

## 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 Agromic Institute of Chania, 2008
4. Rainer Knörle, Peter Schnierle: Extrakte aus Sideritis ssp. (griechischer Bergtee): Innovative zentral aktive Pflanzenextrakte mit breitem Wirkprofil.
5. Prof. Dr. Dr. Jens Pahnke:  
<https://svz.de/4015961> ©2019

## Olympischer BIO Bergtee im Handel

Der im „TEEhaus“ angebotene Bio-Bergtee entstammt ausschließlich der Gattung *SIDERITIS SCARDICA*, die von der Bevölkerung eines Bergdorfes im Taygeros-Gebirge Griechenlands innerhalb einer privaten ökosozialen Initiative auf 1200 bis 1600 Metern Höhe in Feldkultur ausgesät und von Hand geschnitten wird. Das Trocknen geschieht energieeffizient im Trockenhaus direkt am Standort an reiner Bergluft. Gebrauchsfreundlicher Schnitt erfolgt von Hand bei gleichzeitiger Nachlese. Von diesem 20 ha Bauernhof, biozertifiziert, werden wir ohne Zwischenhandel direkt nach Sylt beliefert. Eine Direktvermarktung, die den Bauern am Standort wesentlich mehr Verdienst, und somit das Überleben in einer der ärmsten Regionen Griechenlands sichert. Parallel entwickelt sich in der Folgezeit auch eine bescheidene, die Bergnatur bewahrende, touristische Struktur.

Bergtee lässt sich im Verhältnis 1:1 mit Zistrosekraut zu einem angenehm mündenden, die körpereigene Immunabwehr unterstützenden Teegetränk vermischen und zubereiten. Die Wirkstoffe der Zistrose sind bekannt dafür, die Fibrin/Eiweißhülle von Erregern aufzulösen. Dadurch ist Erregern jedweder Art die Möglichkeit erschwert, in gesunde Zellen einzudringen. Gemäß einer Veröffentlichung

des Instituts für Virologie an der Helmholtz-Stiftung München, wurde diese Fähigkeit auch an mutierten Virenstämmen von Ebola-, Marburg- u. Aidsviren nachgewiesen.

----- Anzeige -----

### Janssens Teeseminar auf Sylt

Möchten Sie mehr über Tee erfahren? Besuchen Sie mein Teeseminar „TEE WIRKT“. Über dreitausend solcher Events haben in den vergangenen vier Jahrzehnten meiner Tätigkeit bereits viel Lust auf Tee erzeugt. Und die Nachfrage ist immer noch ungebrochen. Wir verkosten gemeinsam viele Teesorten und erfahren alles Wissenswerte.

**Reservierung:** direkt unter Tel.: (04651) 299 811.

**Termine:** jeden Montag, 19 Uhr im TEEhaus,  
Strandstraße 28 auf Sylt.

Auf Wunsch stelle ich ein Teilnahmezertifikat aus.

Freundliche Tee Grüße

Ihr Ernst Janssen

[www.ernst-janssen.com](http://www.ernst-janssen.com)

----- Anzeige -----

### TEEhaus Janssen \* Strandstraße 28 \* 25980 Sylt

#### GRIECHISCHER BIO – BERGTEE (Nr.: 4606)

50 g / 6,20 € / 100g / 11,25 € / 125 g / 14,05 €  
250 g / 26,65 € / 500g / 50,65 € / 1 KG / 90,- €.

#### Sideritis/Bergtee – Variationen

Sehr beliebt als Tagesgetränk ist der auf Basis von Bergtee gemischte Tee namens

„**BRAIN FIT**“ (Art.: 4004/ 50g = 6,95 €).

Er enthält anregenden weißen Tee, Olympischem Bergtee, duftendes Eisenkraut, Himbeerblätter sowie das Aroma natürlicher Vanille. Ungesüsst ein ideales Tagesgetränk angenehm mild kräutrig und geistig nachhaltig belebend. Ein echter „Brain Fit Tee“

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

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

**Telefon:** (04651) 299 811

-----

## OLYMPISCHER BIO BERGTEE

Literaturstudie: © Ernst Janssen



Botanischer Name:	<i>Sideritis scardica</i> L
Familie:	Lamiaceae / Lippenblütler
Unterfamilie:	Lamioideae
Gattung:	Gliedkräuter / Lamiaceae
Griechischer Name:	Tsáí tou vounou
Deutscher Name:	Olympischer Bergtee
Volkstümliche Namen:	Bergtee, Eselstee, Hirtentee, Bittertee, Inseltee, Schafkraut u. a. regionale Namen.

### Herkunft

In Hochlagen bodendeckend im gesamten Mittelmeerraum ab einer Höhe von 1000 Metern auf sonnigen, sandigen, kalkhaltigen viel Tageswärme aufnehmenden Böden mit felsigem Untergrund. In Griechenland findet sich an solchen Standorten im Taygeros-Gebirge bis oberhalb der Baumgrenze von 1300 – 2200 m. H die endemische Art „*Sideritis scardica*“, die in vielen wissenschaftlichen Berichten grundlegend dokumentiert ist. Berichte, auf die ich mich im Nachfolgenden beziehe.

### Bergtee aus zertifizierten Bio-Anbau

Bergtee wird heute überwiegend im Feldanbau gesät. Maschinell abgeerntet sind dabei problematische Fremdkräuter als „Mitschnitt“ nicht ausschließbar. Bergbauern im Taygerosgebirge an der Ägäisküste Griechenlands pflücken heute noch im Bioanbau von Hand, teilweise auch mit Sondergenehmigung aus Wildwuchs im Gebirge. Wild wachsende Sideritis-Arten stehen heute in Griechenland nach den aktuellen Waldbrandereignissen unter strengem Bestandsschutz. Aufgrund ihres feuerhemmenden Wirkstoffgehalts (Polyphenole) verhindern sie die großflächige Ausweitung von Flächenbränden.

## Historie

Sideros (griech.) = Eisen, benannte der Volksmund die Pflanze, seit Ärzte der Antike diese zur Heilung von Wunden nutzte, die durch Metalleinwirkung (Eisenschwerter, Speerspitzen usw.) hervorgerufen waren. Eine weitere Deutung besagt, dass die Sideritis-Blüten kleinen Pfeilspitzen aus Eisen ähnlich sind.

## Geschmack und Duft

Ein Abguss der „Sideritis scardica“ mundet würzig, frisch aromatisch, zimtig, bisweilen auch ein wenig weihrauchduftig. Andere, im Handel befindliche Sideritis-Arten, variieren je nach Klima- und Standort in Duft und Geschmack wie folgt:

Sideritis condusata	erdiger Apfel.
Sideritis arguta	Kamille, Süßholz
Sideritis stricta	leicht nach Kamille
Sideritis argyrea	Fenchel, Zitrone
Sideritis vurali	leicht erdig
Sideritis congesta	Salbei-Thymian

## Inhaltstoffe Sideritis scardica

Ätherische Öle (*Myristicin, Menthol, Thymol, a-Pinen, Pinen, Caryophyllenoxid, Limonen, 1,8-Cineol, Carvacrol, Myrcen, Germacren D, Spathulenol, a-Bisabolol, Fenchon, Sabinen*), Bitter- u. Gerbstoffe, Flavonoide (*Kaempferol*), Phenole, Phenylpropanoide, Palmitinsäure, Verbascoide, Aglykone, Chlorogensäure. Insgesamt sind es Substanzen mit antibiotischer, krebshemmender, schleimlösender, entzündungshemmender, stressmindernder und leistungssteigernder Wirkung. Ferner finden sich hohe Gehalte an Mineralen (*Kalium, Silicium und Zink*). Allergieauslösende Substanzen wurden nicht vorgefunden. Gegenanzeigen sind bislang nicht bekannt. Die Kombination mit anderen Tees und Lebensmitteln gilt ebenfalls als unbedenklich.

Seit Prof. Dr. Dr. Jens Pahnke (*Univ. Rostock / Institut für Neuropsychologie in Magdeburg*) eigene Erkenntnisse über die Sideritis Scardica veröffentlichte, erfreut sich die Pflanze einer enorm ansteigenden Beliebtheit.

Zur Beachtung: Diese Literaturstudie beschreibt ein Gesundheitsthema. Zur Selbstdiagnose oder als Ersatz Für eine ärztliche Abklärung ist sie nicht bestimmt.

## Wirkungen des Sideritis Tee

1. Der Tee führt bei Schlafstörungen Körper und Seele in ein gesundes Gleichgewicht zurück.

2. Günstige Wirkung bei depressiven Störungen, Panik-Attacken, generalisierten Angststörungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, klimakteriellen Beschwerden. Neurobiologisch erklärt sich die Wirksamkeit durch die Aufhebung von Störungen im Botenstoffsystem und die Regulierung des Serotonin-Noradrenalin Austauschs zwischen den Nervenzellen.

3. Sideritis ist eine gute pflanzliche Alternative zur Linderung psychischer Leiden, von Burnout, Stress, Erschöpfungszuständen, Migräne, Motivationslosigkeit. Der Tee gleicht depressive Stimmungen aus ohne unerwünschte pharmakologische Nebenwirkungen zu hinterlassen.

4. Neurovegetative Erkrankungen wie z. B. Alzheimer und Parkinson (*siehe QV. 5*). Im Deutschen Zentrum für Neurologische Erkrankungen in Magdeburg wurde nach regelmäßigem Sideritis-Teeconsum an Probanden eine Zunahme der Gedächtnisleistungen festgestellt. Nach regelmäßiger Anwendung von Sideristee wurde eine Abnahme schädlicher Ablagerungen im Gehirn um bis zu 80 % festgestellt. Die Verweildauer der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin im synaptischen Spalt verlängerte sich. Hieraus resultiert eine längere Einwirkdauer auf die Rezeptoren und eine erhöhte Aktivität diverser Neuronentypen im Gehirn.

5. Sideristee bewirkt eine Entspannung der Herz- und Gefäßmuskulatur und beugt somit Herz- und Kreislaufkrankungen vor.

6. Bei ADHS vermindern sich Unruhezustände und Konzentrationsstörungen und verlaufen deutlich flacher ohne das sich, wie z. B. bei Ritalin-Medikationen, die Persönlichkeitsstruktur der Patienten negativ verändert. Auch die Auffassungsgabe verbesserte sich.

7. Schleimlösende Wirkung. Das Abhusten im Bereich der Atemwege wird gefördert, asthmatische Beschwerden gelindert.

Fortsetzung Wirkungen:

8. Anekdotisch wird von ansteigender Libido berichtet.

9. Bei Verdauungsstörungen wirkt Sideritis viren-, bakterien- und pilzhemmend.

10. Das Teegetränk wird allgemein als innerlich entzündungshemmend (z. B. *Niere, Blase, Magen, Darm*) beschrieben. Äußerlich als Teeumschlag ist der kräftig angesetzte Tee wirksam bei rheumatischen Beschwerden.

11. Äußerliche Anwendung zur Wundheilung, bei Hautirritationen, Pilz- u. Flechtenbefall, Pigmentstörungen.

## Zubereitung eines Teeabgusses

4-5 Gramm (3 Eßl) mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen oder leicht aufkochen lassen, etwas Zitrone hinzugeben, 6-8 Minuten nachziehen lassen, ungesüßt bis zu 1 Liter täglich genießen.

Zucker, Honig oder Zuckerersatzstoffe sowie Milch- oder Sahnezugabe setzt die Wirksamkeit weit herab.

Zweckgerichtet kann eine individuelle Zumischung weiterer Kräuter, wie z. B. Zistrose, zur Verstärkung der antiviralen, antibakteriellen Wirkung erfolgen.

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

## Achtung Verwechslungsgefahr

Aufgrund der Bezeichnung „*Griechisches Eisenkraut*“ kann es leicht zur Verwechslung mit dem europäischen Eisenkraut (*Verbena officinalis*) oder der duftenden Zitronenverbene (*Verbena officinalis odorata*) aus Südamerika kommen.

Wirkungsverstärkung wünschend, wird Sideritis gern hochkonzentriert nach dem Motto: „*Viel hilft viel*“ medikamentös angewandt. Hochkonzentrierte Sideritispräparate werden im Internet beworben. Diese sollten grundsätzlich ärztlicher Empfehlung vorbehalten bleiben. Im allgemeinen ist der normale Teeenuss völlig ausreichend.