

Schleimstoffe (Muzine)

Zählen zu den Kohlehydraten. Sie beinhalten Polysaccharide (quellfähige Zuckerketten) und bilden durch Wasseraufnahme Kolloide und Hydrogele. (Glukose, Pektine)

In Pflanzen dienen sie als Reservewasserspeicher und zur Reparatur von Verletzungen. Bei Samen als Wasserspeicher zum Keimen, oder als Verdauungsschutz, damit sie intakt wieder ausgeschieden werden.

Wasserlösliche Schleimstoffe wirken lokal erweichend, einhüllend, reizmildernd. Insbesondere im Rachenraum, Hals, Atemwege, Verdauungsorgane oder auf der Haut (z.B. bei Insektenstichen).

Sie binden wässrigen Stuhl bei Durchfall.

Wasserunlösliche Schleimstoffe wirken besonders im Magen-Darmtrakt. Sie regulieren die Darmflora und steigern das Darmvolumen. Sie üben einen Dehnungsreiz aus, helfen damit bei Verstopfung.

Auch die Zellwände bestehen hauptsächlich aus wasserunlöslichen Schleimstoffen.

Z.B. Pektine, Gelatine.

Enthalten in Äpfeln, Erdbeeren, Rüben, Zitrusfrüchte, ...

Im Allgemeinen schützen Schleimstoffe vor mechanischen und chemischen Reizen auf Haut und Schleimhäute, und führen zu einer schnelleren Regeneration derselben.

Sie können Schadstoffe, wie z. B. Schwermetalle einhüllen und zur Ausscheidung bringen.

Bei starkem Husten schirmen sie die gereizten Nervenenden der Bronchien ab und mildern so den Hustenreiz.

Entzündete oder verletzte Schleimhäute im Mund- und Rachenraum werden mit einer Schutzschicht überzogen. Damit werden Krankheitserreger von außen abgehalten.

Hohen Schleimstoffgehalt haben Getreide, Eibisch, Malve, Wegerich und dessen Samen (Flohsamen), Beinwell, Lungenkraut, Königskerze, Veilchen, Huflattich, Ehrenpreis, Taubennessel, Schlüsselblume, Kamille, Linde, ...

Cave: Können Nährstoffaufnahme vermindern und die Wirksamkeit von Medikamenten herabsetzen.