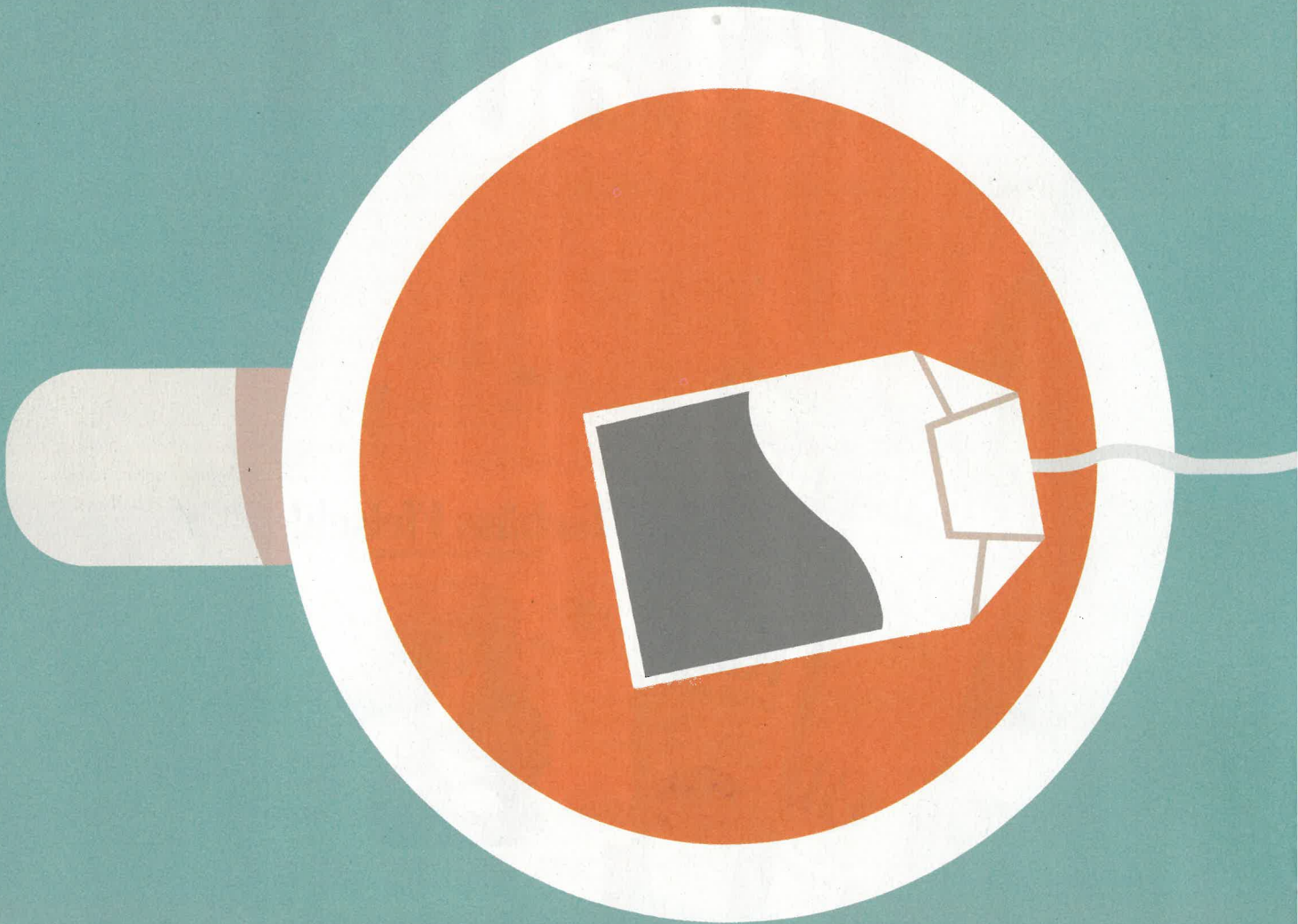


TEST

HUSTEN- UND
BRONCHIALTEES

Bitterer Beigeschmack



Eine Tasse Tee tut gut, wenn der Hals kratzt oder der Husten quält. Doch wie gut helfen spezielle Husten- und Bronchialtees? Aus unserer Sicht lassen die wissenschaftlichen Belege zu wünschen übrig. Zudem sind viele Tees im Test mit Pestiziden und Pflanzengiften belastet.

TEXT: ANNETTE DOHRMANN
TEST: CHRISTINE THROL




ÖKO•TEST
RATGEBER

1

Genießen Sie das angenehme Aroma und die Wärme einer Tasse der kaum belasteten Tees – aber erwarten Sie nicht zuviel.

2

Trinken Sie ausreichend, das unterstützt die Schleimlösung. Sie müssen aber nicht besonders viel trinken. Es gibt keinen Beleg dafür, dass das bei Erkältungen hilft.

3

Tees mit Süßholzwurzel besser nicht auf Dauer und in hohen Mengen trinken: Dadurch scheidet der Körper vermehrt Kalium aus, was den Blutdruck erhöht. Menschen mit Bluthochdruck, Schwangere und Stillende sollten auf Süßholzwurzel verzichten.

Ein kratzender Hals und lästiger Hustenreiz sind die Vorboten einer Erkältung. Um die Symptome zu lindern, brühen sich viele eine Tasse Husten- und Bronchialtee auf. Wir haben 18 Husten- und Bronchialtees im Labor auf bedenkliche Substanzen analysieren lassen und einen Gutachter gebeten, die Studienlage zu sichten.

Bitterer Nachgeschmack

Das mit „ausreichend“ beste Testergebnis erreichen sieben Produkte; drei Arzneitees schneiden mit „mangelhaft“, acht sogar mit „ungenügend“ ab.

Wenig überzeugend

Spitzwegerich, Süßholzwurzel, Thymian, bitterer Fenchel, Lindenblüten, Anis, Eibisch, Primel, Isländisch Moos usw. – alle Teemischungen im Test enthalten Blüten, Wurzeln, Blätter oder andere Bestandteile von Pflanzen, die traditionell eingesetzt werden, um hartnäckigen Husten zu lindern und die Schleimlösung der Atemwege zu unterstützen. Dennoch bewerten wir die Gesundheitstees bestenfalls mit „ausreichend“. Warum? Aus Sicht unseres Gutachters Professor Manfred Schubert-Zsilavecz, pharmazeutischer Chemiker an der Univer-

sität Frankfurt, ergibt sich aus der veröffentlichten wissenschaftlichen Studienlage kein ausreichender Beleg zur Wirksamkeit von Teearzneimitteln. Vor diesem Hintergrund darf man sich von einer Behandlung von Husten und Bronchialbeschwerden mit Tees nicht zuviel erwarten. Am Ende bleiben das angenehme Aroma und der wärmende Effekt einer heißen Tasse Erkältungstees – das mag wohltuend sein, ist aber unter wissenschaftlichen Maßstäben letztlich „wenig überzeugend“.

Tee als Arzneimittel nicht optimal

Hinzu kommt, dass Tees keine optimale Form sind, um pflanzliche Arzneimittel zu verabreichen. Nachweislich wirksame pflanzliche Arzneimittel enthalten standardisierte Extrakte. Denn um zuverlässig wirksam zu sein, muss bei jeder Anwendung die immer gleiche Menge jedes einzelnen Extrakts in der immer gleichen Konzentration vorhanden sein. Bei der Zubereitung eines Tees, noch dazu durch Laien, ist das kaum möglich.

Pflanzengifte inklusive

Sieben der Tees werten wir ab, weil sie sogenannte Pyrrolizidinalkaloide – kurz PA – enthalten. Das sind natürliche Gift- →

stoffe, die bestimmte Unkräuter bilden, um Fressfeinde abzuwehren. Tees, vor allem Kräutertees, können ganz besonders betroffen sein. Wachsen diese unerwünschten Pflanzen zwischen den Kräutern, können sie bei der maschinellen Ernte in das Schnittgut und schließlich in den Tee gelangen. PA können die Leber schädigen und gelten außerdem als erbgutschädigend und krebserregend. Fachleute, etwa vom Bundesinstitut für Risikobewertung, fordern von Unternehmen, die Belastung von Lebensmitteln mit den Pflanzengiften so weit wie möglich zu senken, etwa durch mehr Sorgfalt bei Anbau und Ernte. Grenzwerte für PA gibt es zwar nicht, aber einen Zielwert der Europäischen Arzneimittelbehörde EMA: Der liegt pro Tagesdosis bei 0,35 Mikrogramm für eine 50-Kilo-Person. Der *Kneipp Husten-Bronchial Tee, Beutel* und der *Salus Kräutertee Nr. 9a Husten-Tee, Beutel* überschreiten diesen Wert. Fünf Tees im Test schöpfen die tolerierte Menge zu mehr als der Hälfte aus.

Pestizide im Aufguss

Im *H&S Arzneitree Nr. 8 Husten- und Bronchialtee N, Beutel* – lag der analysierte Rückstand für ein Pestizid über der gesetzlichen Höchstmenge. Das H&S-Produkt ist zwar negativer Spitzenreiter, aber längst nicht der einzige Tee mit Pestizid-Problematik: Insgesamt werten wir die Spritzmittel in 14 Produkten ab – je nach analysierter Rückstandsmenge unterschiedlich stark. Unter den Pestiziden fand das Labor auch das von uns als besonders bedenklich eingestufte Glyphosat, und zwar im *Salus Kräutertee Nr. 8* und im *Multinorm Husten- und Bronchialtee*.

Mückenschutz an Lindenblüten

In den Gesundheitstees *Fit+Vital Husten- und Bronchialtee* (Müller Drogeriemarkt), *Multinorm Husten- und Bronchialtee* (Aldi Süd) und im *Salus Kräutertee Nr. 8 Bronchial-Tee* hat das beauftragte Labor das

GESUNDHEIT!

Tipps gegen und bei Erkältungen




Um dem Gehuste und Geschniefen vorzubeugen, waschen Sie sich häufig die Hände – eine normale Seife genügt. Halten Sie die Hände vom Gesicht fern und trinken Sie nicht aus Tassen und Gläsern, die schon andere benutzt haben.

Sparen Sie sich das Geld für Vitamin-C-Präparate. Ihr Einfluss auf die Beschwerden und die Dauer einer Erkältung ist vernachlässigbar.

Auch wenn Inhalieren keine eindeutige Wirkung auf die Symptome einer Erkältung hat – das Einatmen von Wasserdampf, mit oder ohne Zusatz ätherischer Öle, empfinden Erkrankte oft als angenehm.



Eine Erkältung ist normalerweise harmlos, nach etwa einer Woche ist das Schlimmste meist überstanden – auch ohne Medikamente. Wenn es doch ein Arzneimittel sein muss, dann um gezielt Beschwerden wie Schmerzen oder eine verstopfte Nase zu lindern. Abschwellende Nasensprays sollten frei von Konservierungsstoffen sein und nur kurzfristig eingesetzt werden.

Antimückenmittel DEET nachgewiesen. Es kann zu Haut- und Schleimhautreizungen oder allergischen Reaktionen führen. Möglicherweise stammt der Eintrag aus den enthaltenen Lindenblüten. So schreibt uns der Hersteller des von Aldi Süd vertriebenen *Multinorm Husten- und Bronchialtees, Beutel*, dass die Lindenblüten per Hand geerntet würden, die Arbeiter trügen dabei zum Schutz vor Mücken ein entsprechendes Abwehrmittel mit DEET. Das erklärte einiges. Im Tee wollen wir trotzdem kein DEET. 

„Anbau und Ernte entscheiden maßgeblich darüber, wie hoch die PA-Gehalte im Tee sind. Die Produzenten müssen hier sorgfältiger werden.“



Annette Dohrmann
Redakteurin ÖKO-TEST



ÖKO-TEST

Wir haben getestet



So haben wir getestet

Wir haben **18 Arzneitees** zur Reizlinderung bei Erkältungen mit trockenem Husten und zur Schleimlösung in Apotheken, Drogerien, (Bio-) Supermärkten, Reformhäusern und Discountern eingekauft.

ÖKO-TEST Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavecz von der Universität Frankfurt hat den aktuellen Stand veröffentlichter Studien zu den Teearzneimitteln beurteilt. Außerdem hat er sich angesehen, ob die Beipackzettel der Tees die Anwendungshinweise enthalten, die

aus unserer Sicht nicht fehlen sollten. Alle Produkte wurden zudem in Labors auf Rückstände an Pestiziden sowie auf natürliche Pflanzengifte aus der Gruppe der Pyrrolizidinalkaloide (PA) untersucht. Pflanzen bilden diese Stoffe zur Abwehr von Insekten.

Für keinen Tee im Test liegen aus unserer Sicht ausreichende wissenschaftliche Belege vor, dass ein Aufguss daraus Erkältungsbeschwerden lindert. Daher sind die Tees bestenfalls „ausreichend“.



Husten- und Bronchialtees

	Bad Heilbrunner Husten- und Bronchial Tee, Beutel	Bombastus Husten- und Bronchialtee, Beutel	Heilusan Husten- und Bronchialtee, Beutel	Heumann Bronchialtee, Teeaufgusspulver	Lebensbaum Husten- & Bronchialtee, Beutel
Anbieter	Bad Heilbrunner	Bombastus	Suleika Tee	Sanofi-Aventis	Lebensbaum
Preis pro Tasse	0,16 Euro	0,20 Euro	0,06 Euro	0,32 Euro	0,23 Euro
Wirkstoffe	Lindenblüten, Anis, Thymian	Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Bitterer Fenchel, Thymian	Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Bitterer Fenchel, Thymian	Süßholzwurzel-, Eibischwurzel- und Primelwurzel-Trockenextrakt, Thymianöl	Anis, Lindenblüten, Thymian
Wirksamkeit bei Husten ausreichend belegt	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend
Fehlende Hinweise	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Wirksamkeitsbelege und Beipackzettel	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend
Pyrrolizidinalkaloide pro Tagesdosis	nein	nein	nein	Spuren	nein
Belastung mit Pestiziden	8 Pestizide in Spuren	3 Pestizide in Spuren	1 Pestizid erhöht; 4 Pestizide in Spuren	nein	5 Pestizide in Spuren
Darunter besonders bedenkliche Pestizide	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Schadstoffe	gut	sehr gut	gut	sehr gut	gut
Weitere Mängel	nein	ja	ja	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen		1)	1)	7)	1)
Gesamturteil	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend

Illustrationen: Noun Project; Foto: ÖKO-TEST



Husten- und Bronchialtees

	Mivolis Husten und Bronchial Tee, Beutel	Sidroga Husten- und Bronchialtee, Beutel	Aurica Bronchial Tee N, lose	Doc Morris Husten- und Bronchialtee, Beutel	Fit + Vital Husten- und Bronchialtee, Beutel	Altapharma Husten- und Bronchial Tee, Beutel
Anbieter	Dm	Sidroga	Aurica	Suleika Tee	Müller Drogeriemarkt	Rossmann
Preis pro Tasse	0,05 Euro	0,45 Euro	0,15 Euro	0,07 Euro	0,05 Euro	0,05 Euro
Wirkstoffe	Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Bitterer Fenchel, Thymian	Thymian, Eibischwurzel, Spitzwegerichblätter, Süßholzwurzel, Isländisches Moos	Bitterer Fenchel, Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Thymian	Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Bitterer Fenchel, Thymian	Lindenblüten, Thymian, Anis	Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Bitterer Fenchel, Thymian
Wirksamkeit bei Husten ausreichend belegt	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend
Fehlende Hinweise	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Wirksamkeitsbelege und Beipackzettel	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend
Pyrrrolizidinalkaloide pro Tagesdosis	nein	nein	erhöht	nein	nein	erhöht
Belastung mit Pestiziden	1 Pestizid erhöht; 3 Pestizide in Spuren	6 Pestizide in Spuren	3 Pestizide in Spuren	1 Pestizid erhöht; 5 Pestizide in Spuren	1 Pestizid erhöht; 6 Pestizide in Spuren	3 Pestizide erhöht; 4 Pestizide in Spuren
Darunter besonders bedenkliche Pestizide	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Schadstoffe	gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ungenügend
Weitere Mängel	ja	nein	nein	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	1)	7)		1)	1)	1)
Gesamturteil	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 158.

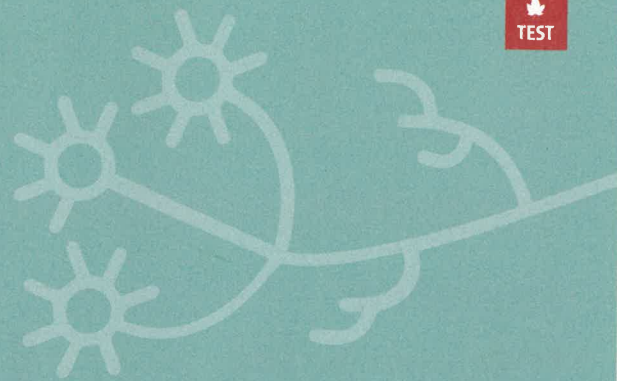
Hintergrundinfos zu unseren Medikamententests finden Sie unter: oekotest.de/10794

Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: PVC/PVCD/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. 2) Fehlender Hinweis auf Arztbesuch. 3) Laut Hersteller wurde der Artikel mittlerweile ausgelistet und ist weitestgehend abverkauft. 4) Laut Anbietergutachten war das Pestizid Prometryn in der Mischcharge, aus der die von uns getestete Ferticharge stammen soll, nicht nachweisbar. Das von ÖKO-TEST beauftragte Labor hat einen Prometryngehalt oberhalb der Rückstandshöchstmenge, die bei 0,01 mg/kg liegt, analysiert. 5) Laut Herstellergutachten war das Pestizid Fenpropidin in der Mischcharge, aus der die von uns getestete Ferticharge stammen soll, nicht nachweisbar. Das von ÖKO-TEST beauftragte Labor hat einen Fenpropidingehalt von mehr als 50 Prozent der Rückstandshöchstmenge, die bei 0,05 mg/kg liegt, analysiert. 6) Laut Anbietergutachten waren keine Pyrrrolizidinalkaloide in einer zu unserem Test chargengleichen Probe des Produkts nachweisbar. Da das Anbieterlabor eine andere Methode als das von ÖKO-TEST beauftragte Labor angewendet hat, sind die

Ergebnisse nicht vergleichbar. 7) Traditionelles Arzneimittel.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Wirksamkeitsbelege und Beipackzettel führt zur Abwertung um drei Noten: Eine aus Sicht unseres Gutachters durch veröffentlichte Studien nicht ausreichend („wenig überzeugend“) belegte Wirksamkeit. Zur Abwertung um eine Note führt: fehlender Hinweis, den Arzt aufzusuchen, wenn sich die Symptome nicht verbessern bzw. sich verschlechtern.

Unter dem Testergebnis Schadstoffe führt zur Abwertung um fünf Noten: ein Gehalt eines Pestizids, der die gesetzliche Rückstandshöchstmenge überschreitet (hier Prometryn). Zur Abwertung um vier Noten führt: ein „stark erhöhter“ Gehalt an Pyrrrolizidinalkaloiden, der zu einer Überschreitung des von der Europäischen Arzneimittelbehörde (EMA) empfohlenen Zielwerts von 0,35 µg pro Tagesdosis für eine 50-kg-Person führt. Zugrunde gelegt wurde die jeweils höchste empfohlene Tagesdosis laut Beipackzettel bzw. bei einer Angabe von „mehrmals täglich“ vier Tassen Tee pro Tag. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) ein „stark erhöhter“ Pestizidgehalt, der mehr als 50 Prozent der gesetzlichen Rückstandshöchstmengen erreicht, wenn dieser bei 0,02 mg/kg und höher



H&S Arzneitee Nr. 8 Husten- und Bronchialtee N, Beutel	Klenk Husten- und Bronchialtee, lose	Kneipp Husten-Bronchial Tee, Beutel	Medicaizin Husten- & Bronchialtee N, Beutel	Multinorm Husten- und Bronchialtee, Beutel	Salus Kräutertee Nr. 8 Bronchial-Tee, Beutel	Salus Kräutertee Nr. 9a Husten-Tee, Beutel
H&S Tee-Gesellschaft	Heinrich Klenk	Kneipp	Netto Marken-Discount	Aldi Süd	Salus	Salus
0,20 Euro	0,16 Euro	0,14 Euro	0,05 Euro	0,05 Euro	0,22 Euro	0,22 Euro
Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Bitterer Fenchel, Thymian	Lindenblüten, Anis, Thymian, Eibischblätter, Schlüsselblumenblüten, Malvenblätter und -blüten	Thymian, Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Bitterer Fenchel	Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Bitterer Fenchel, Thymian	Lindenblüten, Anis, Thymian	Bitterfenchelfrüchte, Thymian, Lindenblüten, Vogelknöterichkraut, Isländisches Moos, Schlüsselblumenblüten, Weiße Taubenneselblüten, Wollblumenblüten	Bitterer Fenchel, Spitzwegerichblätter, Süßholzwurzel, Thymian
wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend	wenig überzeugend
ja	ja	ja	ja	nein	nein	nein
mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	ausreichend	ausreichend	ausreichend
Spuren	erhöht	stark erhöht	erhöht	nein	erhöht	stark erhöht
1 Pestizid über Höchstmenge; 2 Pestizide in Spuren	1 Pestizid stark erhöht; 2 Pestizide erhöht; 6 Pestizide in Spuren	6 Pestizide in Spuren	1 Pestizid stark erhöht; 5 Pestizide in Spuren	1 Pestizid stark erhöht; 1 Pestizid erhöht; 6 Pestizide in Spuren	1 Pestizid erhöht; 7 Pestizide in Spuren	1 Pestizid in Spuren
nein	nein	nein	nein	ja	ja	nein
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	mangelhaft
nein	nein	ja	ja	ja	ja	ja
sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut
2) 4)	2)	1) 2)	1) 2) 5)	1) 3)	1) 7)	1) 6)
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend

Illustrationen: Noun Project

liegt; b) ein „erhöhter“ Gehalt an Pyrrolizidinalkaloiden, der zu einer Ausschöpfung von mehr als 50 bis 100 Prozent des EMA-Zielwerts von 0,35 µg pro Tagesdosis für eine 50-kg-Person führt. Zugrunde gelegt wurde die jeweils höchste empfohlene Tagesdosis laut Beipackzettel. Bei den losen Produkten von Aurica und Heinrich Klenk wurde mit 3 g Tee pro Tasse gerechnet, da gemäß den Angaben auf der Verpackung eine Tasse mit einem Esslöffel Tee zubereitet werden soll. Zugrunde gelegt wurde die jeweils höchste empfohlene Tagesdosis laut Beipackzettel bzw. bei einer Angabe „mehrmals täglich“ vier Tassen Tee pro Tag. Beim *Salus Kräutertee Nr. 8* basiert die Tagesdosis auf 6 Tassen pro Tag wie im Beipackzettel angegeben. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein „erhöhter“ Pestizidgehalt, der mehr als 10 bzw. mehr als 20 bis 50 Prozent des Grenzwerts für Pestizidrückstände erreicht, wenn diese bei 0,1 mg/kg oder höher bzw. bei 0,05 bis 0,1 mg/kg liegen; b) ein als besonders bedenklich eingestuftes Pestizid in Gehalten von mehr als 0,01 mg/kg (unter Berücksichtigung eines Trocknungsfaktors von 4; hier: Glyphosat); c) fünf oder mehr in Spuren nachgewiesene Pestizide. Bei der Beurteilung der Pestizidgehalte haben wir uns an den Grenzwerten für Pestizidrückstände nach dem EU-Arzneibuch für pflanzliche Drogen orientiert und den jeweils höchsten EU-Rückstandhöchstmengen für Kräuterteezutaten aus Blüten, Blättern und Kräutern,

Wurzeln und anderen Pflanzenteilen sowie den Unterkategorien, unabhängig von der Zusammensetzung der Tees. Für den Mückenabwehrwirkstoff DEET (Diethyltoluamid) haben wir uns an der Ausnahmegenehmigung des Bundesamts für Verbraucherschutz für getrocknete Lindenblüten von 0,1 mg/kg orientiert. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Wirksamkeitsbelege und Beipackzettel. Ein Testergebnis Schadstoffe, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Schadstoffe, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. **Preisberechnung** basiert auf kleinstem Produktangebot. **Testmethoden und Anbieterverzeichnis** finden Sie unter oekotest.de/M1912 Einkauf der Testprodukte: Juli 2019.