**Wilde Kräuter-wertvolle Inhaltsstoffe**

Kräuter: ein-, zwei- und mehrjährige Pflanzen, die unverholzt (z.B. Löwenzahn) oder als nur teilweise verholzter (z.B. Lavendel) Halbstrauch wachsen.  
Wildkräuter: Kräuter, die nicht gezielt angepflanzt werden.

Weitere Einteilung der Kräuter in Würzkräuter, Duftkräuter (seit 5000 v.Chr. bekannt, sollten böse Dämonen ausräuchern), Heilkräuter (TCM basiert in großem Umfang auf Heilpflanzen), Arzneipflanzen (welche zur Herstellung von Arzneimitteln dienen, 400 Pflanzen in Mitteleuropa).

**Sekundäre Pflanzenstoffe sind die wichtigsten Inhaltsstoffe von Wildkräutern.**

Sie kommen nur in Pflanzen vor. (Primäre Pflanzenstoffe sichern den Basisstoffwechel: Kohlenhydrate, Fette, Proteine, einschließlich Ballaststoffe). Sekundäre Pflanzenstoffe bestehen aus unterschiedlichen chemischen Verbindungen und kommen nur in geringen Mengen vor. Sie werden gebildet als: Abwehrstoffe gegen Tierfraß, Krankheiten, als Wachstumsregulatoren, als Lockmittel, Lichtschutz…  
„Primäre-garantieren das Leben- Sekundäre – das Überleben“  
Schätzung: 60.000-100.000 sek. Pflanzenstoffe (nur 5% der bekannten Pflanzen diesbezüglich untersucht!)

**Ätherische Öle:** dienen als Fraßschutz, Lockstoff, Antibiotikum, Kühlungseffekt; aromatischer Geruch; fördert Durchblutung, wirken beruhigend (Melisse, Taubnessel, Pfefferminz, Thymian, Oregano), anregend (Rosmarin), antiseptisch (Gundermann, Thymian, Salbei), Sie können Kopfschmerzen und Übelkeit hervorrufen (Lavendel, Pfefferminz, Wermut- Kräuterkissen nicht ins Bett legen! Duftlampen nur mit hochwertigen Ölen 1-2 Tropfen und weg vom Bett) Rauschzustände (Muskatnuss) und Kontaktallergien (Ringelblume, Arnika), entzündungshemmend, appetitanregend, krampflösend; reine ätherische Öle sind dosisabhängig giftig wie Eucalyptusöl, Kampfer, Thujon (Eibe, Salbei) und können Hautreizungen, Atemnot, Kopfschmerzen verursachen. Weit verbreitet. Verwendung: Aromastoff, Medikament, Konservierungsmittel, Repellent, Räucherstoffe. Holunderblätter in Milchküchen um Fliegen zu vertreiben, Holunderstrauch soll das Böse abwehren

**Bitterstoffe:** wirkungsvoller Fraßschutz, regen den Appetit an, verdauungsfördernd (durch Anregung der Gallensaftproduktion) entzündungshemmend, antibakteriell, blutdrucksenkend;   
Löwenzahn, Mariendiestel, Artischoke, Beifuß, Wermut, Hopfen, Tausendgüldenkraut…  
Pflanzen werden angewendet als Heilmittel (Appetitanregend, Magen-Leber Funktionsstörungen, Völlegefühl, Blähungen, Förderung des Galleflusses) und als Delikatesse in Verbindung mit Zucker: Aperitif, Geschmackserlebnis

**Senfölglycoside/Glucosinolate:** verhindert das Wachstum von Bakterien und Pilzen; wirken desinfizierend, keimtötend, fördern die Wundheilung, fördern die Durchblutung der Haut, können Rötung/Reizung der Haut hervorrufen, stimulieren die Niere, schmecken gut! (in hohen Dosen verhindert Senföle die Anreicherung von Jod im Körper- Kropfbildung, Schilddrüsenüberfunktion- Kohl als Hauptnahrungsquelle in Notzeiten (China))

**Flavonoide:** 4.000-5.000 bekannt. Gelbe Flavonole, Anthozyane (rot-blau-Violett)  
beeinflussen eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen (Krebsentstehung, entgiften aggressive Substanzen Entzündungsprozesse). Ersetzten teilweise die Funktionen von Vitamin C! Herz-durchblutungsfördernd, Blutdruck regulierend (Weißdorn, Ginko..), Leberstoffwechselanregend (Mariendistel), diuretisch (Birke, Weißdorn), Radikalfänger Wildfrüchte) Immunsystemstärkend (Melisse, Holunderblüten, weiße Taubnessel, Hagebutte, Holler-Früchte, Sanddorn…)

**Gerbstoffe:** Fraßschutz, hemmen Pilz-/Bakterienwachstum; Gerbstoffe reagieren mit den Eiweißen der Haut und Schleimhaut: äußerlich: reizmildernd, entzündungshemmend, blutstillend, unterbindet Plaque-Bildung auf Zähnen, verhindert übermäßige Schweißproduktion, innerlich: stopfend, verhindert Aufnahme von Giftstoffen, z.B. getrocknete Schwarzbeeren gegen Durchfall, Eichenrinde bei Hauterkrankungen in Gundermann, Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Beinwell, Brennessl, Gänseblümchen, schwarzer Holunder, Wegerich, Mädesüß, , Taubnessel, Pfefferminze, Sauerampfer

**Saponine:** verändern Oberflächenspannung von Wasser wie Seife. Leitpflanze: Seifenkraut. Vielfältige Wirkungen: krebsvorbeugend, gegen Bakterien, Pilze, pos. Aufs Immunsystem, entzündungshemmend (guter Heinrich, Melde, Veilchen) entkrampfend (Efeu, Schlüsselblume, Süßholz), auswurffördernd (Königskerze, Vogelmiere, Gänseblümchen), harntreibend (Birke, Goldrute)

**Alkaloide:** bittere Stoffe wirken als Fraßschutz; sie wirken auf das zentrale Nervensystem, Wirkung ist dosisabhängig angenehme, heilend bis tödlich giftig. Alkaloide beeinflussen die Zellteilung und werden in der Onkologie eingesetzt. Verwendung: Genussmitte: Kaffee, Tee, Tabak, Medikamente: Schmerz-Betäubungsmittel, Rauschmittel: Opium, Kokain; Solanin in der Kartoffel, Pyrrolizidin kommen in Beinwell, Huflattich, Baldrian vor- nur in geringen Konzentrationen. (sehr giftig: gefleckter Schierling, Wasserschierling, Hundspetersilie, Bilsenkraut, Tollkirsche, Engelstrompete, Eisenhut, Herbstzeitlose, Zaunrübe)

**Schleimstoffe**: schützen die Schleimhäute, reiz und schmerzlindernd, entzündungshemmend, stuhlregulierend. Viele Schleime: Wegerich, Malve, Apfel, Quitte, Flohsamen  
  
**Weitere Sekundäre Pflanzenstoffe:  
Carotinoide**: ca. 700 verschieden-40-50 kann der Mensch aufnehmen, im Blut nur 14 nachweisbar!; wirken antioxidativ, stimulieren das Immunsystem  
Farbstoffe rot-gelb-orange, und grünblättrige Gemüse   
**Phytosterine:** Cholesterin-senkende Wirkung, im Tierversuch: krebsvorbeugend. V.a. in Gemüse, Getreide, Saaten, Nüsse  
**Polyphenole**: antioxidativ, antikanzerogen, antimikrobiell, in Gewürzen wie Gelbwurz, Chili, Grünkohl, Vollkorn, Nüsse.  
**Monoterpene:** Bedeutung als Aromastoff- Menthol (Pfefferminze) Limonen aus Zitrusöl, antikanzerogen  
**Phytoöstrogene**: v.a. im Soja, Lignane: Getreide; können an Östrogenrezeptor anbinden, sie können östrogenähnliche Wirkung haben oder Antiöstrogen wirken!   
**Sulfide:** v.a. in Knoblauch, Zwiebel: Verdauungsfördernd, antikanzerogen, antioxidativ

**TIPPS:**

* Viele sekundäre Pflanzenstoffe sind noch nicht erforscht, deshalb möglichst vielfältig Obst, Gemüse, Getreide, Kräuter, Wildkräuter, Nüsse in die Ernährung einbauen, ebenso variieren zwischen Rohkost (auf Verträglichkeit achten!) und schonend gekocht. Vitamine etc. in isolierter Form nur wenn der Arzt einen Mangel feststellt!
* Wildkräuter, Wildfleisch und vor allem auch Leinöl sind ein Quelle für Omega-3-Fettsäuren (lebensnotwendig), die einen positiven Zusammenhang auf Herzgesundheit, Blutfett, Hirngesundheit und Gelenke hat!
* Auf viele Speisen passt als Garnierung ein Klecks Sauerrahm oder Joghurt mit (Wild)Kräutern
* Saisonal und regional und nachhaltig einkaufen, z.B. Biobauern in der Nähe aufspüren unter [www.biomaps.at](http://www.biomaps.at) oder Biolieferdienst in Anspruch nehmen: [www.derbiobote.at](http://www.derbiobote.at)
* „Clean Eating“ ist im Trend! (=reines Essen d.h. zurück zum natürlichen Essen, frisch zubereitet, ohne Zusatzstoffe, Produkte sollen möglichst wenige Zutaten haben, ein Blick auf Zutatenliste machen) Also: Gemüse, Obst, Pilze, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Samen, Nüsse, Eier, naturb. Milchprodukte, Öle, ev. Fisch, Fleisch in reiner Form einkaufen, wenig verarbeitet Produkte verwenden
* Wildkräuterwanderung oder –kurs besuchen! Es gibt auch giftige Verwechslungsmöglichkeiten bzw. Wechselwirkungen mit Medikamenten (ärztlichen Rat einholen!) Die Dosis macht das Gift!

*Quellen:   
„Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln“ B. Watzl, C. Leitzmann  
„Ernährungsumschau“ Ausgabe 5/2013 und 7/2015  
„Delikatessen am Wegesrand“ und „Delikatessen am Wiesenrand“, Brigitte Klemme, Dirk Holtermann  
„Ausbildungsunterlagen zum Zertifizierten Kräuterpädagogen“, Gundermannschule*

*Sie wollen mehr Infos zu meinen Angeboten? Tragen sie sich gerne auf der Homepage(*[*www.yoga-werkstatt.at*](http://www.yoga-werkstatt.at)*, ganz unten rechts) in den Newsletter ein. Ich freue mich über viele „Gefällt mir“ auf Facebook:* [*www.facebook.com/GenusswerkstattHeidiAllesch*](http://www.facebook.com/GenusswerkstattHeidiAllesch) *und* [*www.facebook.com/gesundesFasten*](http://www.facebook.com/gesundesFasten)

*VIEL SPAß und GENUSS bei der Umsetzung!*