

Griechischer Bergtee: Bei Depressionen, ADHS und Demenz

Link zum Artikel: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/heilkraeuter-heilpflanzen/griechischer-bergtee-910307>

Der griechische Bergtee wirkt stimmungsaufhellend, sowie belebend auf die kognitiven Funktionen. Er wird daher nicht nur bei Depressionen, sondern auch bei Demenzerkrankungen und ADHS empfohlen.

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 10 Februar 2020

Was ist griechischer Bergtee?

Griechischer Bergtee - manchmal auch Hirtentee oder griechisches Eisenkraut genannt - wird in Griechenland schon seit vielen Jahrhunderten, wenn nicht gar Jahrtausenden getrunken. Er gilt in der dortigen Volksheilkunde als Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden (z. B. Blähungen), Schmerzen, Grippe und Erkältungen.

Von den griechischen Hirten wurde der griechische Bergtee lange Zeit zum Ausklingen arbeitsreicher Tage getrunken. Denn der Tee soll stimmungsaufhellend, stresslindernd, sanft anregend und gleichzeitig entspannend wirken.

Wie wirkt der griechische Bergtee?

In den letzten Jahren entdeckten Forscher, dass der Tee tatsächlich antidepressiv wirkt und auch die kognitiven Funktionen verbessern kann und daher ein hilfreiches Getränk bei Depressionen und ADHS darstellen könnte oder auch bei Demenzerkrankungen bzw. zu deren Prävention getrunken werden könnte.

Interessant ist ferner eine Studie (siehe weiter unten), die zeigte, dass der griechische Bergtee (bzw. Extrakte daraus) ähnlich gut als Magenschutz fungieren könnte wie der Säureblocker Ranitidin.

Aus welcher Pflanze besteht der griechische Bergtee?

Griechischer Bergtee besteht aus Pflanzen der Gattung *Sideritis* (Gliederkraut oder Gliederkraut). *Sideritis* wächst in den Bergregionen Griechenlands ab einer Höhe von 1.000 Metern. Für den Bergtee wird die blühende Pflanze verwendet, meist *Sideritis scardica*. Sie wird auch Eisenkraut genannt.

Sideritis scardica ist mittlerweile in der Natur nur noch selten zu finden und steht daher unter Naturschutz. Für den griechischen Bergtee wird sie längst kultiviert, stammt also nicht mehr aus Wildsammlung.

Weitere *Sideritis*-Arten (für die oft keine deutschen Namen bekannt sind), die für den griechischen Bergtee verwendet werden, sind:

- *Sideritis pindou*
- *Sideritis raeseri*
- *Sideritis euboea*
- *Sideritis perfoliata*

Viele *Sideritis*-Arten wachsen auch in anderen südeuropäischen Regionen, vor allem dem Balkan, in der Türkei und teilweise auch auf den Kanaren.

* [Hochwertigen griechischen Bergtee finden Sie hier unter diesem Link.](#)

Wie bereitet man den griechischen Bergtee zu?

Traditionell wird der griechische Bergtee mit kochendem Wasser zubereitet, in das man die getrocknete Pflanze gibt (5 g pro 300 ml Wasser) und diese 5 Minuten ziehen lässt. Anschliessend wird der Tee mit etwas Honig und evtl. Zitronensaft serviert und heiss getrunken. Im Sommer schmeckt der Bergtee jedoch auch hervorragend als Eistee.

Eine andere Vorgehensweise empfiehlt, die Pflanzenteile in abgekochtes, aber nur noch ca. 80 Grad heisses Wasser zu geben und dort 5 bis 10 Minuten ziehen zu lassen.

Kauft man griechischen Bergtee im Filterbeutel, dann bereitet man ihn am besten gemäss der auf der Verpackung angegebenen Empfehlung des Herstellers zu.

Wie schmeckt der griechische Bergtee?

Der Geschmack des griechischen Bergtees ist leicht, aromatisch, würzig mit leichter Süsse. Lässt man ihn länger ziehen wird das Aroma etwas erdig.

Wie oft und wie viel sollte man täglich vom griechischen

Bergtee trinken?

Oft wird geraten, zwei- bis dreimal täglich eine Tasse (150 ml) griechischen Bergtee zu trinken. Erfahrungsberichte zeigen aber, dass eher Mengen von 1 bis 2 Litern pro Tag die erwünschte antidepressive Wirkung haben, wobei diese Mengen auch wirklich regelmässig und täglich über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen bis Monaten getrunken werden sollten.

Worauf sollte man beim Kauf von griechischem Bergtee achten?

Kaufen Sie Tee am besten in Bioqualität, da konventioneller mit Pestiziden belastet sein kann, was auch auf den griechischen Bergtee zutreffen kann.

Welche Eigenschaften hat der griechische Bergtee?

Der griechische Bergtee bzw. der Tee aus Sideritis soll die folgenden Wirkungen und Eigenschaften haben, die teilweise inzwischen auch mit den unten aufgeführten wissenschaftlichen Studien belegt sind:

- antimikrobiell
- antiulcerativ (gegen Geschwüre)
- antioxidativ und entzündungshemmend
- krampflösend
- abschwellend und schmerzstillend
- blähungswidrig
- stimmungsaufhellend und antidepressiv
- entspannend
- belebt die kognitiven Funktionen

Zurückzuführen sind diese Wirkungen auf die sekundären Pflanzenstoffe der Sideritis-Pflanze, wie Terpene, Flavonoide, ätherische Öle, Iridoide, Cumarine, Lignane, Sterole und viele weitere mehr.

Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend

In einer In-vitro-Studie zeigte sich im Jahr 2005 eine antioxidative Wirkung, die man den im griechischen Bergtee enthaltenen Flavonen zuschrieb (Gabrieli et al.). Drei Jahre später entdeckte man auch Belege für eine gleichzeitig entzündungshemmende Wirkung des griechischen Bergtees

(Charami et al.). Im Abstract der Studie las man, dass diese Ergebnisse die Sinnhaftigkeit der volksheilkundlichen Anwendung des Tees bei chronisch entzündlichen Erkrankungen bestätigen.

Im Jahr 2013 verglichen Danesi et al. die antioxidative Wirkung der herkömmlichen Teepflanze *Camellia sinensis* (Schwarz- und Grüntee) mit jener des griechischen Bergtees. Obwohl der griechische Bergtee – so die Forscher – eine niedrigere Antioxidantienkonzentration als der herkömmliche Tee aufwies, war seine antioxidative Wirkung absolut vergleichbar.

Macht stressresistenter

Normalerweise ist das Lernvermögen unter Stress eingeschränkt und es treten Gedächtnisschwierigkeiten auf. Griechischer Bergtee könnte diese stressbedingten Probleme reduzieren helfen, wie Behrendt et al. von der Leibniz Universität in Hannover in einer Studie im Jahr 2016 entdeckten.

Denn der Tee verbesserte im Laufe von 6 Wochen die kognitiven Leistungen der Probanden so gut, dass sie sich trotz Stress gut konzentrieren konnten, was ohne griechischen Bergtee nicht der Fall war. Allerdings erhielten die Teilnehmer nicht nur den griechischen Bergtee, sondern auch einen Vitamin-B-Komplex. Beides könnte somit eine grosse Hilfe für Menschen sein, die z. B. in Grossraumbüros trotz Lärm und anderer störender Einflüsse konzentriert arbeiten müssen.

Bessert die kognitiven Leistungen

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 genausowenig wie in jener Gruppe, die zum Vergleich einen Ginkgo-Extrakt eingenommen hatte.

Wahrscheinlich – so die Forscher – seien es die Polyphenole im Tee (Hydroxyzimtsäuren und Flavonoide), die sich so positiv auf die Stimmung und die kognitiven Leistungen auswirkten. Denn die Pflanzenstoffe hemmten die Serotoninwiederaufnahme (was viele Antidepressiva ebenfalls tun) und erhöhten ausserdem die Durchblutung im Gehirn.

Reduziert Ablagerungen im Gehirn (bei Alzheimer)

Bei Mäusen hatte sich schon zwei Jahre zuvor in einer Studie des bekannten Alzheimer-Forschers Professor Jens Pahnke – dem sog. Alzheimer-Jäger – gezeigt, dass die tägliche Behandlung mit einem Sideritis-Extrakt sogar die alzheimer-typischen Ablagerungen (Amyloid- β) im Gehirn wieder auflösen und die Gedächtnisleistung der Tiere verbessern konnte. Auch der schon einsetzende Nervenzelluntergang konnte bei den Mäusen dank Bergtee aufgehalten werden.

Die Forscher rund um Pahnke sind daher der Meinung, dass Sideritis-Extrakt bei Alzheimer eine wirksame und sehr gut verträgliche Massnahme darstellt.

Auch in einer griechischen In-vitro-Studie von 2018 konnte Sideritis scardica (und auch Cichorium spinosum = die stachelige Wegwarte) jene Mechanismen hemmen, die zu den alzheimerartigen Ablagerungen führen.

Im selben Jahr erschien an der Universität in Heidelberg eine Studie mit Fadenwürmern, die häufig in Studien zu neurodegenerativen Erkrankungen eingesetzt werden. Das Ergebnis war identisch: Ein Extrakt aus Sideritis scardica konnte in unterschiedlichen Konzentrationen die Bildung der Amyloid- β -Ablagerungen sowie deren Toxizität hemmen.

Wirkt antidepressiv und hilft bei ADHS

In einer deutschen Studie (In vitro und Tierversuch) von Knörle et al. (2012) zeigte sich, dass Extrakte aus Sideritis scardica im Gehirn wie Serotoninwiederaufnahmehemmer (die geläufigen Antidepressiva) wirken.

Auch die Wiederaufnahme von Dopamin konnte der Scardica-Extrakt hemmen. Beides spricht für eine antidepressive Wirkung. Denn eine Hemmung der Wiederaufnahme dieser Stoffe bedeutet, dass ihr Spiegel im Gehirn hoch bleibt und somit auch die Stimmung und Antriebskraft steigt.

Die Forscher schreiben in ihrer Zusammenfassung, dass die Wirkmechanismen des griechischen Bergtees bzw. von Sideritis scardica auf einen möglichen phytotherapeutischen Einsatz der Pflanze als [Serotonin](#)- und Dopaminwiederaufnahmehemmer hinweisen und bei Angststörungen, Depressionen sowie Aufmerksamkeitsdefiziten eingesetzt werden könnten.

Ein Jahr später bestätigten Feistel und Appel dieses Ergebnis und schreiben, dass auch wässrige Extrakte von Sideritis scardica, also der griechische Bergtee als Getränk im Vergleich zu anderen pflanzlichen Extrakten die beste antidepressive Wirkung zeigte. Auch hier wurde vermutet, dass der griechische Bergtee bei Depressionen, ADHS und anderen mentalen Beeinträchtigungen Anwendung finden könnte. Allerdings fand auch diese Studie an Ratten statt.

Schützt den Magen

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.

In welcher Dosis man nun den griechischen Bergtee trinken müsste, um eine ausreichende Magenschutzwirkung bei entsprechender Medikamenteneinnahme zu erzielen, ist leider nicht

bekannt. Doch könnte man den Tee in jedem Fall begleitend trinken, was möglicherweise dazu führen könnte, dass man die Dosis des Säureblockers verringern kann, was natürlich auch mit dem Arzt besprochen werden muss.

Griechischer Bergtee und seine Wirkungen

Da die entsprechenden Studien zum griechischen Bergtee bislang grösstenteils mit Mäusen und Ratten und/oder mit Extrakten, nicht aber mit dem flüssigen Tee als Getränk durchgeführt wurden, sollte man bei den genannten Beschwerden nicht allein auf den griechischen Bergtee setzen, sondern ihn lediglich in ein ganzheitliches Präventions- oder Therapieprogramm integrieren - gemeinsam mit der richtigen Ernährung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf und einer optimalen Vitalstoffversorgung.

* [Hochwertigen griechischen Bergtee finden Sie hier unter diesem Link.](#)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

1. Gonzáles-Burgos E et al, Sideritis spp.: uses, chemical composition and pharmacological activities--a review., Journal of Ethnopharmacology, 2011 May 17;135(2):209-25
2. Romanucci V et al, Traditional uses, chemical composition and biological activities of Sideritis raeseri Boiss. & Heldr., Journal of the Science of Food and Agriculture, 2017 Jan;97(2):373-383
3. Sideritis - Gliedkraut, arzneipflanzenlexikon.info
4. Gabrieli CN et al, Antioxidant activity of flavonoids from Sideritis raeseri, Journal of Ethnopharmacology, Volume 96, Issue 3, 15 January 2005, Pages 423-428
5. Charami MT et al, Antioxidant and antiinflammatory activities of Sideritis perfoliata subsp. perfoliata (Lamiaceae)., Phytotherapy Research, 2008 Apr;22(4):450-4
6. Skouroliakou M et al, Evaluation of the antioxidant effect of a new functional food enriched with Sideritis euboea in healthy subjects., Journal of Medicinal Food, 2009 Oct;12(5):1105-10

7. Danesi F et al, Bioactive-rich *Sideritis scardica* tea (mountain tea) is as potent as *Camellia sinensis* tea at inducing cellular antioxidant defences and preventing oxidative stress., *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 2013 Nov;93(14):3558-64
8. Behrendt I et al, Effect of an herbal extract of *Sideritis scardica* and B-vitamins on cognitive performance under stress: A pilot study, *International Journal of Phytomedicine*, 8 (2016) 95-103
9. Wightman EL et al, The Acute and Chronic Cognitive and Cerebral Blood Flow Effects of a *Sideritis scardica* (Greek Mountain Tea) Extract: A Double Blind, Randomized, Placebo Controlled, Parallel Groups Study in Healthy Humans., *Nutrients*, 2018 Jul 24;10(8)
10. Hofrichter J et al, *Sideritis* spp. Extracts Enhance Memory and Learning in Alzheimer's β -Amyloidosis Mouse Models and Aged C57Bl/6 Mice, *Journal of Alzheimer's Disease*, 2016; 53(3): 967-980
11. Chalatsa I et al, Beneficial Effects of *Sideritis scardica* and *Cichorium spinosum* against Amyloidogenic Pathway and Tau Misprocessing in Alzheimer's Disease Neuronal Cell Culture Models., *Journal of Alzheimer's Disease*, 2018;64(3):787-800
12. Heiner F et al, *Sideritis scardica* extracts inhibit aggregation and toxicity of amyloid- β in *Caenorhabditis elegans* used as a model for Alzheimer's disease., *PeerJ*, 2018 Apr 30;6:e468
13. Mitsou EK, Impact of a jelly containing short-chain fructo-oligosaccharides and *Sideritis euboica* extract on human faecal microbiota., *International Journal of Food Microbiology*, 2009 Oct 31;135(2):112-7.
14. Tadić VM et al, Anti-inflammatory, gastroprotective, and cytotoxic effects of *Sideritis scardica* extracts., *Planta Medica*, 2012 Mar;78(5):415-27
15. Kitic D et al, Hypotensive, vasorelaxant and cardiodepressant activities of the ethanol extract of *Sideritis raeseri* spp. *raeseri* Boiss & Heldr., *Journal of Physiology and Pharmacology*, 2012 Oct;63(5):531-5.
16. Jeremic I et al, The Mechanisms of In Vitro Cytotoxicity of Mountain Tea, *Sideritis scardica*, against the C6 Glioma Cell Line, *Planta Medica*, 2013 Nov;79(16):1516-24
17. Ironwort, European Medicines Agency, 9 November 2016
18. Dontas IA et al, Protective effect of *Sideritis euboica* extract on bone mineral density and strength of ovariectomized rats., *Menopause*, 2011 Aug;18(8):915-22.
19. Kassi E et al, Effects of *Sideritis euboica* (Lamiaceae) aqueous extract on IL-6, OPG and RANKL secretion by osteoblasts., *Natural Product Communications*, 2011 Nov;6(11):1689-96.

20. Knörle R, Extracts of *Sideritis scardica* as triple monoamine reuptake inhibitors, *Journal of Neural Transmission*, December 2012, Volume 119, Issue 12, pp 1477-1482
21. Feistel B und Appel K, Extrakte aus Griechischem Bergtee hemmen die Wiederaufnahme von Neurotransmittern, *Zeitschrift für Phytotherapie*, 2013; 34 - P24
22. Knörle R, Extracts of *Sideritis scardica* as inhibitors of monoamine transporters: A pharmacological mechanism for efficacy in mood disorders and attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)
23. Brankovic S et al, Spasmolytic activity of the ethanol extract of *Sideritis raeseri* spp. *raeseri* Boiss. & Heldr. on the isolated rat ileum contractions., *Journal of Medicinal Food*, 2011 May;14(5):495-8
24. Jeremic I et al, Effects of *Sideritis scardica* Extract on Glucose Tolerance, Triglyceride Levels and Markers of Oxidative Stress in Ovariectomized Rats., *Planta Medica*, 2019 Jan 28
25. Menghini L et al, Preliminary evaluation on anti-inflammatory and analgesic effects of *Sideritis syriaca* L. herba extracts., *Journal of Medicinal Food*, 2005 Summer;8(2):227-31

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker