

Hibiscus sabdariffa

Hibiskustee, der aromatisch-fruchtig und säuerlich schmeckt, ist bei uns eher als Genuss- und nicht als Heiltee bekannt. Viele Kräuter- und Fruchtttees versorgen den Organismus mit Antioxidantien, einen besonders hohen Antioxidantiengehalt hat der Hibiskustee.

Hibiscus sabdariffa wird bis zu einem Meter hoch. In Hawaii, wo es über 2000 Sorten geben soll, hat man den Hibiskus zur Nationalblume erkoren. Die Staubfäden sind blutrot, die Frucht ist eine mehrsamige Kapsel. Der Hibiskus gehört zur Familie der Malvengewächse (Malvaceae).

Verbreitung:

Der Hibiskus stammt wahrscheinlich aus Westafrika und Angola und kam schon im 17. Jahrhundert über das tropische Amerika nach Indonesien. Heute findet man ihn weltweit in den Tropen, aber auch in Südeuropa. Der Tee ist vor allem im Nordosten und Westen Afrikas unter dem Namen »Kardeh« oder »Bissap« verbreitet und im Senegal ein Nationalgetränk.

Verwendete Pflanzenteile:

Hibiskusblüten (Hibisci flos), bestehend aus den Kelchen von Hibiscus sabdariffa L. var. ruber

Inhaltsstoffe:

Fruchtsäuren (15 bis 30 %): insbesondere Hibiscussäure, außerdem Zitronen-, Apfel- und Weinsäure; Anthocyane (intensivrot): u.a. Delphinidin-3-O-xyloglucosid, Delphinidin-3-O-glucosid, Cyanidin-3-O-xyloglucosid; andere Flavonoide: u.a. Gossypetin; Schleimstoffe (Rhamnogalakturonane, Arabinogalaktane, Arabinane), Phytoesterole, Pektin

Kräuter- und Fruchttees versorgen den Organismus mit zahlreichen Antioxidantien, wie eine Studie des Instituts für Lebensmittelchemie der Technischen Universität Braunschweig ergab: Einen besonders hohen Antioxidantiengehalt haben Melisse und Brombeerblätter, gefolgt von Rooibos, Pfefferminze und Hibiskus.

Pharmakologie:

Hibiskustee ist wegen des hohen Anteils an schwer resorbierbaren Fruchtsäuren ein mildes Laxans. Wässrige Extrakte der Blüten sollen relaxierend auf die Uterusmuskulatur wirken.

Zwei Doppelblindstudien weisen auf eine blutdrucksenkende Wirkung des Tees hin: In einer Studie an der Tufts-Universität Boston, an der 65 Frauen und Männer mit systolischen Werten zwischen 120 und 150 mmHg und diastolischen Werten unter 95 mmHg teilnahmen, konnten die systolischen Werte durch das Trinken von drei Tassen frisch aufgebrühtem Hibiskustee über einen Zeitraum von sechs Wochen um durchschnittlich 7,2 mmHg verringert werden, während die Placebogruppe nur eine Abnahme um 1,3 mmHg erzielte. (Mckay D. et al., Circulation 2008; 18:1123)

Auch beim diastolischen Wert zeigte sich, wenngleich weniger deutlich ausgeprägt, ein Effekt zugunsten der Teetrinker. Vor allem Studienteilnehmer mit hochnormalen oder schon leicht hypertensiven Ausgangswerten (129 mmHg oder höher) profitierten, bei ihnen reduzierte sich der systolische Wert im Schnitt um 13,2 mmHg (Placebo: 1,3 mmHg).

Ein vergleichbar günstiges Resultat zeigte sich in einer neueren iranischen Studie, in der 60 Patienten mit Diabetes Typ II über einen Monat entweder zwei Tassen Hibiskus- oder schwarzen Tee konsumierten, wobei es auch hier einen signifikanten Nutzen für die Verumgruppe (Hibiskustee) gab. (Mozaffari-Khosravi H. et al., J Human Hypertension 2009, 23:48-54)

Anwendungsgebiete

Volkmedizin:

zur Appetitanregung bei Erkältungen, Katarrhe der oberen Luftwege und des



Hibiscus sabdariffa. Volkstümliche Namen: Karkade, Roselle, Rote Malve

Magens, was aufgrund der enthaltenen Schleimstoffe plausibel ist. Hibiskus wird in einigen Ländern volksmedizinisch auch bei Lebererkrankungen eingesetzt.

Chinesische Medizin:

bei Karbunkeln, Schwellungen und Entzündungen der Haut, Verbrühungen, Konjunktivitis und Herpes zoster.

Afrikanische Volksheilkunde:

Der Droge werden spasmolytische, antibakterielle, diuretische, cholagoge, blutdrucksenkende und antiphlogistische Effekte zugeschrieben. Sie wird auch bei nässenden Ekzemen eingesetzt.

Tee:

1,5 g fein geschnittene Droge werden mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergossen, nach 5 bis 10 min. abgeseiht

Anwendungsbeschränkungen:

Risiken und Nebenwirkungen sind bei bestimmungsgemäßer Anwendung therapeutischer Dosen der Droge nicht bekannt. Im Tierversuch gab es jedoch Hinweise auf eine Uteruswirkung, so dass ein nachteiliger Einfluss bei Schwangeren in Betracht gezogen werden muss.

Ein Extrakt aus Hibiskusblüten wirkt ähnlich gefäßprotektiv wie Rotwein, Traubensaft oder Tee.

Die enthaltenen Antioxidantien haben einen positiven Einfluss auf die Cholesterinwerte und können damit vermutlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Dies haben Wissenschaftler aus Taiwan entdeckt.

Über ihre Experimente an Ratten informieren Chau-Jong Wang und Kollegen von der Medizinischen Univer-

sität Chung Shan in Taichung (Fachzeitschrift *Journal of the Science of Food and Agriculture*, DOI: 10.1002/jsfa.1872). Sie fütterten die Nagetiere mit einer cholesterinreichen Diät. Einige Tiere erhielten adjuvant einen Hibiskusextrakt. Nach zwölf Wochen analysierten die Forscher die Blutwerte der Tiere. Der Extrakt aus den Blütenblättern wirkte sich äußerst günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Das Verhältnis von LDL zu HDL verbesserte sich, da der LDL-Spiegel abnahm. Zudem vereitelten die Antioxidantien die Oxidation des LDL.

Empfehlenswerte Präparate:

- Hibiskusblüten kbA geschnitten, Kräuter Schulte
- Sidroga Wellness Tee: Hagebutten mit Hibiskusblüten, Fa. Sidroga
- Sabdariffa-Salbe N, Fa. DHU: Wirkstoff: Sabdariffa-Urtinktur; Indikationen: venöse Stauungen, Varizen, postthrombotische Zustände, Hämatome, Lymphstauungen, Unterschenkelödeme nach längerem Stehen

Literatur

Christof Jänicke, Dr. Jörg Grünwald, Thomas Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft
Apotheker M. Pahlow: Das große Buch der Heilpflanzen, Gräfe & Unzer, 2004
www.heilpflanzen-info.ch/blog/archive/2008/11/29/karkade-te...
www.carstens-stiftung.de
www.wissenschaft.de



Verfasserin:

Heike Lück-Knobloch, Hp
Everskamp 8, 40885 Ratingen
Tel.: (0 20 54) 1 04 77 97