



Griechisches Eisenkraut (*Sideritis scardica*)



Das Griechische Eisenkraut, oder auch genannt der griechische Bergtee gehört zur Gattung „Sideritis“. Die botanische Bezeichnung *Sideritis* leitet sich vom griechischen *sideros* = Eisen ab. Es wird allgemein angenommen, dass das Kraut zu Behandlung bei Verletzungen durch Eisenwaffen angewendet wurde und so seinen Namen erhielt. Die Pflanze wird zur Gruppe der Lippenblütler gezählt (die Blüte erinnert an eine Ober- und Unterlippe), charakteristisch sind die goldgelben Blüten und die grau-filzigen Blätter.

Insgesamt sind in dieser Gattung über 100 Unterarten bekannt. Ihnen allen ist ihre mediterrane Heimat gemein. Man findet sie in Griechenland, in Italien, Spanien und in der Türkei. Sie wachsen in Bergregionen über 1.000 Metern, lieben die Mittelmeersonne und die milden Winter. Sie wachsen auf den kalkhaltigen Böden der mediterranen Karstlandschaften. Im Hochsommer fangen die 30 bis 40 cm langen Blütenstängel zum Blühen an. Dies ist auch

die beste Erntezeit.

Bei griechischem Bergtee handelt es sich um einen **milden Kräutertee**, der eine zitronige Note aufweist und leicht süßlich im Geschmack ist. Der Geruch erinnert an Salbei.

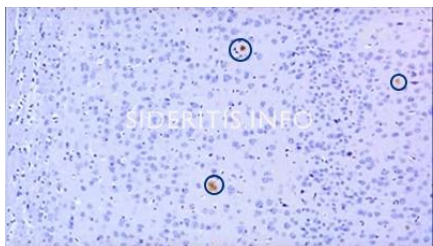
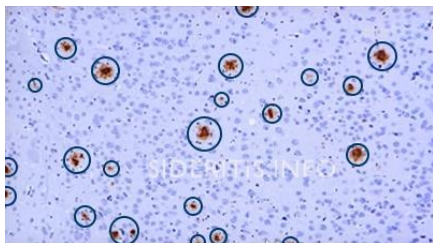
Der Griechische Eisenkraut-Tee wird in den Mittelmeerländern seit Jahrhunderten nicht nur bei Erkrankungen, sondern auch regelmässig nach Feierabend zur Entspannung getrunken. Er hat sich im Mittelmeerraum als Volkshilfsmittel bewährt und ist fester Bestandteil einer traditionellen Kultur des Teetrinkens. Die Griechen schätzen ihn seit vielen hundert Jahren, weil er Klarheit im Kopf schafft und die Geisteskraft stärkt. Die Menschen, die in den Bergdörfern den griechischen Bergtee trinken werden 100 Jahre alt.

Dabei kommt der griechische Bergtee nicht nur bei der Volkskrankheit Nummer eins zum Einsatz, der Alzheimer Erkrankung. Ein privates Forschungsinstitut in Deutschland hat bereits 2010 ein Patent auf Extrakte der Sideritispflanze als Wiederaufnahmehemmer von Serotonin bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen, Zwangserkrankungen, Panikattacken, Ess-, Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen angemeldet.

Wer sich mit dem Thema Alzheimer auseinandersetzt, stößt immer wieder auf die Publikationen von [Professor Dr. Dr. Jens Pahnke](#) und seinen Forschungsergebnissen zur Anwendung von Griechischem Bergtee bei Alzheimer. Der über die deutschen Landesgrenzen hinaus als „Alzheimer-Jäger“ bekannt gewordene Wissenschaftler hat geradezu ein Boom des jahrhundertalten Heilmittels ausgelöst.

In seinen Untersuchungen hat Prof. Dr. Dr. Jens Pahnke festgestellt, dass bestimmte Inhaltsstoffe des Griechischen Bergtees nicht nur den Entstehungsprozess von Alzheimer verlangsamen, sondern sogar rückgängig machen können, indem sie die Ablagerungen von Plaque im Gehirn verhindern bzw. auflösen und reduzieren.

Die Ablagerungen dieser Plaque (genauer Amyloid Plaques) werden derzeit als Ursache einer Alzheimer bzw. Demenzerkrankung angesehen. Vorbeugende Maßnahmen sind aktuell einer der wichtigsten Forschungsansätze im Kampf gegen Alzheimererkrankungen.



Plaque Ablagerungen vor der Anwendung

Die für Alzheimer typischen Plaque-Ablagerungen sind hier im Mäusegehirn gut erkennbar als kleine braune Punkte. Die Beta-Amyloide sind Bestandteile eines Proteins und haben antimikrobielle Funktionen im Organismus. Diese Proteinbestandteile lagern sich im normalen Stoffwechsel nicht ab.

Nach 50-tägiger Behandlung mit einem Extrakt aus griechischem Bergtee (*Sideritis scardica*), sind die für Alzheimer typischen Plaque-Ablagerung im Mäusegehirn um 80 Prozent zurückgegangen. Da die Beta-Amyloide im Gehirn auch wichtige Funktionen erfüllen, steht mit griechischem Bergtee eine sehr sichere Möglichkeit zur Auflösung der Plaques zur Verfügung.

Anwendung beim Menschen: Jüngste Untersuchungen zur Anwendung bei Menschen zeigen, laut Professor Dr. Dr. Jens Pahnke, dass die Wirkung auch bei an Alzheimer erkrankten Menschen nachweisbar ist. Nebenwirkungen des Bergtee Extraktes oder des Griechischen Bergtees sind nicht festgestellt worden. Auch besteht keine Gefahr von Abhängigkeiten. Rechnet man

allerdings die bei den Mäusen verwendete Extraktmenge auf Menschen um, müssten **4 Liter Griechischer Bergtee täglich** getrunken werden, bei gleichbleibender Qualität. Die Verwendung eines standardisierten Extraktes ist daher sicher



für die meisten Betroffenen vorzuziehen, zumal die Anwendung mindestens **3 Monate** erfolgen sollte.

Basierend auf den Forschungsarbeiten von Prof. Dr. Dr. Jens Pahnke sind derzeit zwei in Deutschland hergestellte Produkte verfügbar: Renovare 500, enthält kleine Filmtabletten à 550mg, ist rezeptfrei, und die Wirkstoffe sind Johanniskraut und Griechischer Bergtee. Der Anbieter ist Fa. Ceretis Ltd.

Zu beziehen unter: <https://www.ceretis.com/de/renovare-500.html>

Die Forschungsergebnisse von [Professor Dr. Dr. Jens Pahnke](#) mit weißen Mäusen werden anschaulich und für jedermann verständlich im nachfolgenden 3-minütigen Kurzfilm erklärt. <https://www.youtube.com/watch?v=2lDwXeTqhtw>

Nach 50 Tagen haben an Alzheimer erkrankte Mäuse, nach Verabreichung eines Extraktes aus Griechischem Bergtee, ihre Orientierungsfähigkeit zurückerlangt.

Heil- und Wirkstoffe:

Die bedeutenden Inhaltsstoffe des griechischen Eisenkrautes sind Gerbstoffe, Flavonoide und ätherische Öle wie zum Beispiel Monoterpene, Menthol, Thymol und Carvacrol. Die beiden zuletzt genannten ätherischen Öle haben eine nachweislich antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung.

Laut einer Studie von Dr. Foitiou, Athen 1962, ist die Heilwirkung auf die reichlich vorhandenen "Flavone" zurückzuführen, was auch die gute Wirkung auf Herz und Kapillaren erklärt. Der griechische Bergtee kann deshalb auch gut bei Husten, Halsschmerzen und Erkältung getrunken werden. In der Heilkunde wird der griechische Bergtee außerdem bei Schlafstörungen und Magenproblemen empfohlen.

Anwendung

Die Inhaltsstoffe des Bergtee lindern unter anderem folgende Beschwerden:

- **Magen-Darm-Problemen** wie Gastritis: Serbische Wissenschaftler testeten im Jahr 2012 die Wirkung von Sideritis scardica auf den Magen, wobei sich zeigte, dass der entsprechende Extrakt den Magen genauso gut schützen kann wie das schulmedizinische Medikament Ranitidin, das als Säureblocker bei Magengeschwüren, Reflux und Sodbrennen verordnet wird und auch als sog. Magenschutz begleitend zu Antibiotika- oder Schmerztherapien genommen wird.
Der Tee beruhigt den Verdauungstrakt und wirkt entzündungshemmend. Außerdem unterstützt er die natürlichen Stoffwechselprozesse.
- **Erkältungen:** Neben der antibakteriellen Eigenschaft, wirkt griechischer Tee auch schleimlösend und kann dich so bei Husten und Schnupfen unterstützen.
- **Wunden:** Du kannst den Tee auch zur äußeren Anwendung bei Wunden verwenden. Reinige deine Wunde einfach mit einem sauberen Tuch und etwas griechischem Bergtee. Er wirkt antibakteriell und unterstützt zudem die Wundheilung.
- **Osteoporose:** Griechischer Bergtee fördert die Bildung von Osteoblasten. Deshalb kannst du damit Osteoporose vorbeugen und lindern.
- **Depressionen:** Das Griechische Eisenkraut hat einen positiven Effekt auf die Botenstoffe in unserem Gehirn. Es sorgt dafür, dass die Produktion von Serotonin, Dopamin und anderen Stoffen angeregt und gegebenenfalls ausgeglichen wird. Damit beugt der Bergtee Angsterkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen vor. Wissenschaftler bestätigen, dass der Bergtee den Serotonin-Level im Gehirn länger aufrecht erhält und damit eine antidepressive Wirkung hat.
- **Alzheimer** und andere Demenzerkrankungen: Studien an Mäusen zufolge wirkt sich griechischer Bergtee bei täglicher Anwendung positiv auf die Gedächtnisleistung aus und verringert die Ablagerungen von Schlacken im Gehirn.
In einer randomisierten, doppelblinden und plazebokontrollierten britischen Studie von 2018 zeigten Wightman et al. an 155 älteren Menschen (zwischen 50 und 70 Jahre alt), dass sich die kognitiven Leistungen nach vier Wochen Bergtee-Extrakt-Einnahme (0,5 bis 1 g Extrakt pro Tag) signifikant verbesserten.
In der Placebogruppe zeigte sich dieser Effekt genauso wenig wie in jener Gruppe, die zum Vergleich einen Ginkgo-Extrakt eingenommen hatte.
- **Rheuma:** Durch die entzündungshemmende Wirkung kann Bergtee die Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen lindern. Auch Wickel um die betroffenen Gelenke haben sich als hilfreich erwiesen.
- **Bluthochdruck:** Die Inhaltsstoffe der Sideritis weiten die Blutgefäße und können so helfen den Blutdruck zu senken.

Griechischer Bergtee bei ADHS

Der Tee sorgt dafür, dass der Botenstoff Dopamin, der unter anderem für die Aufmerksamkeit verantwortlich ist, länger im Blut bleibt und kann Betroffene so auf natürliche Weise unterstützen.

ADHS eine der häufigsten psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen, ist im Volksmund auch als Zappelphilipp-Syndrom bekannt. Das Bundesgesundheitsministerium in Deutschland spricht von 2 bis 6 Prozent



betroffenen Kindern und Jugendlichen. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen.

Die drei Hauptkennzeichen von ADHS (Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitäts-Störung) sind:

- Hyperaktivität
- Unaufmerksamkeit
- Impulsivität

Zur Behandlung setzt die Schulmedizin auf Methylphenidat haltige Arzneimittel, eine Verordnung darf mittlerweile nur noch durch Spezialisten für Verhaltensstörungen erfolgen, eine umfassende Diagnose ist dabei Voraussetzung. Und auch eine regelmäßige Therapieunterbrechung wurde in einer Änderung der Arzneimittel-Richtlinien 2010 verbindlich festgelegt. Wer auf pflanzliche Heilkräfte setzt, wird bei ADHS beim Griechischen Bergtee landen. Das private Forschungsinstitut IBAM hat dazu, in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Freiburg, Fallstudien durchgeführt und veröffentlicht.

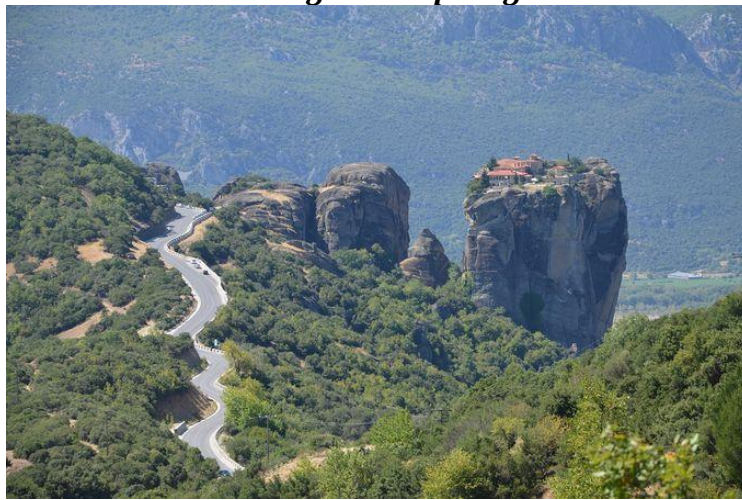
Exkurs: Eines der wichtigsten Heilkräuter bei ADHS ist die **Wilde Möhre**, siehe Kräuterbrief August 2014.

<https://www.pflanzenheilkraefte.de/images/sampled/0814-wilde-moehre.pdf>

Das Wesen der Wilden Möhre ist die **Zentrierung von Bewusstseinskräften**. Sie wird eingesetzt bei Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche, mangelnde Wachheit (Vigilanz), depressive Verstimmungszustände, ADHS und ADS. Die Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Griechischer Bergtee: Ursprung und Anbau



Literaturhinweis:

https://de.sideritis.info/griechischer-bergtee-bei-alzheimer.html?qclid=Cj0KCQjwg73kBRDVARIsAF-kEH9en-NgzKckvsPEqcP9RL7WsHWiY-CMzS9GnMXDbdqB0ddry4U8w1waAqNyEALw_wcB

https://de.wikipedia.org/wiki/Griechischer_Bergtee

<https://www.griechischer-bergtee.eu/>

<https://utopia.de/ratgeber/griechischer-bergtee-wirkung-und-zubereitung/>

<https://become-conscious.com/2018/10/02/griechischer-bergtee-5-unglaubliche-heilwirkungen/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/griechischer-bergtee-910307.html>

<http://www.arzneipflanzenlexikon.info/sideritis.php>

<https://www.basel-express.ch/gesund-und-schoen/gesundheits/418-griechisches-eisenkraut-gegen-das-vergessen>