



IZENWORT

ALBANIAN MOUNTAIN TEA

wild collection

Viele Kunden fragten uns nach Lesestoff zum Thema Sideritis Raeseri – hier eine Zusammenstellung der wichtigsten Fakten und Forschungsergebnisse

Die Gattung

Die Familie

Wissenswertes zur Pflanze

Arzneilich verwendete Pflanzenteile

Inhaltsstoffe der Droge und Qualitätsbeschreibungen

Medizinische Anwendung

Traditionelle Anwendung

Arzneiliche Drogenzubereitung in

Fertigarzneimitteln

Dosierung und Zubereitung

Forschung

DIE GATTUNG

Die Gattung Sideritis – Gliedkraut (auch Gliederkraut) umfasst mehrere in den Bergzonen der südlichen Balkanhalbinsel heimische Arten, deren blühendes Kraut in Albanien als „Caj Mali“ (Bergtee) gehandelt wird. Teilweise sind für diese Arten keine deutschen Namen bekannt. Benannt sind:

Balkan-Gliedkraut, Griechisches Eisenkraut - Sideritis scardica Griseb.

Syrisches Gliedkraut - Sideritis syriaca L.

Verborgenes Gliedkraut - Sideritis clandestina (Bory & Chaub.) Hayek

Wir haben uns – aus gutem Grund – für das wild wachsende

Parnassische Gliedkraut - Sideritis raeseri Boiss. & Heldr. entschieden und es IZENWORT [aj'zɛ'wɔrt] genannt.

Es ist in den unberührten Bergen Albaniens Wind, Sonne und Wetter ausgesetzt – und kann so die heilsamen sekundären Pflanzenstoffe am besten ausbilden. Traditionell gesammelt von Familien, ist IZENWORT aus keinem Haushalt in Albanien wegzudenken. Nach Kaffee ist IZENWORT das am häufigsten getrunkene Heissgetränk - kein Wunder, sorgt es doch stets für eine gute Stimmung in Bauch und Seele.

DIE FAMILIE

Lippenblütler (Lamiaceae)

WISSENSWERTES ZUR PFLANZE

Der Gattungsname *Sideritis* leitet sich von gr., sideros‘ (= Eisen) ab und bezeichnet Pflanzen, die bei Plinius * an vielen Stellen als Heilmittel für Wunden, die durch Waffen aus Eisen verursacht wurden, erwähnt werden.

Die vier oben benannten Gliedkräuter sind einjährige bis ausdauernde krautige Pflanzen oder kleine Sträucher mit lineal-lanzettlichen, oft grau behaarten Stängelblättern. Die lippenförmigen Blüten, meist gelb, stehen in Scheinquirlen. Sie haben einen fünfzähligen Kelch, oft mit einer dornigen Granne, die Blüten sind deutlich zweilippig, die Oberlippe zweispaltig, die Unterlippe dreispaltig meist mit großem ausgerandeten Mittellappen. Nur das Balkan-Gliedkraut (*Sideritis scardica*) wird auch in Feldkulturen angebaut. Gliedkräuter riechen aromatisch nach dem im Kraut enthaltenen ätherischen Öl. Es befindet sich in Drüsenschuppen auf der Blattoberfläche und wird frei, wenn man durch Reiben diese Drüsen verletzt.

(* Gaius Plinius Secundus Maior, auch Plinius der Ältere, war ein römischer Gelehrter, Offizier und Verwaltungsbeamter, der vor allem durch die *Naturalis historia*, ein enzyklopädisches Werk zur Naturkunde, Bedeutung erlangt hat)

ARZNEILICH VERWENDETE PFLANZENTEILE (DROGE)

Verwendet werden die getrockneten, blühenden Stängel mit den anhaftenden Blättern (Sideritiskraut, Çaj Mali - *Sideritis herba*) mit ihrem würzigen Geruch nach dem in der Droge enthaltenen ätherischen Öl.

Die Droge des Handels stammt aus dem südlichen Balkan.

INHALTSSTOFFE DER DROGE

Sideritiskraut (Izenwort) enthält ätherisches Öl mit Mono- und Sesquiterpenen, außerdem Diterpene, Triterpene, Flavonoide, Phenylethanoide und Phenolsäuren.

QUALITÄTSBESCHREIBUNGEN

Für Sideritiskraut – (*Sideritis herba*) steht keine Arzneibuch-Qualitätsbeschreibung zur Verfügung.

MEDIZINISCHE ANWENDUNG

Das HMPC hat Sideritiskraut als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft (siehe „Traditionelle Anwendung“).

Erfahrungen zeigen, dass *Sideritis* gezielt dazu eingesetzt werden kann, Körper und Seele bei Schlafstörungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch bei Angststörungen wird eine günstige Wirkung des Eisenkrauts beobachtet. *Sideritis* nimmt unter den Hoffnungsträgern zur Behandlung psychischer Leiden wie z.B. Burn out, Stress und Erschöpfung eine Spitzenstellung ein, gerade weil seine stimmungsausgleichende Wirkung kaum von unerwünschten Nebenwirkungen beeinträchtigt wird. Dem sind Neurobiologen

nachgegangen und erklären diese Wirkung nun wie folgt: Bei der Entstehung von Angsterkrankungen spielt eine Störung der verschiedenen Botenstoffsysteme eine entscheidende Rolle. Vor allem der Serotonin-Noradrenalin-Austausch zwischen den Nervenzellen steht dabei im Blickfeld der Neurobiologen. Pflanzen der Gattung Sideritis haben exakt die Eigenschaft, anregend und ausgleichend auf das Serotonin-Botenstoffsystem zu wirken, ohne dabei irgendwelche unerwünschten Nebenwirkungen nach sich zu ziehen.

TRADITIONELLE ANWENDUNG

Sideritiskraut wurde vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel (§ 39a AMG) eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung kann Sideritiskraut bei erkältungsbedingtem Husten und bei leichten gastrointestinalen Beschwerden eingesetzt werden. Bitte beachten Sie im Anhang die links zu weiteren Erkenntnissen durch Studien, die in den letzten 10 Jahren gemacht wurden.

ARZNEILICHE DROGENZUBEREITUNGEN IN FERTIGARZNEIMITTELN

Geschnittenes Sideritiskraut (Izenwort) zur Teebereitung, auch in Mischungen mit anderen Drogen.

DOSIERUNG

Teeaufguss: 2- bis 3-mal täglich 1 Tasse frisch bereiteten Sideritiskrauttee trinken (auch in Mischungen mit anderen Drogen als Husten- und Bronchialtee); Tagesdosis: bis 12 g Droge.

BEREITUNG EINES TEEAUFGUSSES

2 bis 4 g oder 3 Stängel **IZENWORT** mit Blättern und Blüten mit 1 Liter heißem Wasser übergießen (nicht kochen!), 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Der Aufguss kann – gerne mit einem weiteren frischen Stängel, noch ein zweites Mal wiederholt werden.

FORSCHUNG



(siehe <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27342219/>)

KURZFASSUNG

Sideritis-Arten wurden in der Volksmedizin wegen ihrer antimikrobiellen, antiulzerogenen, verdauungsfördernden und entzündungshemmenden Eigenschaften verwendet. Im Laufe der Jahre wurde die Phytochemie der Gattung Sideritis untersucht und verschiedene Terpenoide, Sterine, Cumarine und insbesondere Flavonoid-Aglykone und -Glykoside identifiziert. Insbesondere wurden Arten von der Balkanhalbinsel untersucht, die sich als reich an Flavonoiden mit wertvoller antioxidativer Aktivität erwiesen haben. In der Volksmedizin der Balkanländer wird Sideritis raeseri als Kräutertee bei der Behandlung von Entzündungen,

Magen-Darm-Erkrankungen und Husten sowie als Tonikum verwendet, während Extrakte als Bestandteil von Nahrungsergänzungsmitteln bei Anämie eingesetzt werden. Seine getrockneten Blütenstände werden zur Zubereitung eines Getränks mit der Bezeichnung "Bergtee" verwendet. Angesichts des beträchtlichen Interesses, das an der Chemie, den pharmakologischen Eigenschaften und dem kommerziellen Wert von *S. raeseri* Boiss. & Heldr. geweckt wurde, überprüfen und fassen wir die verfügbare Literatur über diese Pflanzen zusammen. Die Übersicht beschreibt die chemische Zusammensetzung des ätherischen Öls, seinen Mineral- und Polyphenolgehalt, die Benennung dieser Pflanzen und ihre physikalisch-chemische Charakterisierung sowie die Spektraldaten der kernmagnetischen Resonanz und die biologischen Eigenschaften, die mit den Pflanzenextrakten verbunden sind, mit einem Schwerpunkt auf ihren möglichen chemotherapeutischen Anwendungen.

© 2016 Gesellschaft für Chemische Industrie.

Schlüsselwörter: *Sideritis raeseri* Boiss. & Heldr; ätherisches Öl; Bergtee; Polyphenole.

WEITERE FORSCHUNGSERGEBNISSE:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30690690>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30266316>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30042362>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29937516>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24487281>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24102372>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4981905/>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6475554/>
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5964621/>
10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6272178/>
11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4981905/>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24102372>
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29937516>
14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30266316>
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30690690>



https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-sideritis-scardica-griseb-sideritis-clandestina-bory-chaub-hayek-sideritis_en.pdf

ALLGEMEINE SCHLUSSFOLGERUNGEN (NUTZEN-RISIKO-BEWERTUNG)

Auf der Grundlage der im Bewertungsbericht dokumentierten Daten wird eine Kräutermonographie der Europäischen Union über die traditionellen Verwendungen der zerkleinerten pflanzlichen Substanz von *Sideritis scardica*, *Sideritis clandestina*, *Sideritis raeseri* und *Sideritis syriaca*, Kraut, erstellt. Die traditionellen Verwendungen dieser Zubereitung dieser *Sideritis*-Arten erfüllen die Anforderung einer mindestens 30-jährigen medizinischen Verwendung in einer bestimmten Stärke und einer bestimmten Dosierung gemäß der Richtlinie 2001/83/EG in ihrer geänderten Fassung. Keines der Daten erfüllt die Anforderungen für den Nachweis einer gut etablierten medizinischen Verwendung mit anerkannter Wirksamkeit für Präparate, die *Sideritis* sp. enthalten, so dass die Monographie

auf traditionelle Verwendungen beschränkt ist. *Sideritis scardica*, *Sideritis raeseri*, *Sideritis syriaca* und *Sideritis clandestina* sind als sehr eng verwandte, botanisch endemische Arten der Balkanhalbinsel beschrieben worden und werden traditionell als heilende aromatische Kräutertees in der Volksmedizin der Balkanländer verwendet. Bergtee, der häufig für den häuslichen Gebrauch und Konsum verwendet wird, wurden hauptsächlich beschrieben für die Linderung von Husten unterschiedlichen Ursprungs, aber hauptsächlich in Verbindung mit Erkältung. Darüber hinaus wird berichtet, dass *Sideritis scardica*, *Sideritis raeseri*, *Sideritis syriaca* und *Sideritis clandestina* traditionell für die Behandlung von Entzündungen, gastrointestinalen Störungen und hustenbedingter Erkältung eingesetzt wird.

Pharmakologische Eigenschaften der Pflanzen, die in der einschlägigen wissenschaftlichen Literatur gefunden wurden, wie die entzündungshemmenden, gastro -protektive, spasmolytische Effekte und antimikrobielle Aktivitäten könnten diese Indikationen unterstützen. Die Anwendungen werden durch den langjährigen Einsatz und die Erfahrung plausibel gemacht, wobei auch bestehende *in vitro*-pharmakologische Daten vorliegen. Es mangelt jedoch an kontrollierten klinischen Studien mit Präparaten, die *Sideritis sp.* (*Sideritis scardica* Griseb.; *Sideritis clandestina* (Bory & Chaub.) Hayek; *Sideritis raeseri* Boiss. & Heldr.; *Sideritis syriaca* L.).

Die folgenden Indikationen werden für die Monographie der Europäischen Union über *Sideritis scardica* Griseb.; *Sideritis clandestina* (Bory & Chaub.) Hayek; *Sideritis raeseri* Boiss. & Heldr.; *Sideritis syriaca* L.; *Sideritis syriaca* L., Kraut:

1. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten in Verbindung mit Erkältung.
2. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung leichter gastrointestinaler Störungen.

Auf der Grundlage der langjährigen Anwendung wird die Verwendung des zerkleinerten pflanzlichen Stoffes von *Sideritis scardica*, *Sideritis clandestina*, *Sideritis raeseri* und *Sideritis syriaca* bei den oben erwähnten unkomplizierten spezifizierten Erkrankungen als nicht schädlich angesehen. Mangels ausreichender Daten bei Jugendlichen und Kindern ist die orale Anwendung von Zubereitungen, die *Sideritis scardica* Griseb.; *Sideritis clandestina* (Bory & Chaub.) Hayek; *Sideritis raeseri* Boiss. & Heldr.; *Sideritis syriaca* L. herba enthalten, nur für Erwachsene und ältere Menschen bestimmt. In Ermangelung verfügbarer Daten wird empfohlen, keinen Bergtee während der Schwangerschaft und Stillzeit zu verwenden. Die Daten zur Unbedenklichkeit werden als ausreichend angesehen, um einen Eintrag auf der Liste der Europäischen Union für die oben genannten erwähnte pflanzliche Zubereitung von *Sideritis scardica* Griseb, Kraut und Indikationen. Kein Bestandteil mit bekannter therapeutischer Aktivität oder aktivem Marker kann vom HMPC anerkannt werden.



<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874111001498?via%3Dihub>



IN DEUTSCHLAND UND DER EUROPÄISCHEN UNION EXKLUSIV ERHÄLTICH BEI:

WEB: IZENWORT.COM INSTAGRAM: @IZENWORT_TEA WHATSAPP: 0172 8116830 EMAIL: INFO@ELKMARKET.DE
HENRYK EGEMAYER – MATHIESENSTRASSE 16B – 04179 LEIPZIG TEL: 0172 8116830