

(also beispielsweise dem Schutz vor Fraßschäden oder vor zu viel UV-Licht und Verdunstung) oder dem Anlocken von pollenverbreitenden Insekten. Sekundäre Pflanzenstoffe sichern somit der Pflanze das Überleben.

Aber auch Phytohormone gehören in diese Gruppe. Sie regulieren unter anderem die Entwicklung, wie z. B. Reifung und Alterung. Bestimmt ist Ihnen bekannt, dass Bananen, neben Äpfeln gelagert, schneller reifen. Der Grund dafür ist Ethylen, ein Phytohormon, welches den Reifeprozess von diversen Früchten fördert. Während des Wachstums bildet die Pflanze sekundäre Pflanzenstoffe in unterschiedlicher Konzentration in Blüten, Früchten, Blättern, Stängeln, Wurzeln oder Rinde aus. Je nach Standort, klimatischen Bedingungen, Reifegrad und Erntezeitpunkt können die SPS, welche übrigens tatsächlich nur von Pflanzen gebildet werden können, Schwankungen unterliegen. Immer erst das Zusammenspiel der in einer Pflanze gebildeten Stoffe macht ihre Wirkung aus. Zahlreiche Studien belegen gesundheitsfördernde Wirkungen.

Pflanzliche Wirkstoffe, kurz erklärt

Pflanzen bilden Stoffe, die für sie essenziell oder zumindest nützlich sind. Durch den Verzehr von Pflanzen können Sie die unterschiedlichen Wirkungen auf den menschlichen Organismus für sich nutzen. Vieles kennen Sie sicher schon aus Fernsehdokumentationen oder aus Büchern bzw. Beiträgen von Fachzeitschriften aus der Ernährungswissenschaft.

Anthocyane zählen zur Gruppe der Flavonoide. Sie verleihen Blüten, Früchten und Gemüse ihre intensiv roten, violetten, blauen oder blauschwarzen Farben. Als kraftvollste Antioxidantien der Natur sollen sie in der Ernährung des Menschen die Zellen vor Alterung und Entartung schützen.

Antioxidantien sind in der Lage, freie Radikale zu neutralisieren. Freie Radikale werden natürlicherweise bei allen Stoffwechselfvorgängen gebildet sowie durch toxische Umwelteinflüsse. Ein Übermaß davon kann unterschiedliche Krankheiten auslösen.

Ätherische Öle beinhalten ein sehr breitgefächertes Wirkungsspektrum. Die Anwendungen können z. B. entspannende, verdauungs- oder durchblutungsfördernde Wirkung haben.

Bitterstoffe regen die Produktion der Verdauungssäfte in Mund, Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse an. Damit unterstützen sie die gesamte Verdauungstätigkeit. Gleichzeitig wirken sie gärungs- und fäulnishemmend und verbessern die Resorption von Nährstoffen im Darm.

Chlorophyll ist in allen grünen Pflanzenteilen enthalten. Beim Menschen soll es die Blutbildung und den Energielevel positiv beeinflussen.

Cumarine verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und fördern die Durchblutung bis in die feinsten Kapillaren.

Enzyme sind Biokatalysatoren und praktisch an allen pflanzlichen, tierischen und menschlichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

Flavonoide wandeln freie Radikale um. Diese sogenannte antioxidative Wirkung hat einen positiven Einfluss auf alle unsere Zellen. Zudem zeigen Flavonoide eine entzündungshemmende, schweiß- und harntreibende Wirkung.

Gerbstoffe wirken adstringierend, das heißt zusammenziehend, austrocknend und keimhemmend, wodurch Entzündungen gelindert werden können. Die Wundheilung wird gefördert. Innerlich wirken sie gegen Durchfall und können die Aufnahme von Toxinen, welche unter anderem durch Keime im Darm entstehen, verhindern.

Mineralstoffe und Spurenelemente nehmen am gesamten Stoffwechselgeschehen teil und sind für dessen reibungsloses Funktionieren unerlässlich.

Phytohormone können beim Menschen hormonähnlich wirken. In ihrer chemischen Struktur ähneln sie den Hormonen Östrogen bzw. Progesteron und docken dementsprechend an den Hormonrezeptoren an.

Polyphenole zeigen eine gefäßerweiternde, entspannende und durchblutungsfördernde Wirkung. Die hohe antioxidative Kraft kann in der Lage sein, den Organismus in seiner Regeneration und Leistungsfähigkeit zu unterstützen.



Gänseblümchen
enthalten Flavonoide
und Saponine.

Salicylsäure-Verbindungen zeigen entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften.

Saponine weisen schleimlösende und auswurfördernde Wirkungen auf.

Schleimstoffe schützen die Schleimhäute in Mund und Rachen, Magen und Darm. Sie können abführend oder stopfend, reiz- und schmerzlindernd wirken.

Senfölglykoside fördern lokal die Durchblutung. Sie schmecken gut, wirken desinfizierend, keimtötend und fördern die Wundheilung.

Vitamine sind für den Menschen lebensnotwendige, also essenzielle Stoffe. Der Körper kann die meisten davon nicht oder nur unzureichend selbst erzeugen. Sie müssen regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

WILDPFLANZEN SAMMELN

Voraussetzung für das Sammeln von Wildpflanzen ist das sichere Bestimmen (Hinweise zu Bestimmungsbüchern und Empfehlungen für Kräuterexkursionen finden Sie im Service ab Seite 153). Falls Sie bei der ein oder anderen Pflanze unsicher sein sollten, ernten Sie diese bitte nicht! Vielleicht sind auch Ihnen schon Geschichten von Genießern vermeintlicher Bärlauchspeisen mit üblem Ausgang zu Ohren gekommen, wenn es sich nicht um Bärlauch, sondern um Maiglöckchen oder Herbstzeitlose gehandelt hat.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen einen Tipp geben: Suchen Sie sich einen Weg, auf welchem Sie die Wildpflanzen ein ganzes Jahr in ihrem Vegetationszyklus an ihren natürlichen Standorten beobachten können. Vom beginnenden Wachstum bis zu ihrem Rückzug. Das gibt Ihnen langfristig Sicherheit beim Bestimmen. Achten Sie darauf, dass dieser Weg weder an einer verkehrsreichen Straße noch am Rand konventionell bewirtschafteter Flächen liegt. Nehmen Sie zum Sammeln am besten einen Korb mit, in dem das Pflanzengut locker zu liegen kommt und noch eventuell darin verweilende Insekten die Möglichkeit haben, sich in Ruhe zu entfernen.

Handstraußregel

Beachten Sie beim Sammeln bitte Folgendes: Das Bundesnaturschutzgesetz sieht vor, dass wild lebende Pflanzen an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen, in geringem Maß für den persönlichen Bedarf gesammelt werden können. Entnehmen Sie also immer nur wenige Pflanzen – einen „Handstrauß“ – aus der Natur.

WILD- UND GARTENPFLANZEN ERNTEN ...

Die Qualität der Pflanzen entscheidet über die Güte Ihres hergestellten Heilmittels. Achten Sie deshalb bei der Ernte auf gesunde und kräftige Pflanzen. Die Stängel einiger Garten- und Wildpflanzen, wie beispielsweise der Schafgarbe, lassen sich bei der Ernte kaum mit den Händen abbrechen und sind deshalb schnell unbeabsichtigt samt Wurzel aus dem Boden gezogen. Benutzen Sie deshalb Schere oder Messer, damit sich die Pflanzen weiterhin ausreichend vermehren können. Achten Sie grundsätzlich beim Ernten auf einen schonenden Umgang mit den Pflanzen und der Umgebung.

Gesammelt wird optimalerweise an warmen, trockenen Spätmittagen. Waschen Sie staubige oder schmutzige Pflanzen vor der Zubereitung kurz und gründlich. Trocknen Sie sie sanft in einer Salatschleuder oder mit einem Tuch aus Naturmaterialien. Eine Ausnahme bilden hierbei Holunderblütendolden, Mädesüß- und Malvenblüten, denn diese würden durch das Waschen ihren wertgebenden, wohlriechenden Blütenstaub verlieren. Verwerten Sie das Pflanzengut möglichst frisch, noch am selben Tag.

... UND GEGEBENENFALLS TROCKNEN

Überhänge an frischem Pflanzengut eignen sich sehr gut zum Trocknen. Sie bieten Ihnen die Möglichkeit, sich zuhause eine Teeapotheke als Grundausstattung für die häufigsten Beschwerden für Sie selbst oder Ihre Familie und Freunde einzurichten. Dafür sollten die zu trocknenden Pflanzen zuvor nicht gewaschen werden, denn Nässe erschwert den Trocknungsprozess wesentlich. Schütteln Sie die Pflanzen einfach gründlich aus und befreien Sie sie von Staub und Tierchen.

Zu Ihrer Orientierung gebe ich hier eine grob umrissene Einteilung, wie einzelne Pflanzenteile optimal, das bedeutet ohne allzu großen Verlust an wertgebenden Inhaltsstoffen, getrocknet werden. Oberste Priorität ist, dass die Pflanzen möglichst unzerkleinert bleiben.

Das Trocknen von Blüten gelingt am besten, wenn sie auf Naturfasertücher ausgelegt werden. Brauchen Sie vom Pflanzengut nur die Blätter, wie beispielsweise bei Pfefferminze oder Melisse, sollten Sie diese nach der Ernte von den Stängeln abstreifen und einzeln ausliegend auf Drahtgestellen oder wie oben benannt auf Naturfasertüchern trocknen. Möchten Sie jedoch das sogenannte Kraut (oberirdisch wachsende Pflanzenteile) trocknen, können Sie die kompletten Stängel zu kleinen Büscheln gebunden kopfüber aufhängen. Wurzeln lassen sich gut mit einer Nadel durchstechen und können dann mithilfe eines Fadens zum Trocknen aufgehängt werden.

Ist das Pflanzengut vorbereitet, können Sie es an einem trockenen, staubfreien und gut durchlüfteten Platz einige Tage bei Raumtemperatur trocknen. Wenn die Pflanzen beim Reiben zwischen Daumen und Zeigefinger rascheln, ist der Trocknungsprozess beendet.

Das getrocknete Pflanzenmaterial füllen Sie möglichst ganzblättrig locker in ein ausreichend großes, dunkles Schraubdeckelglas ein