



Inhaltsstoffe

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind leichtflüchtige (d.h. sie verdampfen bei Raumtemperatur), fettlösliche Inhaltsstoffe, die einen charakteristischen, meist angenehmen Duft haben. Sie kommen in den Blättern, in Blüten, Samen, Fruchtschalen, Harzen, Wurzeln, Rinden und im Holz vor. Die Wirkung dieser Öle ist sehr unterschiedlich. Einige haben eine entzündungshemmende Wirkung, andere wirken gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Wieder andere haben krampflösende, harntreibende, schleimlösende oder verdauungsfördernde Eigenschaften.

Typische Pflanzen: Pfefferminze, Thymian, Salbei, Fichte

Bitterstoffe

Dies sind unterschiedliche Pflanzeninhaltsstoffe, die – wie der Name sagt – einen bitteren Geschmack haben. Diese Stoffe steigern die Magen- und Gallensaftsekretion und wirken so appetitanregend und verdauungsfördernd. Ausserdem sagt man ihnen eine allgemein kräftigende Wirkung nach.

Typische Pflanzen: Gelber Enzian, Gänseblümchen, Schafgarbe, Löwenzahn

Gerbstoffe

Gerbstoffe, auch Tannine genannt, kommen oft in der Rinde und den Blättern einer Pflanze vor und schützen vor Mikroorganismen und Frassinsekten. Im Körper wirken Gerbstoffe zusammenziehend, entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral und gegen Pilze. In zu hohen Dosierungen können sie die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen einschränken und die Magenschleimhaut reizen. Gerbstoffhaltige Pflanzen kommen oft bei unspezifischen Durchfallerkrankungen zur Anwendung. Ebenso bei Entzündungen der Schleimhäute in Mund- und Rachenraum sowie bei Wunden.

Typische Pflanzen: Heidelbeeren, Eichenrinde, Blutwurz, Gänsefingerkraut

Vitamine

Diese lebenswichtigen Substanzen kann der menschliche Körper nicht oder nicht ausreichend herstellen. Deshalb müssen Vitamine mit der Nahrung aufgenommen werden.

Typische Pflanzen: Hagebutte und Gänsefingerkraut (beide Vitamin C), Löwenzahn (Vitamin A,B,C,D)

Schleimstoffe

Schleimstoffe sind wasserlösliche Ballaststoffe, die eine erweichende, reizmildernde und einschleimende Wirkung haben. Daher werden sie oft bei entzündeten Schleimhäuten (Magen-Darm-Trakt oder Hals- und Rachenraum) eingesetzt.

Typische Pflanzen: Lindenblüte, Wegerich, Malve, Huflattich



Saponine

Saponine („sapo“ stammt von Seife) haben die Eigenschaft, dass sie beim Schütteln im Wasser schäumen. Sie weisen entzündungshemmende, harn- und schleimtreibende, schleimlösende und auch antibiotische und antivirale Wirkungen auf. Ebenso wirken einige Verbindungen als membranstabilisierend in den Zellen und werden daher z. B. als Venenstärkungsmittel (Rosskastanie) eingesetzt. Andere Verbindungen hingegen lösen die Zellmembran auf. Saponine dürfen nicht in die Blutbahn gelangen, da sie die roten Blutkörperchen zerstören.

Typische Pflanzen: Rosskastanie, Efeu

Alkaloide

Diese organischen Verbindungen wirken stark auf die Organe und auf das zentrale Nervensystem. Viele starke Pflanzengifte gehören zu dieser Gruppe wie z. B. das Atropin aus der Tollkirsche. Der Pflanze dient das Gift als Schutz vor Fressfeinden. Der typische, bittere Geschmack hat hier eine Signalwirkung. Bekannte Alkaloide sind z. B. Nikotin, Koffein, Kokain, Morphin...

Typische Pflanzen: Blauer und Gelber Eisenhut, Tollkirsche, Tomate (ganzes Kraut), Goldregen, Schierling

Flavonoide

Diese sekundären Pflanzenstoffe sind für die Färbung der Blüten verantwortlich. Es gibt diverse Untergruppen mit unterschiedlichen Wirkungen. Darunter sind antibakterielle, antivirale und antioxidative (gegen Zellschädigung) Wirkungen bekannt. Einige beeinflussen die Blutgerinnung oder können den Blutcholesterinspiegel senken.

Typische Pflanzen: alle chlorophyllhaltigen Pflanzen

Kieselsäure

Kieselsäure ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es ist die wasserhaltige Verbindung von Silicium mit Sauerstoff. Silicium sorgt für Festigkeit und Elastizität und kommt sehr häufig vor (Silicium ist nach dem Sauerstoff das am weitesten verbreitete Element). Im Körper unterstützt Silicium die Bindegewebsstrukturen, das Immunsystem und den Knochenbau.

Typische Pflanzen: Schachtelhalm

Oxalsäure

In höherer Konzentration ist die Oxalsäure giftig. Sie wirkt ätzend auf die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes. Ebenso können Nierenschäden auftreten oder Schädigungen am Herzen und am zentralen Nervensystem. Geringe Konzentrationen kommen allerdings auch in vielen gängigen Lebensmitteln wie Tomaten, Kakao, Tee oder Spinat vor.

Typische Pflanzen: Sauerklee, Rhabarber

Pyrrrolizidinalkaloide

In langzeitlichen Tierversuchen haben Pyrrrolizidinalkaloide krebserregende, leberschädigende und Gen-schädigende Wirkungen gezeigt. Allerdings gibt es einige Pflanzen, die Pyrrrolizidinalkaloide enthalten, die seit Jahrhunderten als bewährte Heilpflanzen eingesetzt werden (z. B. Hufhattich, Pestwurz, Beinwell u.a.), ohne dass auf eine Gefährdung hingewiesen wird. Deshalb wird grundsätzlich empfohlen, Pyrrrolizidinalkaloid-haltige Pflanzen nicht in grösseren Mengen und nicht über längere Zeit einzunehmen. Ebenso gibt es heutzutage Züchtungen, die keine Pyrrrolizidinalkaloide mehr enthalten.