

Liste der wasserlöslichen Inhaltsstoffe



Wasserlösliche Inhaltsstoffe

Alkaloide: Alkaloide sind sie in ihrer natürlichen Form, in der sie in Pflanzen vorkommen(etwa als Salze) meist wasserlöslich. Zu ihnen gehören etwa Nikotin, Koffein und Atropin. Diese Gruppe ist für die Pharmazie von sehr großer Bedeutung.



Die meisten Alkaloide sind nicht öllöslich, allerdings sind sie in Alkohol löslich.

Alkaloide kommen in vielen verschiedenen Formen vor, je nachdem in welcher können sie sowohl öllöslich als auch wasserlöslich sein. Außerdem lassen sich die wasserlöslichen Formen chemisch in öllöslichen Formen überführen(Reinigungsprozesse), das führt mitunter zur Verwirrung.

Anthocyane: Sind für die rosa Farbe des Gänseblümchens verantwortlich, sie wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Anthocyane sind wasserlöslich.



Sie sind auch für die Farbe der Malvenblüten und der Blüten des Lungenkrautes verantwortlich. Anthocyane sind im basischen Bereich blau-lilia und im sauren Bereich rosa.

Aucubin: Die Leitsubstanz der Wegeriche. Es ist wasserlöslich und wird schnell zu Aucubigenin abgebaut. Das erkennst du unter anderem an der Braunfärbung der getrockneten Blätter. Darum wird Spitzwegerich meist frisch verwendet und gilt als schwer zu Trocknen.



Bitterstoffe: Bitterstoffe sind wasserlöslich, sie werden von Pflanzen als Fraßschutz gebildet. Sie bilden keine eigene chemische Gruppe, die Zuordnung erfolgt einfach aufgrund des Geschmacks.

Ihr Gehalt in der Pflanze verändert sich z.B. Beim Löwenzahn im Laufe des Jahres. Sie unterstützen die Verdauung und gelten als sehr gesund.



Cumarine: Sind wasserlöslich, sie verleihen dem Waldmeister oder dem Ruchgras ihren typischen Geruch. Es wird erst beim Verwelken der Pflanze gebildet. Cumarine wirken entzündungshemmend und sollen die Durchblutung fördern.



Gerbstoffe: Gerbstoffe kommen in Eichen, Fichten und Tee vor und sind wasserlöslich. Sie wirken zusammenziehend und wirken antibakteriell, entzündungshemmend sowie pilzhemmend. Zu dieser Gruppe gehören auch die Tannine.



Flavonoide: Für die leuchtend gelbe Farbe der Blütenblätter von Ringelblumen sind die wertvollen, antioxidativen Flavonoide verantwortlich. Sie sind in einer Konzentration von bis zu 1% in der Pflanze zu finden. Ihnen verdankt die Heilpflanze neben anderen Wirkstoffen ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften.



Kieselsäure: Dieser Inhaltsstoff ist (schwer) wasserlöslich, bekannte Kieselsäurepflanzen sind Schachtelhalm, Haferflocken und Brennnessel. Kieselsäure gilt als effektiver Inhaltsstoff zur Unterstützung von Knochenaufbau, Haare und Haut sowie Bindegewebe.

Wenn du Schachtelhalmtée zubereitest solltest du beachten, dass die Kieselsäure sich bevorzugt bei hohen Temperaturen und langer Kochzeit löst. Darum wird dieser Tee über mehrere Stunden gekocht, oft wird empfohlen die Pflanzen vor dem Kochen über Nacht einzuweichen und anschließend zu Kochen.



Kirschgummi: Kirschgummi ist das „Harz“ des Kirschbaumes. Er ist wasserlöslich, wirkt hustenlindernd und gilt als schleimlösend und desinfizierend.



Salicylsäuren: Diese bekannte Gruppe von Inhaltsstoffen sind besonders in Form des Schmerzmittels Aspirin bekannt, hier wurde ein „Essigmolekül angebaut“. Die Gruppe wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend.



Salicylsäuren kommen unter anderem in Weiden und Mädesüß vor. Salicylsäure kommt in verschiedenen Formen vor und gilt als(schwer) wasserlöslich, essiglöslich. Reine Salicylsäure löst sich gut in heißem Wasser, Essig und Alkohol.

Saponine: Sind wasserlöslich, ihnen wird eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Bei Erkältungen können sie dich unterstützen indem sie zähen Schleim verflüssigen. Im Grunde kann man Saponine selber als Lösungsmittel bezeichnen. Sie besitzen ein öl und ein wasserlösliches Ende.



Schleimstoffe: Sind wasserlöslich, sie gelten als beruhigend und entzündungshemmend, weil sie sich wie eine schützende Schicht über die gereizten Schleimhäute legen. Bekannte Schleimdrogen sind Eibisch, Malve, isländisch Moos und Spitzwegerich.



Senföle: Diese Scharfstoffe sind unter anderem in Kren/Meerrettich und schwarzem Rettich enthalten. Sie dienen als Fraßschutz und sind für ihre antibakterielle und antivirale Wirkung bekannt, weiter fördern sie die Durchblutung.



Pyrrolizidinalkaloide: PLAs sind als Alkaloide wasserlöslich, sie sind leberschädigend, aus diesem Grund soll Huflattich nicht wild gesammelt werden, sondern aus Zucht gekauft werden. Außerdem wird Beinwell, oder Borretsch heutzutage, wegen der PLAs nicht mehr (sehr oft) in der Küche verwendet.

Die meisten Alkaloide sind nicht öllöslich und daher in Ölauszügen nicht zu berücksichtigen, allerdings sind sie in Alkohol sehr wohl löslich.(40% Wodka enthält vereinfacht gesagt etwa 60% Wasser)

