

Saponine aus dem lat. Sapo für Seife

„bringen alles zum Fließen“

Saponine sind sekundäre Pflanzenstoffe und eine Untergruppe der Glycoside. 75 % aller Gemüse und Grünpflanzen enthalten Saponine, welche in allen Pflanzenteilen vorhanden sein können. Sie dienen als Schutz vor Schädlingen und Pilzbefall. Der Saponinanteil in den meisten Pflanzen ist sehr gering.

Bekannte saponinhaltige Gemüse sind z.B. Hülsenfrüchte, Tomaten und Kartoffeln, aber auch Spinat, Spargel, Knoblauch und Zwiebel,....

Durch kochen verlieren die Gemüse durchschnittlich ca. 50 % der Saponine, auch das Einweichen von Hülsenfrüchten dient diesem Zweck. Ausserdem werden sie schlecht vom Darm resorbiert, wodurch bei normalen Mengen keine gesundheitlichen Risiken bestehen.

Bei Tomaten und Kartoffel wird mit der Reife das Saponin abgebaut.

Kräuter mit viel Saponin: Efeu, Seifenkraut, Kastanie
mittelmäßiger Gehalt: Schlüsselblume, Stiefmütterchen, Veilchen
geringer Gehalt: Gänseblümchen, Goldrute, Vogelmiere

Saponine setzen die Oberflächenspannung von Wasser herab, wodurch beim Schütteln von in Wasser liegenden saponinhaltigen Pflanzen ein stabiler Schaum entsteht, der ca. 10 min hält. Dieser Schaum besitzt waschaktive Wirkung und ist daher als Waschmittel (Efeu, Kastanie, Seifenkraut) einsetzbar. Bekanntestes Beispiel sind die indischen Waschnüsse. Aber auch mit Efeu und Rosskastanien kann ein Waschmittel hergestellt werden. Eine Waschlauge aus Seifenkraut reinigt auch Gold, Silber, Seide und Steine. Für Fische ist diese Substanz allerdings giftig.

Da die Saponine auch emulgierende (verbinden Wasser mit Öl) und stabilisierende Wirkung haben, nutzt auch die Industrie diese Eigenschaften in Medikamenten, Lebensmittel, Kosmetika und Waschmittel.

Für den Menschen haben die Saponine unterschiedlichste Wirkungen.

Schleimtreibend/-lösend, harntreibend, schweißtreibend, blutreinigend, stoffwechsellanregend, hormonstimulierend, stärkend, entzündungshemmend, antibiotisch, gegen Pilze,...

Im **Darm** erhöhen die Saponine die Durchlässigkeit, wodurch die Aufnahme schwer resorbierbarer Stoffe erleichtert wird (z.B. von Medikamenten). Sie unterstützen bei Darmentzündungen, binden Cholesterin und Gallensäure, präventiv gegen Darmkrebs, da sie eine hemmende Wirkung auf die Zellteilung haben.

Sie unterstützen das Wachstum nützlicher Bakterien und hemmen gleichzeitig das Wachstum schädlicher Bakterien.

Im Bereich der **Atemwege** wird festsitzender Schleim verflüssigt und erleichtert das Abhusten. Die gleichzeitig entzündungshemmende Wirkung ist besonders bei Bronchitis hilfreich.

Daher sind saponinhaltige Drogen in vielen Hustensäften enthalten.

Aufgrund der unterschiedlichen Molekülzusammenstellung werden die Saponine nochmals unterteilt in Steroidsaponine, Triterpensaponine und Steroidalkaloidsaponine.

Wegen dieser Strukturvielfalt können sie unterschiedliche Wirkweisen haben.

So wird z.B. bei der Goldrute und Birke die harntreibende Wirkung genutzt. Ginseng bei nachlassender Leistungsfähigkeit und Müdigkeit als allgemeines Stärkungsmittel.

Roskastanien bei venöser Insuffizienz

Schlüsselblume und Efeu (nur in Fertigarzneien, da giftig!) in Hustensäften

Süßholzwurzel wirkt antiviral und enthält das einzige süß schmeckende Saponin, alle anderen haben einen bitteren Geschmack.

Das „Kraut der Unsterblichkeit“ enthält 80 verschiedene Saponine, weshalb es wahrscheinlich seinen Namen erhielt.

Cave

Hämolytischer Effekt: rote Blutkörperchen werden zerstört, daher dürfen Saponine nicht in den Blutkreislauf gelangen, nicht auf offene Wunden!
Ein Zuviel an Saponinen kann zu Übelkeit und Erbrechen führen.