Cornelia Tatzl

DIE KRÄUTER JÄGERIN

Teil 2

Pflanzeninhaltsstoffe in Lösung bringen – gewusst wie!

Cornelia Tatzl
Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin
Referentin für Kräuterkunde, Aromatherapie, selbstgemachte Hausapotheke, Naturkosmetik
info@diekraeuterjaegerin.at

Wie bereits in Teil 1 in der April-Zeitschrift behandelt, dreht sich hier alles um sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Wer heilsame Tinkturen, Ölauszuge oder Tees zubereiten will, sollte über sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und ihre Lösbarkeit Bescheid wissen, um die gewünschte (Heil-) Wirkung der Pflanzen zu erhalten.

Weitere wichtige sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe:

Scharfstoffe - natürlich „antibiotisch"

Zu den Scharfstoffen zählen die bekannten Senföle. Sie sind schwefelhaltige Verbindungen, die an ein Zuckermolekül gebunden sind und erst durch Enzyme in der Zelle oder im Magen-Darm-Trakt freigesetzt und aktiviert werden. In der Pflanze fungieren sie als Fraßschutz gegen Schädlinge. Im menschlichen Organismus wirken sie stark antibakteriell und äußerlich gefäßerweiternd. Senföle geben den typischen stechend-beißenden Geruch und scharfen Geschmack, erst durch z.B. Reiben frei – wie beim Kren. Bestenfalls werden senfölhaltige Pflanzen wie Kapuzinerkresse oder Kren frisch konsumiert. Ausgeschieden werden diese „antibiotisch" wirksamen Stoffe über Niere und Lunge, wo auch therapeutisch ihr Hauptanwendungsgebiet liegt. Überdosierung und übermäßiger Verzehr können Rötungen und Reizungen der Haut und Schleimhaut hervorrufen. Eine kurmäßige Anwendung ist bei Nierenerkrankungen, Magen-Darm-Geschwüren und bei Kleinkindern sowie Säuglingen abzuraten.

Kapuzinerkresse

Senföle sind in Radieschen, Rettich, Kohlrabi, Brokkoli, Brunnenkresse, Kren, Lauchgewächsen und in der Kapuzinerkresse enthalten.

➽ wasser- und alkohollöslich

Kieselsäure – für mehr Festigkeit im Körper

Kieselsäure ist eine Silicium-Sauerstoff Verbindung. Silicium ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, welches Knochen, Sehnen, Bänder und Bindegewebe unterstützt. Außerdem ist es für Haut, Haare und Nägel wichtig und fördert die Wundheilung. Pflanzen nehmen Kieselsäure aus dem Boden auf und dient ihnen so als Stütze, gibt Festigkeit, gleichzeitig Elastizität und macht gegen Krankheitserreger widerstandsfähiger – weshalb es auch als Düngemittel Anwendung findet.

Kieselsäure kommt vorallem im Ackerschachtelhalm vor. Optimal gelöst wird sie durch die Abkochung. Hier wird 1EL getrocknetes zerkleinertes Ackerschachtelhalmkraut in 150 ml Wasser gegeben, 30 Min. gekocht, 20-30 Minuten ziehen gelassen, abgegossen und getrunken.

➽ Wasserlöslich

Schachtelhalm

Saponine – „putzen" uns natürlich durch

Saponine sind Seifenstoffe, die in Wasser Schaum bilden können. (lat. „Sapo" =Seife) Ihre schleimlösende, harntreibende, venenstärkende, entgiftende und antibakterielle Wirkung sind sehr geschätzt. Saponine verflüssigen festen Bronchialschleim und unterstützen die Tätigkeit der Flimmerhärchen, die für den Abtransport des Schleims sorgen. Ihr Haupteinsatzgebiet sind somit Erkältungskrankheiten, Schnupfen und Bronchitis. Ringelblumen oder Thymian werden aufgrund ihrer Saponine oft als Wirkungsverstärker zu anderen Kräutern hinzugefügt, da diese die Aufnahme von anderen Wirkstoffen erhöht. Frisch können sie durch Vogerlsalat, Spinat oder Gänseblümchen (ein paar wenige pro Tag reichen aus) konsumiert werden, um den Körper im Frühjahr zu entgiften.

Königskerze

Auswurffördernd bei Husten: Schlüsselblume, Süßholz, Königskerze, (Efeu – dieser darf nur in Form von standardisierten Präparaten aus der Apotheke eingenommen werden)

Harntreibend:
Goldrute, Bruchkraut

Waschaktiv für den Haushalt: Rosskastanie, Efeu, Seifenkraut

➽ wasser- und alkohollöslich

Salicin – flüssige Kopfwehtabletten

Im Körper wird das Salicin aus der Pflanze in der Leber durch Abspaltung des Zuckers zur wirksamen Salicylsäure umgewandelt. Es wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Bis es zu dieser Wirkung kommt, dauert es aber meist 2-3 Stunden. Da-

Mädesüß

für hält die Wirkung aber einen halben Tag an. Salicin, wie es in den Pflanzen vorkommt, ist der natürliche Ausgangsstoff des bekannten Aspirins. Bei Salicylsäureüberempfindlichkeit ist Vorsicht geboten. Salicinhaltige Pflanzen wachsen gerne im Feuchten, also dort, wo viele Erkrankungen entstehen, die sie lindern können. (Erkältungen und Rheuma)

Eine bekannte salicinhaltige Pflanze ist neben der Silberweide (Rinde wird verwendet) auch das Mädesüß.

➽ wasser- und alkohollöslich

Jetzt wissen Sie, wie wirksam und vielseitig sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind. Durch Wild-, Heil- und Gartenkräuter, die vor sekundären Pflanzeninhaltsstoffen nur so strotzen, kann unsere Gesundheit gefördert werden. So wird der Einsatz von heilsamen Tinkturen, Ölauszügen und Tees bei akuten Krankheiten eventuell gar nicht nötig sein. Versuchen auch Sie mehr heimische „Superfood"- Kräuter, die rund um uns wachsen, in den Speiseplan zu integrieren. Eine gesunde und zugleich schmackhafte Variante ist diese:

Mein Frühlings-Rezept-Tipp: Neunkräutersuppe

1 Zwiebel
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
etwas Sellerie
3-4 mittelgroße Kartoffel
750 ml Wasser oder Gemüsebrühe
100 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Butter oder Öl zum Andünsten

3-5 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen, Gundelrebe, Labkraut, Spitzwegerich)

Zwiebel andünsten; würfelig geschnittene Kartoffel, Karotten und Sellerie kurz mitbraten, gepresster Knoblauch dazu. Mit der Flüssigkeit aufgießen und kochen, bis die Kartoffel weich sind. Gewürze und grob zerkleinerte Wildkräuter dazu, kurz aufkochen und mit Schlagobers pürieren, eventuell mit Mehl binden und genießen!

Bleiben Sie gesund! ■

Ihre Cornelia „Conny" Tatzl

Gärtnermeister Klaus Wenzel

Gesundes Gemüse vom eigenen Balkon:

Jetzt wird's sommerlich!

Folge 3

Gemüsepflanzen in Hülle und Fülle

Wer jetzt im Mai in die Gartenbaubetriebe geht wird eine Fülle an Blumen und Pflanzen erleben. Salate, Kohlgemüse und eine Vielfalt an Kräuterpflanzen werden angeboten, keine Wünsche bleiben offen. Auch Blumen gehören zum Wohlfühlbalkon, Gemüse und Kräuter lassen sich mit Blumen sehr gut kombinieren. Pflanzt man zum Gemüse Ringelblumen oder Kapuzinerkresse, können die Blüten ebenfalls in der Küche verarbeitet werden. Von den Süßkartoffeln, egal ob mit panaschiertem oder rotem Laub, lassen sich die Triebspitzen und jungen Blättern für Salate sehr gut verwenden. Sogar Pelargonienblüten finden in der Küche Verwendung. Da der heimische Gartenbau mit Nützlingen und nützlingsschonenden Pflanzenhilfsstoffen arbeitet, kann auch von den Balkonblumen die eine oder andere Blüte auf dem Teller landen.

Wird ein Sichtschutz benötigt, kann ich Stangenbohnen empfehlen. Hochgezogen auf Bambus oder Haselnussstäbe ergeben sie einen schnellen und sogar sehr gut schmeckenden Sichtschutz. Auch Erbsen, in Trögen gesät, können neugierige Blicke abwenden. Natürlich ist biologische Pflanzerde sowie biologischer Blumendünger Grundvoraussetzung für eine gesunde Küche. Treten im Laufe der Saison Mehltau oder andere Krankheiten auf, kann ebenfalls auf natürliche Weise entgegengewirkt werden. So wirkt Schachtelhalmextrakt sehr gut gegen Mehltau oder Knoblauchauszug gegen Läuse. Die Vielfalt an Blumen und Pflanzen ist bereits die erste Schädlingsabwehr. Tomatenduft ist nicht bei allen Insekten willkommen, Käfer wie der Kohlerdfloh, der auch die Blüten des Steinkrauts frisst, sucht sich gerne eine andere Unterkunft. Basilikum in den Töpfen und Pflanzkisten vertreibt Läuse. Knoblauch oder Lauch regt das Wachstum der anderen Pflanzen an. ➽

Bohnen auf Schnüren oder Holzstecken gezogen können auch einen Sichtschutz ergeben