

# Pflanzenstoffe mit durchschlagender Wirkung

Neben Vitaminen und Mineralstoffen finden wir besonders in den Wildpflanzen eine weitere Gruppe an Inhaltsstoffen, die sog. sekundären Pflanzenstoffe.

Der Pflanze dienen sie zur Abwehr, als Lockstoff und als Schutz z.B. vor Sonne, Fressfeinden oder Krankheiten.

Für uns Menschen bieten sie jedoch einen deutlichen Mehrwert für unsere Gesundheit.

Es wird vermutet, dass sie ein vielfältiges Wirkungsspektrum besitzen und das, obwohl sie nur in sehr kleinen Mengen in der Pflanze vorkommen.

Sie wirken - dosisabhängig - ähnlich wie Arzneimittel.

Es gibt Pflanzenstoffe, die in großen Mengen giftig wirken, andererseits ist der gesundheitliche Wert von Obst und Gemüse abhängig von ihnen.

Interessanterweise ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welche isolierte Pflanzenstoffe enthalten, bedeutungslos für den Körper.

In der Ganzheit der Frucht aber sind sie von unschätzbarem Wert.

Sie sind es, die eine Pflanze mit einer

- antientzündlichen,
- stoffwechsellanregenden ,
- blutdruck- oder cholesterinsenkenenden Wirkung ausstatten.

## Die wichtigsten sekundären Pflanzenstoffe

**Carotinoide:** Betacarotin (Obst und Gemüse), Astaxanthin (Algen, Lachs)

**Senföleglycoside:** Kohl, Kresse, Senf, Radischen, Knoblauchsrauke, Rauke

**Flavonoide:** Anthocyane (Blaubeeren) Isoflavone (Leinsamen, Kichererbsen), Gerbstoffe

**Saponine:** Hülsenfrüchte, Hafer, Spargel

**Sulfide:** Zwiebeln, Knoblauch

**Phytosterine:** Sonnenblumenkerne

**Chlorophyll:** in grünem Blattgemüse

**!! Bitterstoffe sind nicht direkt sekundäre Pflanzenstoffe; es ist ein Überbegriff für enthaltene, bitter schmeckende Verbindungen !!**

## Bücher:

Dr. Markus Strauß: „Köstliches von Waldbäumen“, „Die Waldapotheke“

Wolf-Dieter Storl: „Die Selbstversorger“, „Meine Kräuter des Waldes“

Guido Steffen: „Essbare Wildpflanzen“

## Youtube-Kanäle:

Wolf-Dieter Storl

ALTES WISSEN - Adelheid Brunner,

Buschfunkistan,

Timo G.