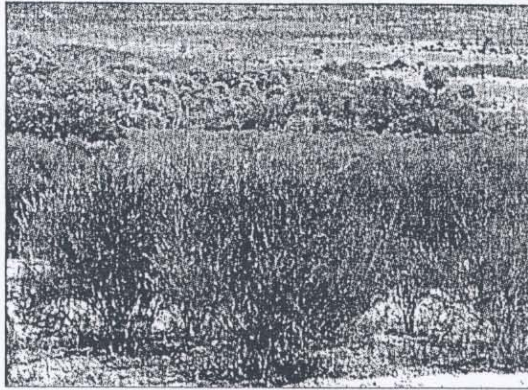


Was ist dran am Rooibush-Tee?

Was tat ein russischer Kaufmann vor etwa hundert Jahren in Südafrika? Er probierte von dem Tee der Einheimischen – und war begeistert. Das süßliche Gebräu aus den stacheligen rotbraunen Blättern eines Strauches hatte es ihm angetan, und er beschloss, den Tee zu vermarkten. So begann laut Überlieferung die Verbreitung des Rooibush-Tees.

Der Tee stammt von dem Rooibos-Strauch, einer Buschweidenart, die im milden Seeklima des Kaps von Südafrika gedeiht. Mit seinen rot getönten Zweigen, den hellgrünen, nadelförmigen Blättern und gelben Blüten sieht er einem Ginsterstrauch sehr ähnlich und kann bis zu zwei Meter hoch werden. Um daraus Tee zu gewinnen, werden lange Äste geerntet, zerkleinert, fermentiert und getrocknet. Dabei bekommen die Blätter die charakteristische rotbraune Farbe und den süßlichen Duft. Mit seinem besonderen Aroma ist der Rooibush-Tee, auch Rotbusch-Tee genannt, eine willkommene Abwechslung im Kräuterteegarten.

In der Volksmedizin Südafrikas, aber auch von Ärzten, wird er als Heilmittel etwa bei Magen- und Darmverstopfungen,



Der Rooibos-Strauch wächst in den unfruchtbaren Drakensbergen im Westen der Kap-Provinz.

Foto: DUMONT'S GROSSE KRÄUTERENZYKLOPÄDIE

Schlaflosigkeit oder als Mittel gegen Allergien geschätzt. In jüngster Zeit konnte ein Teil seiner medizinischen Wirkung in klinischen Studien bestätigt werden. Wissenschaftlern aus Südafrika, Japan und USA gelang es, das Wirkprofil des Tees soweit zu entschlüsseln, dass für einige Heilwirkungen bestimmte Substanzen verantwortlich gemacht werden konnten.

Zahlreiche Flavonoide verleihen dem Rooibush eine besondere antiallergische Wirkung, z. B. bei Nahrungsmittelallergien, Heuschnupfen, aber auch bei Hautekzemen wie Neurodermitis

und Nesselsucht. Gegen die Ursachen der Allergien hilft der Tee allerdings nicht. Außerdem sind Flavonoide wirksame Antioxidantien, die den Körper vor freien Sauerstoffradikalen schützen. Rooibush wirkt somit dem Alterungsprozess entgegen und stärkt das Immunsystem.

Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff von Rooibos ist Eisen. In einer Tasse (200 ml) sind etwa 0,07 mg dieses essenziellen Spurenelements enthalten, in einer Form, die für unseren Körper gut verwertbar ist. Vitamin C, ebenfalls im Rooibush nachgewiesen, begünstigt zusätzlich die Aufnah-

me des Eisens. Der Tee ist damit eine wirksame Therapie bei Eisenmangel und Blutarmut. Im Gegensatz zu anderen pharmazeutischen Eisenpräparaten, die den Stuhlgang erschweren, verbessert er gleichzeitig die Verdauung. Die entzündungshemmende Wirkung des Tees bei Magen- und Darmverstopfungen ist auf Phenolsäure zurückzuführen. Sie sind in der Lage, Pilze, Viren und Bakterien abzutöten.

In erster Linie hat der Rooibush die Beliebtheit seinem guten Geschmack zu verdanken. Fein-aromatisch und leicht süßlich entwickelt sich sein Bouquet in der Tasse. Kalt oder warm kann er mit seinem naturbelassenen Geschmack oder verschiedenen Aromen verfeinert werden. Den süßlichen Geschmack verdankt er zwei Pflanzenfarbstoffen, die im Gegensatz zu Zucker die Zähne unbeschadet lassen.

Rooibush-Tee duftet, schmeckt gut und ist sehr bekömmlich. Im Gegensatz zu Schwarz- oder Grüntee enthält Rooibush kein Koffein und nur wenig Gerbstoffe. Deshalb kann er ohne Zucker von Erwachsenen und Kindern zu jeder Tages- und Nachtzeit getrunken werden.