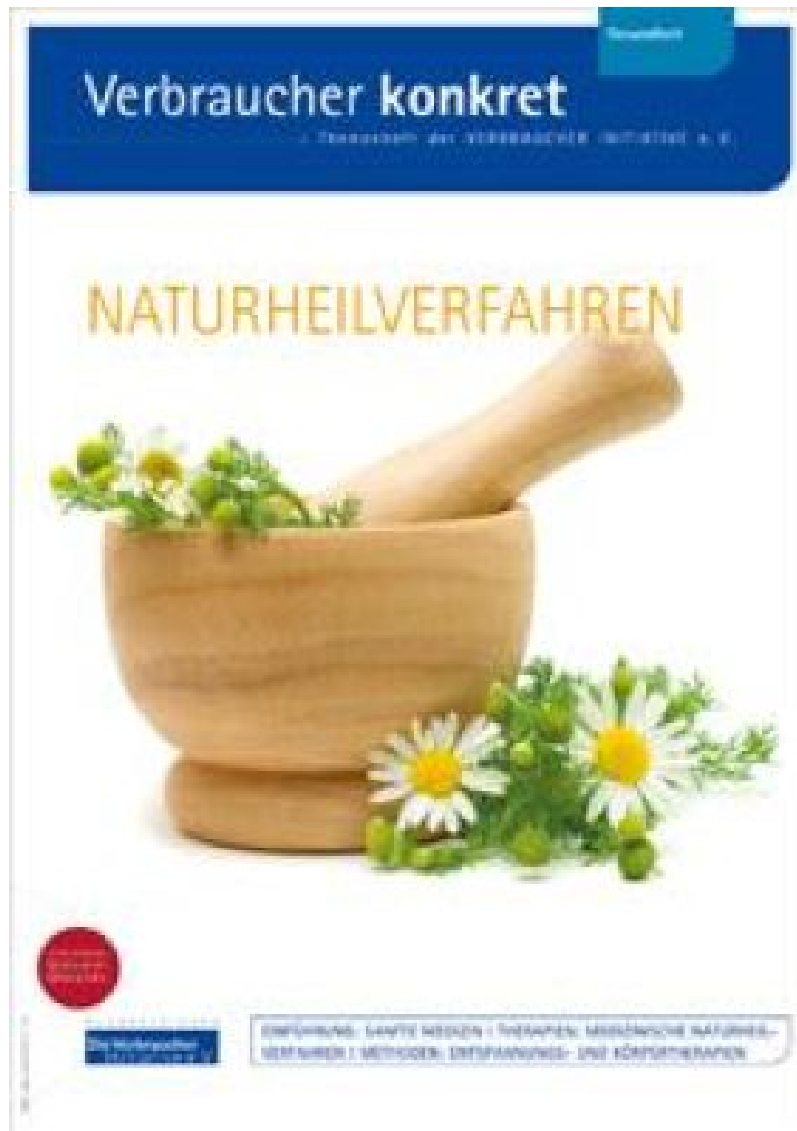


Beschwerden lindern mit Heilpflanzen-Tees

08.10.2018, 11:33 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*



Die VERBRAUCHER INITIATIVE zum Tag der Naturheilkunde am 13.10.

Berlin, 8. Oktober 2018. Ob als Erkältungstee oder Kamillenblüten – Arzneitees aus Heilpflanzen werden gerne bei leichteren Erkrankungen eingesetzt. Diese mild wirksamen Arzneimittel eignen sich zur alleinigen oder ergänzenden Behandlung. Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps zum Kauf und zur Anwendung.

Apotheke & Co.: Arzneitees zählen zu den pflanzlichen Arzneimitteln und müssen zugelassen werden, bevor sie in den Handel gelangen. Je nach Art und Menge der Inhaltsstoffe sind sie nur in der Apotheke oder auch in Drogeriemärkten, Reformhäusern und Supermärkten erhältlich.

Weniger ist mehr: Im Angebot sind Tees als Einzeldrogen oder Mischungen aus verschiedenen Drogen. Achten Sie beim Kauf von Teemischungen darauf, dass sie höchstens sechs Drogen enthalten, damit diese sich in ihrer Wirksamkeit nicht

behindern. Als Drogen werden getrocknete Heilpflanzen oder Teile davon bezeichnet.

Filterbeutel: Sie enthalten fein zerkleinerte Drogen, aus denen sich die Wirkstoffe gut lösen können. Zudem weisen sie stets die gleiche Menge an Tee und damit die gleiche Dosierung und Zusammensetzung auf. Und sie sind praktisch anzuwenden. Allerdings sind sie bezogen auf die Menge teurer als lose Ware.

Zubereitung nach Anleitung: Gießen Sie den Tee immer mit kochendem Wasser auf, sofern keine andere Zubereitungsart vorgesehen ist, und lassen Sie ihn ca. zehn Minuten ziehen. Decken Sie den Aufguss ab, damit die wasserdampfflüchtigen, wirksamen Bestandteile nicht verloren gehen.

Nicht auf Dauer: Arzneitees sind nicht für eine dauerhafte Anwendung geeignet. Als Getränke bieten sich Kräutertees an, die zum Genuss als Lebensmittel angeboten werden. Sie haben einen deutlich geringeren Wirkstoffgehalt. Hinweise auf medizinische Anwendungen fehlen und auf der Verpackung ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt.

Informationen zum Heilen mit Pflanzen, der sogenannten Phytotherapie, und zu anderen alternativen Heilverfahren bietet das Themenheft „Naturheilverfahren“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die 16-seitige Broschüre nennt Nutzen und Wirkweise der Methoden und gibt Tipps für die Suche nach einem Therapeuten. Sie kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Der eingetragene, als gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie durch zahlreiche Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem sieben Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 1021435 • Views: 621 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1021435/Beschwerden-lindern-mit-Heilpflanzen-Tees.html>