Cornelia Tatzl

Teil 1

Pflanzeninhaltsstoffe in Lösung bringen – gewusst wie!

Cornelia Tatzl

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin

Wildkräuterpädagogin, Aromapraktikerin

Als Referentin für Workshops und Vorträge unter conny.tatzl@gmx.at buchbar!

Pflanzen wirken aufgrund ihrer Inhaltsstoffe. Aber nicht jede Pflanze gibt ihre Wirkstoffe auf gleiche Art und Weise frei. Manche Stoffe lösen sich optimal in Alkohol (Tinkturen), andere in Fetten (Ölauszug) und wieder andere in Wasser (Tee). Außerdem gibt es weitere Extraktionsmittel wie Essig, Milch, Sole, Honig oder Oxymel. Die Wahl des richtigen Extraktionsmittels ist unausweichlich, um ein wirksames wohltuendes Mittel zu erhalten. Aber vorab ist es noch viel wichtiger, über Pflanzeninhaltsstoffe und ihre Lösbarkeit Bescheid zu wissen.

Was sind Pflanzeninhaltsstoffe?

Pflanzen produzieren primäre und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Primäre sind Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. Sie sind für die Pflanze notwendig – beispielsweise für das Pflanzenwachstum. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind nicht unmittelbar für das Überleben der Pflanze notwendig. Sie dienen der Pflanze:

- Zum Schutz vor Umweltfaktoren wie UV-Strahlung,
- zur Anlockung von Insekten,
- als Fraßschutz und Abwehr von Krankheitserregern und Schädlingen und
- zur Kommunikation der Pflanzen untereinander.

Freilich besteht eine Pflanze nicht nur aus einem sekundären Inhaltsstoff, doch viele Pflanzen haben aufgrund ihrer „Hauptinhaltsstoffe" bekannte Einsatzgebiete wie der Salbei dank seiner Gerbstoffe, die Malve aufgrund der Schleimstoffe sowie der Lavendel wegen seiner ätherischen Öle.

Wichtige sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Ätherische Öle – Hochwirksame duftende Essenzen

Ätherische Öle kommen in Pflanzen in verschiedenen Pflanzenteilen wie in Blättern, Blüten und Wurzeln vor. Sie sind hochkomplexe Substanzen, die der Pflanze als z.B. Insektenlockstoff oder „Hausapotheke" dienen. Auch für uns Menschen sind sie besonders wertvoll, heilend und wohltuend. Da ätherische Öle flüchtige Bestandteile sind, sollte man seinen Tee immer zugedeckt ziehen lassen. Die ätherischen Öle kondensieren am Deckel und können nach der Ziehzeit zurück in die Tasse getropft werden. Ätherische Öle gelangen auch über Ölauszüge oder Tinkturen in unseren Körper. Ihre Wirkungen sind von Pflanze zu Pflanze sehr unterschiedlich: antiseptisch, auswurffördernd, entzündungshemmend, krampflösend, schlaffördernd, beruhigend, uvm. Aber mehr zu ätherischen Ölen in einem späteren Beitrag.

Beliebte und bekannte Pflanzen, die reich an ätherischen Ölen sind: Pfefferminze, Lavendel, Rose, Thymian, Rosmarin, Fichte, Zitronen uvm.

➻ wasser-, fett-und alkohollöslich

Bitterstoffe – „Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund."

Durch Bitterstoffe werden die Muskeln der Speicheldrüsen angeregt. Der Speichel entleert sich in die Mundhöhle und lässt somit schon die erste Verdauung im Mund in Gang setzen. Bitterstoffe regen außerdem die Produktion von Verdauungssäften im Magen und die gesamte Verdauungstätigkeit an. Die Gallenfunktion wird mobilisiert und die Leberfunktion unterstützt. Bitterstoffe sind hitzeempfindlich, deswegen soll man bitterstoffhaltige Kräuter nur maximal mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen, sie aber nicht kochen. Kontraindiziert sind Bitterstoffe als Tee oder Tinktur bei Magenübersäuerung, Sodbrennen und Magen-Darm-Geschwüren.

Schafgarbe, Löwenzahn, Beifuß, Wermut, Enzian und Tausendguldenkraut sind reich an Bitterstoffen.

➻ wasser- und alkohollöslich, hitzeempfindlich!

Schleimstoffe – „Schleimige" Kraft für unsere Schleimhäute

Schleimstoffe besitzen die Fähigkeit, viel Wasser aufzunehmen, wodurch sie aufquellen. Sie bleiben an der Oberfläche haften und bilden so einen Schutzfilm über Haut und Schleimhaut damit sie besser geschützt – quasi eingehüllt ist. Sie absorbieren auch Giftstoffe. (Beispiel: geriebener Apfel bei Durchfall). Schleimstoffe werden bei Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie des Magentraktes angewendet und bilden so einen mechanischen Schutzfilm. Sie sollten erst 1-2 Stunden nach einer Medikamenteneinnahme getrunken werden. Bei längerer Einnahme wird die Aufnahme von Nährstoffen über die Darmschleimhaut vermindern. Deshalb die Anwendung einer „Heilkur" von 3 Teetassen täglich auf 1 Woche beschränken.

Innerlich wird Spitzwegerich, Eibisch, Malve oder Königskerze bei Hustenreiz, trockenem Husten und Heiserkeit angewendet. Bei Gastritis oder Sodbrennen ist Malve und Eibisch hilfreich.

➻ Wasserlöslich (Kaltwassermazerat, weil hitzeempfindlich), alkohollöslich

Flavonoide – antioxidative weiß-gelb-orange Pflanzenpower

Flavonoide leiten sich vom lat. Wort „flavus"= gelb ab. In der Pflanze dienen sie der Insektenanlockung und dem UV-Schutz. Ihre antioxidative Kraft kann über die Nahrung durch Brokkoli, Grünkohl, Zwiebel, Tomaten, etc. aufgenommen werden. Je nach Pflanze ist die Wirkung von Flavonoiden sehr breit aufgestellt:

Entzündungshemmend: Kamille, Ringelblume

Harntreibend: Ackerschachtelhalm, Birke

Schweißtreibend: Holler, Linde

Venenstärkend: Goldrute, Rosskastanie, Weinlaub

Stimmungsaufhellend: Johanniskraut

Herzstärkend: Weißdorn

- Wasser (gut hitzestabil),- alkohol- und fettlöslich

Gerbstoffe – zusammenziehend kraftvoll

Jeder, der schon mal Salbeitee zu lange ziehen hat lassen und dann getrunken hat, weiß, was Gerbstoffe tun. Sie wirken adstringierend (=zusammenziehend) auf Haut und Schleimhaut und trocknen diese aus. So wird Krankheitserregern der Nährboden entzogen. Gerbstoffe wirken auf die Mund- und Rachenschleimhaut desinfizierend, entzündungshemmend und leicht betäubend, außerdem blutstillend, wundheilungsfördernd und bei Durchfall stopfend. Je länger man die Pflanzen ziehen lässt, umso mehr Gerbstoffe lösen sich.

Wichtige Gerbstoffpflanzen sind Frauenmantel, Himbeere (Blätter), Salbei, Heidelbeeren, Blutwurz, Walderbeere (Blätter), Eiche (Rinde)

- wasser- und alkohollöslich

In der nächsten Ausgabe gibt es Teil 2 der „Pflanzeninhaltsstoffe in Lösung bringen". Hier werden weitere sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe beschrieben.

Infos zu Veranstaltungen gibt es unter:

www.diekraeuterjaegerin.at

Bleiben Sie gesund!

Ihre Cornelia Tatzl

Amtsübergabe in der Gärtnerschaft

KR Rudolf Hajek übergab kürzlich seine Funktion als Obmann der Arbeitsgemeinschaft der steirischen Gärtner an Gärtnermeister Mario Marbler. KR Hajek hatte in den 50 Jahren als Obmann der Arbeitsgemeinschaft der Gärtner und Floristen gemeinsam mit seinen KollegInnen viele großartige Projekte und legendäre Aktionen ins Leben gerufen und durchgeführt, um die Bekanntheit und Bedeutung unserer Branche in der Bevölkerung zu stärken. In diese Zeit fielen große politische und gesellschaftliche Veränderungen, die sowohl die Floristik als auch den Gartenbau in entscheidendem Ausmaß betrafen. Der Import stieg zunehmend an und es galt, die heimische Produktion zu stärken und in den Vordergrund zu rücken. Der Einfluss branchenfremder Unternehmen wurde immer größer. Rudolf Hajek war stets ein Kämpfer für die grüne Branche, ob als Obmann der Arbeitsgemeinschaft, als Landes- und Bundesinnungsmeister der Gärtner und Floristen und als Präsident des Blumenbüros Österreich, stets war er bemüht, die Interessen unserer Branche zu vertreten. Die Anliegen der Gärtnerbranche sind als Team, bestehend aus GärtnerInnen, FloristInnenen, BaumschulistInnen, GartengestalterInnen und FriedhofsgärtnerInnen, die allesamt für ihre Branche brennen, in die Büros der Politiker zu tragen und die florale Botschaft der Bevölkerung näher zu bringen.

Foto © C&G Pictures: KR Rudolf Hajek, Blumenkönigin Julia II und Gtm Mario Marbler

Der Wandel, den die Branche durchlebt, zeigt mit seinen Herausforderungen Parallelen zwischen der Amtszeit von Rudolf Hajek und der Obmannschaft der Arbeitsgemeinschaft von Gärtnermeister Mario Marbler deutlich: Kaum hatte sich die Branche vom Schock einer Pandemie erholt, die sowohl die Wirtschaft als auch die Gesellschaft stark verändert hat, erwartet uns nun ein Krieg, der viel näher tobt, als wir es uns alle je vorgestellt haben. Dennoch heißt es, optimistisch in die Zukunft zu blicken und das Wirken von KR Rudolf Hajek als Auftrag zu sehen, gemeinsam den Wandel positiv zu gestalten, Aufgabenstellungen zu lösen und der wohl schönsten Branche damit zu dienen!