

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Naturheilpraxis Christine Baumann – Heilpraktikerin
www.jump-on.eu



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

1

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Primäre Pflanzenstoffe

- Werden von Pflanzen im Energiestoffwechsel und anabolen Stoffwechsel (Aufbau von Zellen) gebildet
- Hauptbestandteile der Pflanzen
- Hierzu zählen: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine, Fette, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe
- Dienen dem menschlichen Körper als Nährstoffe



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

2

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Was sind sekundäre Pflanzenstoffe
Übersicht

- „Phytochemikalien“ werden von Pflanzen im Sekundärstoffwechsel gebildet
- Bisher sind ca. 100.000 verschiedene Substanzen als SPS bekannt, von denen 5.000-10.000 in der menschlichen Nahrung vorkommen
- Unterschiedlichste Substanzen: Farbstoffe, Duftstoffe, Geschmacksstoffe, Abwehrstoffe, Lockstoffe, etc.
- Dienen der Pflanze z.B. zur Abwehr von Fressfeinden, zum Schutz vor Pathogenen, als Lockstoff für Nützlinge oder auch als Wachstumsregulatoren



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

3

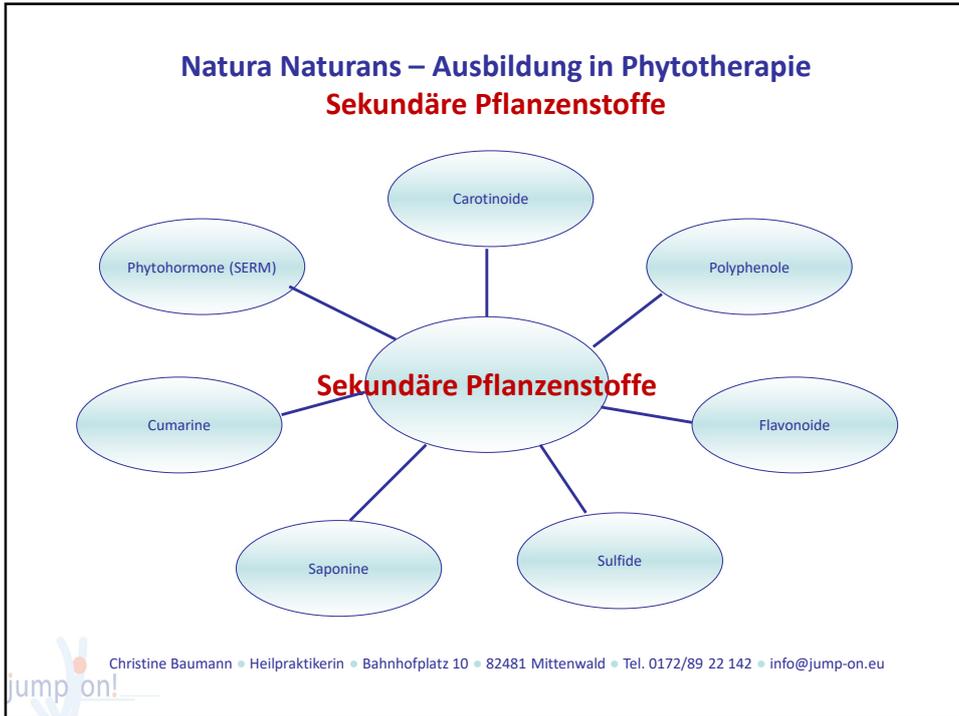
Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Wirkungen auf den Menschen

- Vermutlich nimmt der Mensch mit der Nahrung täglich ca. 1,5g sekundäre Pflanzenstoffe auf
- „Phytamine“ haben auf den menschlichen Organismus pharmakologische Wirkung
- Früher überwiegend hinsichtlich Ihrer Toxizität untersucht (z.B. Alkaloide etc.), daher „antinutritive Nahrungsinhaltsstoffe“
- Heute kennt man folgende Wirkungen: antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, antithrombotisch, immunmodulierend, entzündungshemmend, Blutdruckregulierend, Cholesterinsenkend, verdauungsfördernd, Blutzuckerregulierend, etc.

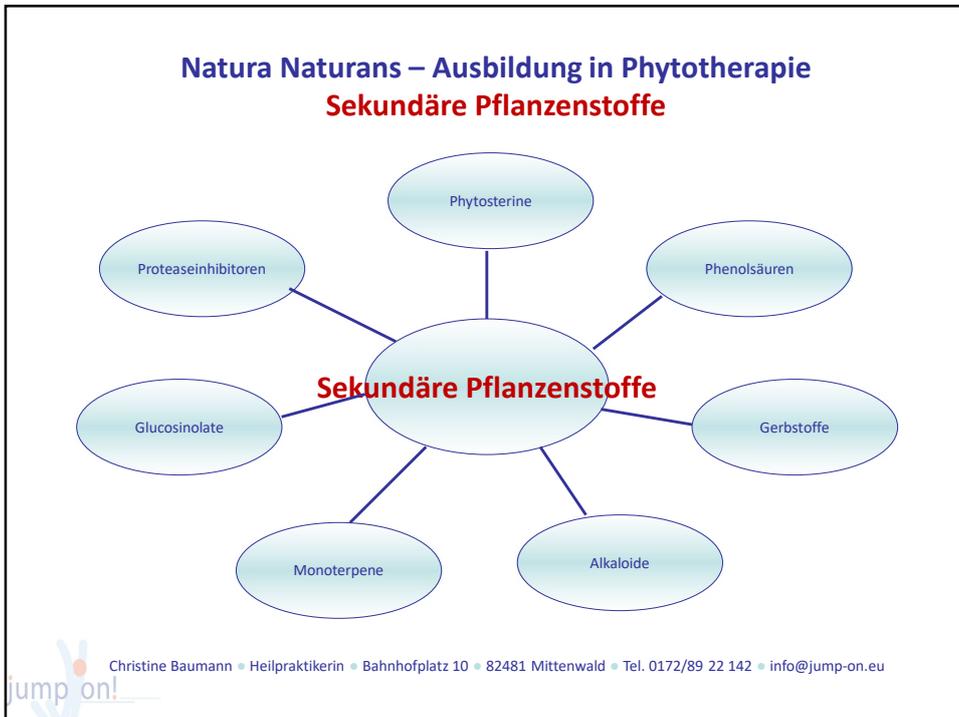


Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

4



5



6

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Proteaseinhibitoren

- Vorkommen: Sojabohnen, Vollkorngetreide, Erbsen, Kartoffel, Reis
- Hemmen proteolytische Enzyme
- Früher ging man davon aus, dass dies die Verdauung verschlechtert, weil es die Pankreasenzyme stört
- Aufgenommen werden jedoch nur 10% der in der Nahrung enthaltenen Protease-Inhibitoren. Diese unterstützen die Wirkung der körpereigenen Inhibitoren, z.B. bei Entzündungsreaktionen
- Wirkungen: antioxidativ, regenerativ, teilweise antiviral



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

7

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Carotinoide

- Pflanzenfarbstoffe (gelb / rot)
- Dienen der Pflanze als Schutz vor Radikalen und Photoxidation, als Energieüberträger und zur Lichtabsorption (UV)
- In Mensch und Tier zu finden in: Haut, Schnabel, Gefieder, Eigelb, Gonaden (Gelbkörper), Augen, Netzhaut
- Vertreter: β -Carotin, Lycopin, Lutein, Astaxanthin, Capsanthin, Capsorubin, Zeaxanthin, Rutin
- Vorkommen: Gelbe und rote Gemüse und Früchte, grüne Blattgemüse
- Wirkungen: antioxidativ, DNA-Schutz, antikanzerogen, gefäßschützend, immunstimulierend



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

8

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Carotinoide: β -Carotin

- Rekordhalter: Süßkartoffel, Karotte, Grünkohl, Spinat, Aprikose, Kürbis, Rote Grapefruit, Feld- und Kopfsalat
- Kräuter: Löwenzahn, Petersilie, Sauerampfer, Brunnenkresse
- Fettlöslich, relativ hitzestabil, erleichterte Aufnahme durch Raspeln etc.
- Wirkungen: antioxidativ, senkt Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko, cholesterinregulierend, antikanzerogen, antiproliferativ, verbessert Hirnfunktion und Lebensdauer von Hirnzellen, entzündungshemmend, verbessert Nachtblindheit, reguliert Zellwachstum, moduliert Immunreaktionen etc.



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

9

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Die Aprikose – süße Vitalstoffbombe



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

10

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Die Aprikose – süße Vitalstoffbombe

- Traditionell ein Symbol für Weiblichkeit
- Beauty-Frucht: Enthält reichlich Kieselsäure – gut für Haut, Haare und Nägel
- Dank reichlich Carotinoiden verjüngend: schützt das Hautbild, bremst Faltenbildung, verbessert Sonnenschutz
- Hilfreich gegen Nachtblindheit und für den Gefäßschutz (Carotinoide + Vitamin C und E)
- Krebsfeindlich dank Lykopen
- Quercetin wirkt entzündungshemmend und beugt Muskelkater vor
- Reichlich Magnesium und B-Vitamine



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

11

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Carotinoide: β -Carotin

β -Carotin-Fastfood: Der schnellste Karottensalat der Welt:

2-3 Karotten raspeln, etwas Kräutersalz drauf und eine Prise Pfeffer

Saft von 1/2 Bio-Zitrone

1 EL Leinöl

1,5 EL geröstetes Sesamöl

Mischen, 10 Minuten ziehen lassen, genießen



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

12

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Carotinoide: Lycopin

- Rekordhalter: Guave, Wassermelone, rote Grapefruit, Tomate, Hagebutte
- Fettlöslich, hitzestabil, lagerungsstabil, Bioverfügbarkeit verbessert sich durch Zerkleinern und langes Kochen
- Wirkungen: starke krebshemmende Wirkung, antioxidativ, blutdrucksenkend, Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, positive Wirkungen auf Diabetes Mellitus, protektive Wirkung bei Asthma
- Bestandteil von Zellmembranen – Schutz vor Sonnenbrand und Hautalterung
- Der Verzehr von 2 Mahlzeiten mit Tomatensauce (lange Kochzeit, Kombination mit Olivenöl) kann das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken um 25% senken



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

13

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Carotinoide: Lutein

- Rekordhalter: Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Salat, Erbsen, Kürbis, Rosenkohl
- Kräuter: Reseda, Tagetes, Petersilie
- Fettlöslich, hitzeempfindlich
- Wirkungen: antioxidativ, Netzhautschutz, Schutz vor Makuladegeneration und grauem Star, antikanzerogen, entzündungshemmend, Schutz vor koronaren Herzkrankheiten



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

14

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie Sekundäre Pflanzenstoffe Was macht oxidativer Stress

Quelle: Jopp, Risikofaktor Vitaminmangel

Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

15

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie Sekundäre Pflanzenstoffe Wie schützen uns Antioxidantien

Quelle: Jopp, Risikofaktor Vitaminmangel

Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

16

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Polyphenole

- Zusammenfassung mehrerer Stoffgruppen
- Wichtigste: Phenolsäuren, Flavonoide, Cumarine, Lignane, Gerbstoffe
- Beispiele sind: Ellagsäure, Quercetin, Curcumin, Catechin, OPC, Anthocyane, Delphinidin, Isoflavone, Genistein, Hesperidin, Chlorogensäure, Kaffeesäure, Vanilinsäure, uvm.



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

17

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Phenolsäuren: Ellagsäure

- Rekordhalter: Brombeeren, Himbeeren (in den Kernen), Erdbeeren (im Fruchtfleisch)
- Wird im Darm nur in geringen Mengen resorbiert und hat sehr kurze Halbwertszeit im Blut – kontinuierliche Aufnahme notwendig
- Auch bei nicht erfolgter Resorption hilft sie uns: aktiviert intestinale Entgiftungsenzyme und reduziert die Wirkung krebserregender Stoffe im Darm
- Wirkungen: antikanzerogen (!), antimikrobiell, antioxidativ, bindet polyzyklische Kohlenwasserstoffe



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

18

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Flavonoide

- Farbstoffe – im Pflanzenbereich sehr weit verbreitet
- Bunt essen ist die Devise
- Befinden sich überwiegend in den Randschichten von Gemüse und Obst
- Werden bei der Lagerung abgebaut, sind überwiegend hitzestabil
- Kräuter mit hohem Flavonoid-Gehalt: Goldrute, Johanniskraut, Ringelblume, Liebstöckel, Eberraute, Schleifenblume, Rosmarin, Thymian, Kamille



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

19

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Flavonoide: Anthozyane



- Beispiele: Delphinidin, Malvidin
- Rekordhalter: Wildheidelbeere, Kirschen, schwarze Johannisbeeren, Brombeeren
- Wirkungen: antioxidativ, hepatoprotektiv, antiinflammatorisch, antikanzerogen, verringern die Thrombozytenaggregation, beeinflussen das Sehvermögen positiv, hemmende Effekte auf Körperfettakkumulation, Beeinflussung von Glukose- und Fettstoffwechsel, Abschwächung von Neurodegeneration



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

20

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Heidelbeere – das kleine blaue Wunder



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

21

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Heidelbeere – das kleine blaue Wunder

- Liefert etwas Magnesium, alle B-Vitamine, Vitamin C und reichlich Antioxidantien
- Reduziert oxidativen Stress und Entzündungen allgemein
- Stärkt das Gehirn und fördert die Konzentration
- Senkt den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-Risiko
- Wirkt Nachtblindheit und fortschreitender Kurzsichtigkeit entgegen
- Hohes krebseindliches Potenzial
- Reguliert die Verdauung und pflegt die Darmschleimhaut
- Aktiviert den Stoffwechsel und reguliert den Blutzuckerspiegel
- Wirkt antibakteriell, wundheilend, immunstärkend, blutbildend, gefäßschützend



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

22

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Flavonoide: Anthozyane

Rezept: Johannisbeerparfait

500g schwarze Johannisbeeren im Mixer zerkleinern, mit 200g Sahnejogurt, 2 Pck. Vanillezucker, nach Bedarf Staubzucker verrühren. Am Schluss 1-2 Eiweiß schaumig geschlagen unterheben, abfüllen, einfrieren, lecker!



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

23

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Flavonoide: Flavonole: Quercetin

- Rekordhalter: gelbe Zwiebel, Grünkohl, grüne Bohnen, Äpfel, Paprika, Kapern, Radicchio, Liebstöckel
- Der Quercetiningehalt in Lebensmitteln sinkt beim Erhitzen.
- Wirkt besonders effizient der Alterung entgegen, da es 6fach höhere antioxidative Kapazität besitzt als Vitamin C und gleichzeitig hemmende Wirkung auf LDL-verursachte Inflammationsprozesse hat.
- Hemmt die Histaminfreisetzung aus Mastzellen
- Wirkungen: entzündungshemmend, antioxidativ, angiogenesehemmend, antikanzerogen, DNS-schützend, blutdrucksenkend, gefäßschützend
- In einem Rattenversuch konnten Brustkrebszellen durch die lokale Injektion von Quercetin zum Schrumpfen gebracht werden
- Die Einnahme von Quercetin scheint sich auch positiv auf Fibroadenome der Brust auszuwirken



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

24

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Flavonoide: Flavanone: Hesperidin

- Rekordhalter: Zitrusfrüchte (Hauptflavonoid)
- Wird auch als Vitamin P bezeichnet (reguliert Blutgefäß-Permeabilität)
- Unterstützt die Biologische Aktivität von Vitamin C
- Auch der Einsatz bei Diabetes und Dyslipidämie wird diskutiert, da es antikoagulierende Eigenschaften hat
- Wirkungen: antikanzerogen, antientzündlich, antioxidativ, antiallergen



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

25

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie

Sekundäre Pflanzenstoffe

Flavonoide: Isoflavone: Genistein

- Rekordhalter: Soja, Alternative: Rotklee
- SERM: Selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren
- Nach neueren Studien senken Nahrungsergänzungsmittel mit Soja-Isoflavonen das Brustkrebsrisiko für Frauen in den Wechseljahren
- Bessere Bioverfügbarkeit durch Fermentation (Tempeh, Miso, echte Soja-Soße)
- Wirkungen: antikanzerogen, hormonregulierend, antioxidativ, halten das Blut flüssig



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

26

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Glucosinolate



- Vorkommen: Kohl, Kresse, Rettich Senf, Brokkoli (!)
- Auch als Senfölglycoside bezeichnet – typisch schwefelig-senfiger Geschmack
- Sehr hitzeempfindlich, also nicht lange kochen; gehen ins Kochwasser über
- Bekanntester Vertreter: „Sulphoraphan“
- Interagieren mit Östrogen- und Androgenrezeptoren, daher besonders bei hormoniduzierten Tumoren
- Gehalt in Sprossen hundertfach höher als in Brokkoli
- Wirkungen: antientzündlich, antikanzerogen, Apoptosefördernd, antibiotisch, bakterizid, vermindert Helicobacter pylori



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

27

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Brokkoli – Doping nicht nur für Bodybuilder



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

28

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Brokkoli – Doping nicht nur für Bodybuilder

- Liefert reichlich Magnesium & B-Vitamine & Antioxidantien
- Reguliert den Hormonhaushalt
- Senkt Blutzuckerspiegel und LDL-Cholesterin
- Stärkt Gehirn und Nervenleistung
- Indol-3-carbinol stärkt das Immunsystem & senkt den Blutdruck
- Sulforaphan fördert die Regeneration des Gehirns und wirkt krebsfeindlich
- Flavonoide fangen Radikale, hemmen Entzündungen und schützen die Augen
- Wirkt gefäßschützend, antimikrobiell, blutreinigend, entgiftend, knochenstärkend



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

29

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Glucosinolate

Fastfood-Rezept: Brokkoli mit Feta

Brokkoli kurz blanchieren, Tomaten roh in Scheibenschneiden. Beides in einer mit etwas Olivenöl bestrichenen Form schichten. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Tomatenflocken, Paprika und etwas Kräutern der Provence würzen, klein geschnippte getrocknete Tomaten und Cashews drüberstreuen, gewürfelten Feta drüber verteilen. Bei 180g in den Ofen, bis der Käse etwas Farbe hat (ca. 20min)



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

30

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Curcumin

- Vorkommen: Kurkuma (Gelbwurz)
- Verbesserung der Aufnahme durch Piperin; alternativ Steigerung der Bioverfügbarkeit durch Cyclodextrin oder Mizellbildung
- Baut im Gehirn amyloide Plaques ab und hemmt das Absterben von Neuriten
- Gute Wirkung auch begleitend bei MS und anderen neurologischen Erkrankungen
- Einnahme empfohlen bei Chronic Fatigue
- Wirkungen: antiinflammatorisch, antioxidativ, antikanzerogen, antirheumatisch, leberentgiftend, hilft bei Erschöpfungszuständen



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

31

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Curcumin

- Leberentlastend, leberschützend, steigert die Entgiftungsleistung der Leber
- Verbessert die Fettverdauung
- Regt den Stoffwechsel an
- Stark entzündlich und wundheilend an der Darmschleimhaut
- Bei familiärer adenomatöser Polyposis reduziert sich unter Einnahme von Curcuma die Zahl der Polypen um 60%
- Verschiedene Studien zeigen positive Wirkung gegen Myomwachstum und zur Reduktion von Endometrioseherden



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

32

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Resveratrol (Stilbene)



- Rekordhalter: Weintrauben (Schale)
- Auch in Preiselbeeren & Johannisbeeren
- Schützt die Pflanze vor UV-Strahlen und Pilzinfektionen
- Durch Fermentation/ Gärung erhöht sich der Anteil, bzw. wird die Bioverfügbarkeit erhöht
- Bindet an Östrogenrezeptoren
- Reduktion von Entzündungsherden
- Hemmt Wachstum von Myomen, reduziert Endometriose-Herde
- Schützt vor Arteriosklerose
- Wirkungen: antikanzerogen, antiinflammatorisch, Cholesterinregulierend, antioxidativ (70x stärker als Vitamin C!)

 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

33

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Katechine: Grüntee

- Wirkungen: antiviral, antibakteriell, antientzündlich, stoffwechsellanregend, krebsfeindlich, antioxidativ, verdauungsregulierend, blutdrucksenkend, entsäuernd, immunstärkend, etc.
- Reduziert Endometrioseherde & Myomwachstum
- Beugt Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor
- Verbessert Insulinsensitivität und schützt vor Diabetes
- Optimiert den Fettstoffwechsel und Fettverbrennung
- Wirkt universell entgiftend
- Heimische Alternative: Odermennig

 Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

34

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Sulfide: Alliin

- Rekordhalter: Knoblauch, Zwiebeln, Lauch
- Erst durch das mechanische, enzymatische oder thermische Aufbrechen werden die wertvollen Schwefelverbindungen frei
- Senken das Risiko, an Magenkrebs zu erkranken
- Vermindert die Bildung von Nitrosaminen im Verdauungstrakt und auch bei Zigarettenrauch
- Wirkungen: antimikrobiell, antioxidativ, antikanzerogen, positiver Einfluss auf Blutgerinnung und Immunsystem, Senkung des Cholesterinspiegels



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

35

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
Phytosterine

- sind der chemischen Zusammensetzung von Cholesterin ähnlich
- Kommen hauptsächlich in fettreichen Pflanzenteilen vor
- Rekordhalter: Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Vollkorngetreide, aber auch z.B. Brokkoli, Rosenkohl
- Kräuter: Baldrian, Brennnessel, Löwenzahn
- Wirkungen: Cholesterinsenkend (Regulation der Aufnahme im Darm, im Blut Transport als HDL-Fraktion), antikanzerogen



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

36

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Sekundäre Pflanzenstoffe
...auf den Tisch

- 5-9 Portionen Gemüse und Obst auf den täglichen Speiseplan
- Regional & saisonal und aus biologischem Anbau erhöht die enthaltenen SPS
- Bunt essen, weil abwechslungsreich nicht nur lecker, sondern auch sinnvoll ist
- Zubereitungsart wechseln schafft auch bei den sekundären Pflanzenstoffen Vielfalt
- In bestimmten Situationen kann ein therapeutischer Einsatz von sekundären Pflanzenstoffen nach Indikationsstellung sinnvoll sein



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

37

Natura Naturans – Ausbildung in Phytotherapie
Nachlese

Mehr von mir:

Infos und Termine unter
www.jump-on.eu

 HP_Christine_Baumann

 Naturheilpraxis Christine Baumann

Darm – natürlich gesund
Erschienen 2016
AT-Verlag,
200 Seiten

Gesund mit Vitalstoffen
Erschienen 2022
AT-Verlag,
280 Seiten



Christine Baumann • Heilpraktikerin • Bahnhofplatz 10 • 82481 Mittenwald • Tel. 0172/89 22 142 • info@jump-on.eu

38