

05.03.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Raphael Stripf,

Medizinstudent an der Philipps-Universität Marburg

Der PlaTEEbo-Effekt

Ich erhole mich gerade von einer fiesen Erkältung. Das volle Programm: verstopfte Nase, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen, schlechter Schlaf. Aber was dagegen tun? Neben meinem besten Freund, dem abschwellenden Nasenspray, greife ich ebenfalls zu einem Wundermittel – zu meinem persönlichen Wundermittel: Tee! Dem Tee werden viele Eigenschaften zugeschrieben, die je nach Sorte bei Blähungen helfen, die Leber entlasten und den Schlaf verbessern. Sogar Tee für Babys gibt es!

Tee bei Erkältung – wenn einfache Dinge guttun

Ich trinke ihn unwahrscheinlich gerne, nicht nur bei triefender Nase und entzündetem Hals. Tees haben auf mich eine Wirkung, die zu fast allen Momenten passt. Wenn ich mich mit Kommilitonen zum Lernen treffen, kochen wir uns Tee. Wenn ich abends Beruhigung brauche, koche ich mir Tee. Oder wenn ich meine Eltern besuche, kochen wir uns abends eine Kanne, wärmen uns an der Tasse, probieren zaghaft den ersten heißen Schluck und tauschen uns aus. Wenn ich an Tee denke, muss ich immer an eine Tradition mit meinen Großeltern denken. Dort gab es immer Fencheltee mit einem Stück Kandiszucker.

Teetrinken als Ritual

Doch sind wir mal ehrlich: Richtig viel dran und drin ist da nicht. Echter Tee ist ein heißes Aufgussgetränk, das traditionell aus den Blättern und Knospen der Pflanze „Camellia sinensis“ hergestellt wird. Es gibt Grüntee, Schwarztee, sogar einen weißen Tee, Olongtee und natürlich die vielen aromatisierten Sorten. Jeder und jede hat da seinen Favoriten.

Ein Alleskönner mit Geschichte

Die Struktur ist zwar einfach, dafür ist er aber sehr alt: Genauer gesagt wurde Tee vor fast 5000 Jahren im Reich der Mitte entdeckt. Eine Legende besagt, dass dem chinesischen Kaiser Shennong, als er in seinem Garten saß, durch einen Windstoß ein paar Blätter von einem Teestrauch in sein Wasser fielen. Dieses verfärbte sich goldgelb und eine duftende Wolke stieg hervor. Als der Kaiser das verwandelte Wasser probierte, fand er das Getränk köstlich, fühlte sich erfrischt und war von der wohltuenden Wirkung begeistert. Ich finde das faszinierend! Ein paar Blätter, ein bisschen heißes Wasser und schon fühle ich mich besser. Und nicht nur ich – Millionen Menschen vor mir ging es schon so. Sogar dem Kaiser. Tee passt in jeder Tages- und Jahreszeit. Er ist Gesprächsbegleiter, Tröster und Seelenwärmer.

Zwischen Wissenschaft und blindem Vertrauen

Viele Nährstoffe oder Vitamine hat er nicht, aber er ist reich an Koffein und wirkt entzündungshemmend. Klare Ergebnisse, die den heilenden Effekt von Tee eindeutig beweisen, gibt es allerdings noch nicht. Fakt ist, dass Tee einen Placeboeffekt haben kann - einen Effekt, der sich an den Glauben an eine Wirkung klammert. So ist es auch bei mir. Als Medizinstudent müsste ich es besser wissen. Dennoch: Mich wärmt er, mich begleitet er, er hilft mir gerade jetzt in der Erkältungszeit, macht einen stressigen Lerntag besser und versüßt die Pausen.

Trost im Alltag – kleine Zeichen mit großer Wirkung

In meinem Küchenschrank haben die unterschiedlichsten Sorten einen festen Platz und brühe ich mir eine Tasse auf, habe ich oft das Gefühl, dass es mir damit besser geht. Er heilt vielleicht nicht den Körper, aber er schafft Raum für Ruhe. Manchmal beginnt Heilung genau dort. Und das ist doch der beste Beweis dafür, dass der Glaube oft über die wissenschaftlichen Beweise hinausgeht.