

*Volker Fintelmann, Hamburg*

## Statement zum Thema

### **Moderne Teetherapie in der Behandlung grippaler Infekte**

Auch wenn der Medizinische- oder Arzneithee eine der ältesten Verordnungsformen in der Therapie ist, mag es als Anachronismus erscheinen, wenn im Bewusstsein des Goldstandards einer evidenzbasierten Wissenschaftsmedizin (EBM) die Behandlung grippaler Infekte mit einem Tee ernstlich und möglicherweise sogar als Therapie der ersten Wahl diskutiert wird. Der Blick auf die Realität der Behandlungsstrategien grippaler Infekt einerseits und die Besonderheit Medizinischer Tees und ihrer Wirksamkeit andererseits sollen jedoch zeigen, dass dieses Thema zurecht vorgetragen wird.

#### **Bagatell-Erkrankungen mit großen volkswirtschaftlichen Auswirkungen**

Grippale Infekte oder Erkältungskrankheiten sind regelmäßige Begleiter der Menschen in allen Abschnitten des Lebens. Erwachsene erkranken daran durchschnittlich 2,2mal im Jahr, Kinder wesentlich häufiger, bis zu 10mal pro Jahr, ohne dass daraus schon eine besondere Infektanfälligkeit abgeleitet werden könnte. Ähnlich wie bei Kindern gilt die höhere Frequenz auch für ältere Menschen, ohne dass hier jedoch konkrete Zahlen vorliegen. Als Auslöser gelten virale Infekte insbesondere im Zusammenhang mit Unterkühlungen. Eine kausale antivirale Therapie existiert nicht, dessen ungeachtet hat die moderne Medizin einschließlich der Gesundheitspolitik solche Erkrankungen als Bagatellen eingestuft. Das bedeutet zugleich, dass eine ausschließlich symptomatische Behandlung ausreicht.

Unterschiedlichste Untersuchungen haben ergeben, dass in der Selbstmedikation solcher Erkrankungen am häufigsten Analgetika eingenommen werden, die gleichzeitig Fieber senkend wirken. Der Jahresumsatz für Analgetika bei dieser Indikation liegt bei 800 Millionen Euro!

Auch die Indikationsbereiche *Umstimmungsmittel*, *Halsschmerzmittel* und *Grippemittel*, führen zu einem jährlichen Umsatz von nahezu 150 Millionen Euro. Der Kölner Gesundheitsexperte und Regierungsberater Karl Lauterbach schätzte den volkswirtschaftlichen Schaden der Grippewelle Anfang 2005 alleine durch Produktionsausfälle auf rund 1 Milliarde Euro, hinzu kämen ca. 300 Millionen Euro für die ärztliche Behandlung. Anderen Berechnungen zufolge entstünden durch Arztbesuche infolge von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten Kosten von 650 bis 850 Millionen Euro jährlich.

## **Fieber als antivirales Prinzip**

Natürlich sind solche Zahlen fiktiv, da letztlich ja Schätzungen oder Hochrechnungen. Doch zeigen sie das erhebliche volkswirtschaftliche Potential einer solchen *sogenannten* Bagatellerkrankung. Viel ärgerlicher als die Bagatellisierung ist aus ärztlicher Sicht jedoch die völlig unsinnige Selbsttherapie mit Analgetika, die weder kausal noch symptomatisch gerechtfertigt ist. Im Gegenteil: Die beste und auch ursächlichste Therapie, die ein gut reagierender Organismus von sich aus wählt, ist ein kurzzeitiger Temperaturanstieg, da humanpathogene Viren fast ausschließlich thermolabil sind und Temperaturen von mehr als 38,5°C über 24 bis 48 Stunden weitgehend zu ihrer Elimination führen. Analgetika sind aber grundsätzlich antifebril und überwiegend auch immunsuppressiv. Man wird damit die Krankheit also eher verlängern als sinnvoll behandeln!

## **Wie sieht gute Tee-Therapie praktisch aus?**

Arzneitees bestehen aus der getrockneten Droge einzelner Pflanzen oder der Kombination mehrerer solcher, die sich dann in ihrer Wirkung ergänzen. Eine wesentliche Voraussetzung ihrer Wirksamkeit ist die pharmazeutische Qualität, an die heute strenge Anforderungen gestellt werden. Im Vergleich mit synthetischen Wirkstoffen, die überwiegend „gegen“ bestimmte körpereigene Funktionen agieren, wirken pflanzliche Arzneimittel vorwiegend „mit“ den körpereigenen Regulationssystemen, diese anregend oder dämpfend, sie steuernd oder auch substituierend. Das begründet den auffälligen Unterschied der Verträglichkeit beider Arzneiformen.

Für Erkältungskrankheiten und grippale Infekte besonders geeignete Pflanzen werden durch ihre diaphoretische, d.h. schweißtreibende Wirkung charakterisiert. Hierzu zählen insbesondere die Lindenblüten (*Tiliae flos*), die Holunderblüten (*Sambuci flos*) und die Blüten von Mädesüß (*Filipendulae flos*). Sie enthalten einheitlich Flavonoide und Gerbstoffe, der Holunder noch zusätzlich geringe Mengen ätherischen Öls.

Der Tee sollte unbedingt sehr warm getrunken werden, er kann mit einem Teelöffel Honig pro Becher geschmacklich verfeinert werden, anschließend sollte der Kranke ein bis zwei Stunden ruhen. Typischerweise wird der Tee im akuten Stadium mindestens dreimal täglich bis alle 2 Stunden getrunken. Treten stärkere bronchitische Symptome auf, eignen sich Thymian, Eibisch und Spitzwegerich, bei Kindern auch Fenchel zur ergänzenden Behandlung. Diese Tee-Therapie bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten erscheint besonders sinnvoll und wirklich als die Therapie der 1. Wahl vor allem bei Kindern, Jugendlichen und alten Menschen.

Medizinische Tees können entweder nach der Rezeptur eines Arztes für einen Patienten in der Apotheke eigens hergestellt werden, oder sie stehen als Fertigtees in der Apotheke zur Verfügung. Die apothekenpflichtigen Arzneitees bzw. Fertigmischungen in Form von Teebeuteln bieten den Patienten einige Vorteile:

- ✓ Bei Monotees garantiert der portionsweise gefüllte Teebeutel die richtige Dosis jeder einzelnen Zubereitung.
- ✓ Bei Kombinationstees sichert er die Einhaltung der Rezeptur, indem er verhindert, dass sich der Tee entmischt.
- ✓ Bei ätherisch-Öl-Drogen schützt die Teebeutel-Versiegelung vor unnötigem Verlust an diesen flüchtigen Wirkstoffen.
- ✓ Die Handhabung von Teebeuteln ist einfacher als von losen Drogen, was besonders den Bedürfnissen älterer Patienten entgegenkommt.

Tees zu medizinischen Zwecken sollten außerdem nicht im Supermarkt, sondern stets in der Apotheke gekauft werden. Nur dort ist eine angemessene Qualität garantiert. Die Drogenqualität spielt in der Phytotherapie insgesamt eine wichtige, in der Tee-Therapie aber eine zentrale Rolle. Damit die therapeutische Qualität eines medizinischen Tees garantiert werden kann, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

- ✓ Die Droge muss einen optimalen Standort für ihr Wachstum haben.
- ✓ Der Anbau sollte unter kontrollierten Bedingungen stattfinden. Die Anwendung von Pestiziden muss stark eingeschränkt bleiben, die Anforderungen der Arzneibuch-Monographien sind einzuhalten.
- ✓ Bei Wildsammlungen sollten sowohl die pharmazeutischen als auch die ökologischen Gesichtspunkte zum Tragen kommen.
- ✓ Der optimale Zeitpunkt der Ernte ist einzuhalten.
- ✓ Das Trocknungsverfahren darf weder zu heiß noch zu langsam erfolgen.

Solche Tees sind als wirksame Arzneimittel zu betrachten.

#### Buchtipps:

Eine grundsätzliche Übersicht für die Indikationen einer modernen Tee-Therapie einschließlich der Art der Anwendung und Dosierung gibt mein in diesem Jahr erschienen Buch „Praktische Tee-Therapie“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, ISBN 3-8047-2204-0.

*Prof. Dr. med. Volker Fintelmann  
Arzt für Innere Medizin-Gastroenterologie  
Carl Gustav Carus Akademie  
Rissener Landstr. 193  
22559 Hamburg  
e-mail: info@carus-akademie.de*