

# BIO - OLYMPISCHER BERGTEE

© Ernst Janssen



**Familie:** Lamiaceae / Lippenblütler

**Gattung:** Gliedkräuter

**Wissenschaftl. Name:** Sideritis

**Griechisch/Deutsch:** Tsái tou vounou  
Olympischer Bergtee

**Volkstümliche Namen:** Bergtee, Eselstee, Hirtentee, Bittertee, Inseltee, Taubenkraut u. a. m. je nach Region.

**Herkunft:** Hochlagen des gesamten Mittelmeerraums ab einer Höhe von 1000 Metern auf sonnigen, sandigen, kalkhaltigen Böden mit der Tageswärme aufnehmendem, felsigem Untergrund. In Griechenland findet sich unter vielen anderen auch die endemische Art *Sideritis scardica* an Standorten im Taygetos-Gebirge bis oberhalb der Baumgrenze von 1300 – 2200 m. H.

Von über 150 *Sideritis*-Arten mit teils endemischer Ausprägung ist die ***Sideritis scardica*** wissenschaftlich am besten erforscht und dokumentiert.

Größtenteils wird dieser Bergtee heute, großflächig angebaut, im Maschinenschnitt geerntet. Doch vereinzelt sammeln griechische Bergbauern auch noch von biozertifizierten Wildbeständen von Hand. Einige Arten (*Sideritis*

*clandestina*) wurden nach vielen Waldbränden unter strengen Bestandsschutz gestellt.

**Historie:** Sideros (griech.) = Eisen wurde die Pflanze genannt, weil sie schon in der Antike zur Heilung von durch Metalleinwirkung (Eisenschwerter, Speerspitzen usw.) hervorgerufenen Verletzungen heilende Anwendung fand. Eine weitere Deutung ist, dass das Aussehen der Blüten kleinen Pfeilspitzen aus Eisen gleiche.

**Geschmack und Duft:** Der Abguss von „*Sideritis scardica*“, der Bedeutendsten unter den *Sideritis*-Arten, schmeckt würzig, frisch aromatisch, zimtig, bisweilen auch weihrauchduftig. Andere im Handel befindliche *Sideritis*-Arten variieren aufgrund anderer Klima- und Standortbedingungen in Duft und Geschmack:

<i>Sideritis condusata</i>	Erdiger Apfel
<i>Sideritis arguta</i>	Kamille, Süßholz
<i>Sideritis stricta</i>	Leichter, kamillig
<i>Sideritis argyrea</i>	Fenchel, Zitrone
<i>Sideritis vurali</i>	Leicht erdig
<i>Sideritis congesta</i>	Salbei-Thymian

**Inhaltstoffe:** Ätherische Öle (Myristicin, Menthol, Thymol,  $\alpha$ -Pinen, Pinen, Caryophyllenoxid, Limonen, 1,8-Cineol, Carvacrol, Myrcen, Germacren D, Spathulenol,  $\alpha$ -Bisabolol, Fenchon, Sabinen), Bitter- u. Gerbstoffe, Flavonoide, Phenole, Palmitinsäure, Caryophyllen. Ferner auch Stoffe mit antibiotischer, schleimlösender, entzündungshemmender sowie stressmindernder und leistungssteigernder Wirkung.

Allergieauslösende Substanzen wurden in den *Sideritis*-Arten nicht nachgewiesen.

Seitdem Prof. Dr. Dr. Jens Pahnke an der Universität Rostock seine Untersuchungen über die *Sideritis Scardica* veröffentlichte, erfreut sich dieses Kraut anhaltend steigender Beliebtheit.

## Wirkungen von Sideritis -Tee:

1. Führt Körper und Seele bei Schlafstörungen ins Gleichgewicht zurück.
2. Günstige Wirkung bei depressiven Störungen, Panik-Attacken, Generalisierte Angststörungen, Zwangsstörung, Essstörungen, klimakterische Beschwerden. Die Wirksamkeit ist neurobiologisch erklärbar durch die Aufhebung von Störungen im Botenstoffsystem und die Regulierung des Serotonin-Noradrenalinaustauschs zwischen den Nervenzellen.
3. Pflanzliche Alternative zur Linderung bei psychischen Leiden, Burnout, Stress, Erschöpfungszuständen, Motivationslosigkeit. Stimmungsausgleichend ohne unerwünschte Nebenwirkungen.
4. Neurovegetative Erkrankungen wie z. B. Alzheimer und Parkinson: Im Deutschen Zentrum für Neurologische Erkrankungen in Magdeburg wurde nach regelmäßigem Konsum von *Sideritis scardica* eine Zunahme der Gedächtnisleistungen festgestellt. Nach regelmäßiger Anwendung der Pflanze kam es zu einer Abnahme schädlicher Ablagerungen im Gehirn um 80 %. Die Verweildauer der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und von Noradrenalin im synaptischen Spalt verlängerte sich. Hieraus resultiert eine längere Einwirkdauer auf die Rezeptoren und folglich die erhöhte Aktivität diverser Neuronentypen im Gehirn (Prof. Jens Pahnke).

5. Sideritis scardica bewirkt eine Entspannung der Herz- und Gefäßmuskulatur, beugt somit Herz- und Kreislaufkrankungen vor.
6. Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS): Sideritis scardica (Griechischer Bergtee) ist auch hier eine wirksame pflanzliche Alternative. Bei regelmäßigem Genuss des Tees (1 Ltr. täglich) verlaufen bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Unruhezustände deutlich flacher ohne das sich, wie z. B. bei Ritalin-Medikationen, die Persönlichkeitsstruktur von Patienten negativ verändert.
7. Schleimlösung, Abhusten im Bereich der Atemwege, Linderung von Erkältungskrankungen.
8. Bei Verdauungsstörungen wirkt Sideritis antiinflammatorisch, antibakteriell und antifunguell.

#### Zubereitung als milder Teeabguss:

4-6 Gramm/Liter mit kochendem Wasser überbrühen, etwas Zitrone hinzu geben, 6-8 Ziehminuten.

#### Zubereitung als Sud:

6-8 Gramm ganze oder geschnittene Sideritis /Liter Wasser abgedeckt aufkochen, 5 Minuten nachziehen lassen, etwas Zitrone hinzu geben und ungesüßt trinken.

Empfohlene Trinkmenge f. Erwachsene täglich: 1 Liter (Kinder körperrgewichtsteilig entsprechend weniger)

Zucker, Honig oder Zuckersatzstoffe sowie Milchzugabe möglichst meiden.

Für den gezielten Dauergebrauch kann eine individuelle Zumischung weiterer Kräuter wie z. B. Zistrose für eine höhere antivirale, antibakterielle Wirkung erfolgen. Eine

Vermischung mit ungesüßten hellen Fruchtsäften zur Geschmacksvariation ist möglich. Sideritis-Aufgüsse eignen sich auch als Basis zur Herstellung leckerer Eistee-Mixgetränke.

#### Achtung Verwechslungsgefahr!

Botanisch besteht bei den Sideritis-Arten eine Verwandtschaft zum Salbei. Die Bezeichnung „Griechisches Eisenkraut“ impliziert eine Verwechslung mit europäischem Eisenkraut (*Verbena officinalis*) oder südamerikanischer Zitronenverbene (*Verbena officinalis odorata*).

#### Quellen:

1. Claus Baden: *Sideritis L.* In: Arne Strid, Kit Tan (Hrsg.): *Mountain Flora of Greece. Volume Two.* Edinburgh University Press, Edinburgh 1991,
2. Antonis Alibertis: *Healing, aromatic and edible plants of Crete.* Mystis, Heraklion, Crete 2007.
3. [Sideritis syriaca L. subsp. syriaca.](#) In: *Virtual Botanical Museum of Crete.* Mediterranean Agronomic Institute of Chania, 2008.
4. Rainer Knörle, Peter Schnierle: *Extrakte aus Sideritis ssp. (griechischer Bergtee): Innovative zentral aktive Pflanzenextrakte mit breitem Wirkprofil.*

#### Olympischer BIO Bergtee aus dem TEEHAUS ERNST JANSSEN

Der hier angebotene Bergtee entstammt der Gattung *SIDERITIS SCARDICA*, die von der Bevölkerung eines Bergdorfes im Taygeros-Gebirge Griechenlands in einem Ökosozialen Gemeinschaftsprojekt auf über 2000 Metern Höhe oberhalb der Baumgrenze in Reihenkultur gepflanzt und selektiv von Hand geerntet wird. Er wird energiesparend am

Standort in Trockenhäusern nur mit frischer Bergluft getrocknet und von Hand geschnitten. Dieses ökosoziale Anbauprojekt ist mit dem EU-Biosiegel zertifiziert, das jährlich neu erteilt wird. Da die Lieferung nach Sylt direkt vom Standort aus Griechenland erfolgt, ist jeglicher mitverdienender Zwischenhandel ausgeschlossen. Durch diese Direktvermarktung können in einer der ärmsten Regionen Griechenlands neue Dauerarbeitsplätze geschaffen werden.

Fotografien: Theocharis Chatzivasileiou

---

#### Artikelnummer: 4613

OLYMPISCHER BIO BERGTEE geschnitten

50 g 6,20 € / 100g 11,25 € / 125 g 14,05 €

250 g 26,65 € / 500g 50,65 € / 1 KG 90,- €.

TEEhaus Ernst Janssen, Strandstraße 28, 25980 Sylt OT Westerland

**Versand:** [www.teehaus-janssen.de](http://www.teehaus-janssen.de)

Mail: [janssen.e@t-online.de](mailto:janssen.e@t-online.de)

Tel. (04651) 299 811