



Typische Arten der Inhaltsstoffe, von Heilpflanzen

Ätherische Öle

Nahezu alle wohlriechenden Pflanzen enthalten ätherische Öle. Diese Öle sind leicht flüchtig und verschwinden bei Verdunstung vollständig. Es gibt sehr viele unterschiedliche ätherische Öle, die z.T. recht starke Heilwirkung zeigen.

Typische Kräuter: Thymian, Salbei, Lavendel, Fichte

Gerbstoffe

Gerbstoffe sind häufig in Wurzeln und Rinden, aber auch in Blättern anzutreffen. Sie wirken adstringierend, d.h. sie ziehen Schleimhäute und Gewebe zusammen. Dies hilft bei Geschwüren, Verbrennungen und Entzündungen. Bei Halsentzündungen ist es sinnvoll mit gerbstoffhaltigen Kräutern zu gurgeln. Auch bei Hautpilzen können Gerbstoffe hilfreich eingesetzt werden.

Typische Kräuter: Eichenrinde, Brombeerblätter, Frauenmantel, Hamamelisblätter

Bitterstoffe

Bitterstoff ist ein Sammelbegriff für alles was bitter schmeckt. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an und wirken so vorwiegend im Magen- Darm- Leber- Galle-Bereich. Diese bittere Wirkung machen sich auch die Magenbitter zunutze, die gerne nach schwerem Essen getrunken werden.

Typische Kräuter: Enzian, Löwenzahn, Tausengüldenkraut, Engelwurz, Hopfen, Schafgarbe

Schleimstoffe

Schleimstoffe sind eine Gruppe von unterschiedlichen Stoffen, die gemeinsam die Eigenschaft haben, im Wasser aufzuquellen und sich schleimig anzufühlen. Sie haben eine erweichende, reizmildernde und einhüllende Wirkung, die sie Wertvoll für Entzündungen der Schleimhäute machen. Mit Schleimmitteln kann man einem Reizhusten, Halsschmerzen, Magen-Darmkartharren und manchen Wunden beugen.

Typische Kräuter: Huflattich, Spitzwegerich, Eibisch, Malve, Beinwell

Glykoside

Glykoside sind eine ganze Gruppe von hochwirksamen Stoffen, deren Gemeinsamkeit bestimmte Zuckerverbindungen sind. Es gibt hochwirksame (giftige) Glykoside, die auf das Herz wirken (z.B. Fingerhut). Auch Blausäure und das Salicin (Vorläufer des Aspirins) sind Glykoside. Weniger starke Glykoside (Saponine, Flavone, Cumarine) werden weiter unten einzeln beschrieben.

Typische Kräuter: Fingerhut, Maiglöckchen, Weide, Sennesblätter, Faulbaum

Saponine

Das Wort Saponin kommt von Seife. Entsprechend sind Saponine Stoffe, die seifenähnlich wirken. Ein besonders saponinreiches Kraut, das Seifenkraut wurde früher als Seifenersatz verwendet. In der Heilkunde wirken Saponine schleimhautreizend und eignen sich daher als Brechmittel oder harntreibend. Außerdem beschleunigen sie die Aufnahme anderer Wirkstoffe und sind daher als Beigaben in Mischtees beliebt.

Typische Pflanzen: Seifenkraut, Ringelblume, Linde, Taubnessel, Thymian

Flavone

Flavone sind gelbe Farbstoffe. Sie wirken teilweise recht unterschiedlich. Einige unterstützen die Wirkung des Vitamins C, andere wirken auf Herz, Kreislauf und Leber. Manche wirken auch diuretisch (harntreibend), gefäßerweiternd, blutdrucksenkend, gerinnungshemmend und galleanregend.

Typische Kräuter: Kerbel, Heidekraut, Hirtentäschel, Birkenblätter, Holunderblüten, Lindenblüten, Ginster

Cumarin

Cumarine zeichnen sich durch einen bestimmten Geruch aus. Es riecht ähnlich wie duftendes Heu. Einige Cumarine haben gerinnungshemmende Wirkung. Außerdem wirken sie teilweise gegen Insektenfall, z.B. als Mottenkissen.

Typische Kräuter: Waldmeister, Steinklee, Lavendel, Labkraut

Solanine

Solanine findet man hauptsächlich in den grünen Teilen der Nachtschattenpflanzen. Sie wirken giftig auf das Verdauungssystem helfen äußerlich jedoch gegen Ekzeme.

Typische Kräuter: Kartoffelgrün, andere Nachtschattengewächse

Alkaloide

Alkaloide sind nahezu die wirksamsten Stoffe im Pflanzenreich. Es handelt sich hierbei um spezifische Abbauprodukte der jeweiligen Pflanze. Sie können stark heilsam bis hin zu tödlich giftig sein.

Typische giftige Alkaloide sind: Aconitin (Eisenhut), Atropin (Tollkirsche), Strychnin (Brechnuß)

Typische Genußmittel-Alkaloide: Koffein, Nikotin, Teein

Typische medizinische Alkaloide: Kodein, Morphin, Chelidonin