

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Flavonoide

Flavonoide gehören zu den Pflanzenfarbstoffen und kommen besonders in den oberirdischen Teilen wie Blüte, Blätter und Früchte vor. Sie schützen die Pflanze vor UV-Strahlung, oxidativem Stress, Pilzen, Bakterien und Sonnenbrand.

Je höher gelegen eine Pflanze wächst, desto mehr Flavonoide enthält sie aufgrund der stärkeren UV-Strahlung. Oft macht sich durch eine höhere Farbtintensität der Pflanze, auch eine verstärkte Wirkkraft bemerkbar.

Täglich nehmen wir Flavonoide in Form von Obst und Gemüse auf, hier haben sie vor allem eine antioxidative und zellschützende Eigenschaft.

Da Flavonoide ein Oberbegriff für viele verschiedene Pflanzeninhaltsstoffe ist, kann die Löslichkeit der Inhaltsstoffe nicht verallgemeinert werden.

Im Grunde sind Flavonoide jedoch hitzestabil und werden bei Zubereitungen mit heißem Wasser nicht zerstört. Viele Flavonoide sind gut löslich in Wasser und Alkohol, jedoch nicht fettlöslich. Dies gilt auch für Anthocyane (eine Unterklasse der Flavonoide), sie geben roten, blauen und violetten Obst und Gemüse ihre Farbe. Sie wirken besonders antioxidativ, schützen die Zellen vor oxidativem Stress, hemmen Entzündungen, unterstützen die Herzgesundheit und stärken die Blutgefäße.

Unspezifische Wirkung aller Pflanzen mit Flavonoiden:
antioxidativ, zellschützend

Spezifische Wirkung flavonoidhaltiger Pflanzen:

- Artischocke, Mariendistel - leberschützend
- Arnika, Ringelblume, Kamille - entzündungshemmend, wundheilend
- Birke, Goldrute, Ackerschachtelhalm - harntreibend
- Weißdorn - herzstärkend
- Buchweizen, Rotes Weinlaub - venenabdichtend, ödemhemmend

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Saponine

Saponine kommt vom griechischen “sapo” und bedeutet “Seife”. Tatsächlich haben sie auch eine sehr seifenähnliche Eigenschaft und erniedrigen die Oberflächenspannung von Flüssigkeiten, bilden einen haltbaren Schaum und haben einen reinigenden Effekt. Sie können Wasser und Öl miteinander verbinden (Emulgator), dadurch können sie die Wasser- bzw. Fettlöslichkeit anderer Inhaltsstoffe verbessern.

In Pflanzen sind Saponine vor allem für die Abwehr von Pilzen verantwortlich. Sie sind gut löslich in Wasser und Alkohol, jedoch nicht öllöslich. Die Herstellung von wässrigen Auszügen (Tee) eignet sich nur für Pflanzen mit niedrigem Saponingehalt.

Efeu, Rosskastanie oder Mäusedorn werden daher fast nur als Fertigpräparat und nicht als Teedroge verwendet. Eine Herstellung von Tinkturen ist jedoch möglich, oftmals werden diese aber eher äußerlich angewendet.

Unspezifische Wirkung aller Pflanzen mit Saponinen:

schleimlösend, auswurfördernd, stoffwechselanregend, harntreibend, ödemhemmend, venentonisierend, stärkend

Saponinhaltige Pflanzen:

- Birke - Blasenentzündung
- Efeu, Gänseblümchen, Königskerze, Schlüsselblume - Husten, Bronchitis
- Goldrute - Entgiftung
- Rosskastanie - Veneninsuffizienz

Saponine sind bei fast allen Pflanzenfamilien vertreten: Hahnenfußgewächse (Nieswurz), Korbblütler (Gänseblümchen), Nelkengewächse (Gewöhnliches Seifenkraut, Vogelmiere), Primelgewächse (Schlüsselblume), usw.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Schleimstoffe

Schleimstoffe sind in die pflanzlichen Zellwände eingebaut und sind sehr quellfähig und bilden Gelee. Da sie Wasser binden können, dienen sie den Pflanzen als Reservespeicher, schützen vor Austrocknung und unterstützen Samen bei der Keimung. Weiter dienen sie der Verbeitung von Samen in den Früchten, da sie von den Tieren aufgrund des schützenden Schleimmantels unverdaut wieder ausgeschieden werden.

Bei uns Menschen bewirken sie eine Schmerz- und Entzündungsmilderung und lindern Reizhusten. Aufgrund ihrer aufquellenden Wirkung, binden sie Schadstoffe und wirken stuhlregulierend.

Schleimstoffe sind vor allem wasserlöslich und werden vorrangig als Kaltmazerat zubereitet. Die frühere Annahme, dass Schleimstoffe durch Hitze zerstört werden, hat sich in Studien nicht bestätigt. Daher kann auch ein Heißauszug gemacht werden, dies hat den Vorteil einer niedrigeren Keimbelastung.

Unspezifische Wirkung aller Pflanzen mit Schleimstoffen:

reiz- und schmerzlindernd, hustenreizlindernd, entzündungshemmend, schleimhautschützend

Schleimstoffhaltige Pflanzen:

- Eibisch, Malve, Huflattich, Isländisch Moos, Königskerzen, Lindenblüten, Malve, Spitzwegerich - unterstützen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Halsschmerzen, Reizhusten, Magenschleimhautentzündung.
- Flohsamen, Leinsamen - unterstützen bei chron. Verstopfung, Durchfall, Magenschleimhautentzündung und unterstützen auch bei Blutzucker und hohen Cholesterinwerten.

Schleimstoffe wirken nur lokal und werden nicht ins Blut aufgenommen!