

DI Doris Lengauer

Pflanzenpower – pure Kraft aus der Natur

Die heimische Pflanzenvielfalt schenkt uns wichtige Zutaten für ein ausgewogenes und gesundes Leben und unterstützt uns dabei, gesund zu bleiben oder zu werden.

Alles was wir benötigen, muss nicht als Superfood aus Übersee stammen, sondern wächst problemlos auch in unseren Böden. Angepasst an die aktuelle Situation haben wir heuer in der Versuchsstation für Spezialkulturen einen Schwerpunkt zum Themenfeld „antivirale Pflanzen“ gesetzt. In der nächsten Ausgabe werden wir diese Gruppe noch näher beleuchten. Interessierte können bis dahin direkt auf unserem Gelände das Schau Feld besichtigen.



Welche Inhaltsstoffe schenken uns Wohlbefinden?

Unser Körper ist ein unglaublich intelligentes System, das sich in einem permanenten Umwandlungsprozess befindet. Die Basis dafür schaffen all die Nahrungsmittel, die wir im Laufe unseres Lebens zuführen. Diese beinhalten jede Menge Wirkstoffe, die je nach Gruppe unterschiedlichste Aufgaben in unserem Körper erfüllen (vgl. Abbildung 1).

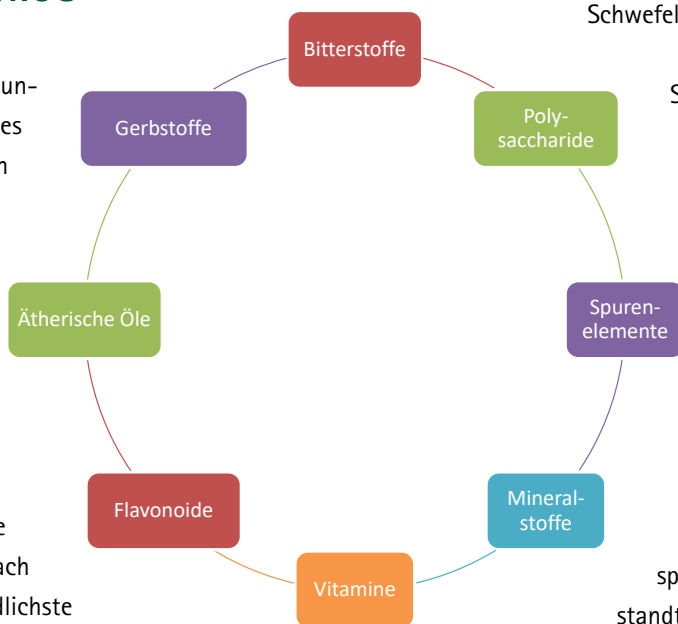


Abbildung 1: Wirkstoffring (Quelle: Emmerich P. (2020): Heilpflanzensäfte)

Enzyme. Zu den bekanntesten gehören Natrium, Kalium, Magnesium, Chlorid, Kalzium, Phosphor und Schwefel.

Spurenelemente sind Mineralstoffe, welche unser Körper in nur sehr kleinen Mengen benötigt. Dennoch sind sie lebensnotwendig und somit unverzichtbar für uns.

Sie sind zum Beispiel wichtiger Bestandteil von Enzymen, tragen zur richtigen Schilddrüsenfunktion

und der Zahngesundheit bei. Die am häufigsten benötigten Spurenelemente sind Chrom, Kupfer, Jod, Zink, Fluor, Selen, Mangan, Molybdän und Eisen.

Besonders reich an Mineralstoffen und Spurenelementen sind unter anderem Brokkoli, Hülsenfrüchte, Kohlgewächse, Brennnessel, Petersilie, Thymian, Majoran und Minze.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente liefern dem Körper keine Energie, sondern bauen Knochen, Zähne, Hormone und Blutzellen auf, erhalten die Gewebespannung, übertragen Reize und/oder aktivieren

Spezialkulturen WIES

Vitamine



Paprika steckt voller Vitamine und gesunder Farbstoffe

Den meisten von uns sind Vitamine ein Begriff. So ist bekannt, dass Vitamin C (Ascorbinsäure) die Körperabwehr stärkt und wichtig beim Aufbau von Bindegewebe und Knochen sowie für die Funktion des Hormonstoffwechsels ist. Auch Vitamin D bekam in den letzten Jahren stetig mehr Beachtung, da ein Mangel weitreichende Auswirkungen wie Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit, Asthma und Allergien mit sich zieht.

Aber auch die Vitamine A, die Vitamin-B-Gruppe, Vitamin E und Vitamin K erfüllen zahlreiche Aufgaben (vgl. dazu Tabelle 1) und sollten daher in einem ausgewogenen Verhältnis aufgenommen werden, weil nicht alle Vitamine vom Körper selbst synthetisiert werden können.

Tabelle 1: Funktionen und Vorkommen von Vitaminen

Vitamin	Funktionen	Vorkommen u. a.
Vitamin A	Sehkraft, Blutbildung, Stoffwechsel, Nervenzellen, Haut, wirkt antioxidativ	Artischocke, Bärlauch, Basilikum, Dill, Fenchel, Karotte, Kürbis, Löwenzahn, Petersilie, Sellerie, Süßkartoffel, Spinat
Vitamin B1	Nerven, Herz	Dill, Brennnessel, Erbsen, Petersilie, Sesam, Schnittlauch
Vitamin B2	Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten	Bärlauch, Brokkoli, Grünkohl, Kartoffel, Spargel, Spinat
Vitamin B3	Nervensystem, Stoffwechsel, Herz	Bärlauch, Basilikum, Champignons, Datteln, Dill, Erdnüsse, Estragon, Holunder, Hülsenfrüchte
Vitamin B5	Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten	Erdnüsse, Fenchel, Hülsenfrüchte, Kartoffel, Steinpilze, Wassermelone, Wermut
Vitamin B6	Eiweißstoffwechsel, Blutbildung, Nervensystem	Artischocke, Feldsalat, Hafer, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat, Tomaten
Vitamin B7	Zellstoffwechsel, Haut, Haare	Champignons, Erdnüsse, Fenchel, Getreide, Karotten, Petersilie, Soja, Spinat, Tomaten
Vitamin B9	Zellwachstum	Bärlauch, Fenchel, Holunder
Vitamin C	Immunsystem, Bindegewebe, Knochen	Acerola, Brennnessel, Brokkoli, Erdbeeren, Grünkohl, Hagebutte, Johannisbeere (schwarz), Kohlsprossen, Paprika (rot/gelb), Petersilie, Sanddorn, Zitronen
Vitamin D	Kalziumhaushalt, Knochenmineralisation, Immunsystem	Champignons, Eierschwammerl
Vitamin E	wirkt antioxidativ	Artischocke, Dill, Fenchel, Himbeeren, Koriander, Nüsse, pflanzliche Öle, Ölsaaten, Petersilie, Tomaten Wirsingkohl
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochenmineralisation	Brokkoli, grünes Blattgemüse, Fenchel, Kichererbsen, Kresse, Kohl, Petersilie, Schnittlauch

Sekundäre Pflanzenstoffe

Neben Primärstoffen, die die Pflanzen für lebensnotwendige Prozesse benötigen, gibt es Substanzen, die von den Pflanzen als Abwehr-, Farb-, Duft-, oder Geschmackstoffe, sowie als Wachstumsregulatoren produziert werden. Diesen sogenannten sekundären Pflanzenstoffen werden zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt (vgl. Tabelle 2).

Zu den wichtigsten zählen Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle und diverse Farbstoffe.

Gerbstoffe

Bei Gerbstoffen handelt es sich um pflanzliche Bau-, Schutz- und Reservestoffe, die sich an Eiweiße von Haut und Schleimhäuten anlagern. Sie hemmen im Darm Eiweiß- und Fäulnisprozesse und wirken gegen Entzündungen.

An der Haut und den Schleimhäuten wirken Gerbstoffe zusammenziehend (adstringierend), sodass das Eindringen von krankmachenden Mikroorganismen ins Gewebe erschwert wird. Die Rosmarinsäure aus der Melisse, sowie die Gerbstoffe der Lippenblütler, z. B. Salbei, gehören dazu.

Tabelle 2: Sekundäre Pflanzenstoffe wirken

antibakteriell
antimykotisch
antioxidativ
aufbauend und stärkend
beruhigend
blutdruckregulierend
cholesterinsenkend
entkrampfend
entzündungshemmend
Herz-Kreislauf-stärkend
hustenreizlindernd
immunstärkend
schleimlösend
verdauungsfördernd



Salbei ist eine traditionelle Pflanze gegen Bakterien, Pilze und Viren



Bitterstoffe

Bitterstoffe sind keine chemisch einheitliche Gruppe, sondern zeichnen sich dadurch aus, dass sie bitter schmecken. Sie regen Leber und Bauchspeicheldrüse dazu an, mehr Verdauungssäfte auszuschütten, was eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung zur Folge hat. Zu den Bitterstoffen gehören z. B. das Marrubiin des Andorns oder die Sesquiterpenlactone des Wermuts.

Polysaccharide

Polysaccharide (Mehrfachzucker) sind Kohlenhydrate, die aus vielen Monosacchariden (Einfachzuckern) bestehen. Sie übernehmen in Pflanzen wesentliche Aufgaben als Schleim- Reserve- und Nährstoffe. Im menschlichen Körper bewirken Polysaccharide eine vermehrte Ausschüttung von Gallensäure aus der Leber und verbessern den Cholesterinspiegel. Außerdem wirken sie entzündlichen Prozessen entgegen, da sie körpereigene Fresszellen aktivieren. Mit besonders vielen Polysacchariden versorgen uns Kartoffel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Topinambur, Zwiebel, Leinsamen, Eibisch und Malvenblüten.



Löwenzahn regt die Ausschüttung von Gallensäure an

Ätherische Öle

Diese leicht flüchtigen Stoffgemische locken in den Pflanzen Insekten an oder dienen der Abwehr von Schädlingen. Im menschlichen Organismus entfalten sie ihre Wirkung an den Schleimhäuten, wo sie Schleim verflüssigen und entzündliche Prozesse abklingen lassen. Im Magen-Darm-Trakt wirken sie entkrampfend und gegen Blähungen. Reichlich enthalten sind diese in der Familie der Lippenblütler (Lavendel, Rosmarin, Salbei), in Lauchgewächsen (Bärlauch, Knoblauch) oder Korbblütlern (Kamille und Schafgarbe).

Flavonoide

Zu den Flavonoiden zählt ein Großteil der Blütenfarbstoffe und der Farbstoffe in Obst und Gemüse. Sie senken den Cholesterinspiegel und wirken antioxidativ, da sie in der Lage sind, freie Radikale in unserem Körper zu binden und dadurch zu neutralisieren. Somit schützen sie unsere Körperzellen vor schädlichen Veränderungen. Flavonoide kommen zahlreich in Auberginen, Beeren, Brokkoli, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Karotte, Liebstöckel, Paprika, Petersilie, Ringelblume, Rosmarin, roter Rube, Rotkraut, und Zwiebel vor.



Petersilie ist besonders reich an gesunden Inhaltsstoffen

Vitalstoffbombe Brokkoli

Mittlerweile geht die Wissenschaft davon aus, dass Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ohne sekundäre Pflanzenstoffe überhaupt nicht in die Zelle gelangen können, um aktiv am Zellstoffwechsel teilzunehmen.

Eine abwechslungsreiche und „bunte“ Ernährung mit viel Obst, Gemüse und frischen Kräutern versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen und hilft uns, gesund zu bleiben. Nutzen wir die Fülle der Geschmacksrichtungen – egal in welcher Zubereitungsform auch immer: ob frisch, als Saft oder Tee, als Smoothie, als Salat, Beilage oder Hauptspeise. Es gilt, den vorhandenen Reichtum der Natur möglichst oft zu nutzen – und das bei vollem Genuss!



Je bunter der Gemüsekorb - desto besser
Quelle: LV steirischer Gemüsebauern Peter Melbinger