

Ätherische Öle (aither = Himmelsduft)

Ätherische Öle sind flüchtige Duftstoffe, die in vielen Heil- und Gewürzpflanzen vorkommen. Sie werden meist in speziellen Öldrüsen oder Pflanzenhaaren in der ganzen Pflanze gespeichert. Jede Pflanze hat ihren ganz eigenen Duft, der sich aus einer Vielzahl von Einzeldüften zusammensetzt. Meist wird dieser erst durch Reibung/Verletzung oder Trocknung der Pflanze freigesetzt.

Die Pflanze nutzt sie zur Abwehr von Schädlingen, zum Schutz vor Keimen, zur Anlockung von Bestäubern aber auch als Schutz vor Krankheiten, denn sie wirken desinfizierend und keimwidrig.

Ätherische Öle besitzen oft eine beruhigende, anregende, krampflösende, schleimlösende oder antibakterielle Eigenschaft. Sie haben einen großen Einfluss auf den Wirkungskreis der Pflanze. Auf den Menschen können sie jedoch auch schleimhautreizend wirken und werden daher oft verdünnt verwendet.

Bekannte ätherisch ölhaltige Pflanzen sind:

- Lavendel, Pfefferminze, Thymian, Salbei, Melisse
- Engelwurz, Beifuß, Rose, uvm.

Ätherische Öle beeinflussen über die Nase das zentrale Nervensystem, sie wirken direkt auf das limbische System – dem Sitz unserer Emotionen und unseres Triebverhaltens. Sie stimulieren jedoch auch unser Immunsystem, je nach Dosis können sie auch giftig sein (Thujon).

Konservierung:

Ätherische Öle sind im Wasser (im Wirkstoffverbund), in Öl/Fett, Alkohol, Säure und Basen löslich. Sie sind hitzestabil jedoch leicht flüchtig, weshalb beim Erhitzen im Wasser immer mit Deckel gearbeitet werden sollte. Sie haben bei der Verwendung in Naturkosmetik eine leicht konservierende Wirkung.

Vorkommen:

Lippenblütler, Doldenblütler, Korbblütler, Kieferngewächse, uva.

Bitterstoffe

Bitterstoffe dienen den Pflanzen vorrangig als Fraßschutz und sind je nach Jahreszeit, Standort und Pflanzenart unterschiedlich stark ausgeprägt.

Sie regen bereits beim Schmecken die Verdauungssäfte an und fördern Speichelfluss, Magen- und Gallensaftbildung, sowie die Verdauung insgesamt.

Bereits der Volksmund weiß: **„Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund.“**

Viele Lebenselixiere wie „Schwedenbitter“ und dergleichen haben Bitterstoffe als Hauptbestandteil in sich. Bitterstoffe regen den Appetit und die Verdauung an, wirken sekretionsfördernd und blähungswidrig, die Darmbewegung wird stimuliert und die Magenentleerung gesteigert. Die Pflanzen haben eine basische Wirkung und der Hunger auf Süßes soll gemildert werden. Ebenfalls wirken sie blutbildend und leber- und gallefunktionsfördernd, der Energiestoffwechsel wird angeregt.

Bitterstoffe sind keine „eigenen“ Stoffe sondern es ist ein Sammelbegriff für einzelne Wirkstoffe wie z.Bsp. Iridoide, Flavonoide, Cynarin uva.

Besonders bitterstoffreiche Pflanzen sind:

- Löwenzahn, Wermut, Schafgarbe, Enzian, Wegwarte, Hopfen, Herzgespann
- Tausendgüldenkraut, Mariendistel, Artischocke, isländisch Moos

Konservierung:

Bitterstoffe sind in der Regel gut wasser- und alkohollöslich und hitzestabil.

Wichtig ist, dass der Geschmack über die Rezeptoren im Mund aufgenommen werden müssen, um ihre Wirkung zu entfalten.

Vorkommen:

Korbblütler, Enziangewächse, Lippenblütler, Doldenblütler, uva.

Gerbstoffe

Gerbstoffe dienen den Pflanzen vorwiegend als Fraß- und Fäulnisschutz. Sie besitzen die Fähigkeit, Eiweiße zusammenzuziehen. Dadurch wirken sie zusammenziehend (adstringierend), entzündungshemmend, keimhemmend, blutstillend, schützend, leicht antibakteriell und sie fördern die Wundheilung. Bei Durchfall haben sie eine stopfende Wirkung.

Sie kommen vor allem in Wurzeln, Gallen und Rinden vor, aber auch in Blättern und Früchten. Eine Überdosierung kann zu Brechreiz führen!

Gerbstoffreiche Pflanzen sind beispielsweise:

Eiche, Eichengalle (enthält die meisten Gerbstoffe), Walnuss, Brombeere, Blutwurz, Gänsefingerkraut, Frauenmantel, Gundermann, Heil-Ziest, Salbei uva.

In der Naturheilkunde werden Gerbstoffe häufig bei Entzündungen oder Durchfallerkrankungen eingesetzt.

Konservierung:

Gerbstoffe sind löslich in Alkohol 70%, Wasser (Erhitzung od. langer Einwirkung), Säure, Basen, nur bedingt in Öl/Fett. Weiters sind sie hitzestabil und haben eine stark konservierende Wirkung.

Vorkommen:

Rosengewächse, Schmetterlingsblütler, Buchengewächse uva.