

## Saponine

Lat. sapo = Seife

### Beschreibung

#### Saponine

- gehören zur Gruppe der Steroide. Diese sind mit Zucker verbunden und u.a. Bausteine von Hormonen bei Mensch und Tier.
- schmecken meist bitter (Ausnahme: das Glycyrrhizin, das den süßen Geschmack der Lakritze ausmacht).
- sind oberflächenaktiv, setzen die Oberflächenspannung herab.
- schäumen beim Schütteln in wässrigen Lösungen.
- können wie Seife verwendet werden. Der Saft aus dem Rhizom des Echten Seifenkrautes wurde früher als Waschmittel verwendet.
- sind auch in Gemüsepflanzen enthalten: Sojabohnen, Erbsen, Spinat, Tomaten, Kartoffeln (Solanin) und Knoblauch.



### Vorkommen in der Pflanze

#### **Wurzel, Knollen, Blätter, Blüte, Samen/ Samenschalen**

u.a. Süßholz, Waschnußbaum, Gänseblümchen, Rosskastanie, Fingerhut, Bockshornklee, Ringelblume, Benediktenkraut, Goldrutenkraut, Scharbockskraut, Salomonsiegel

### Funktion in der Pflanze

- vermutlich Defensivstoffe gegen Pilzbefall und Insektenfraß.
- wirkungsvoller Schutz vor Bakterien. Saponine schädigen die Membran bei Bakterien, so dass diese sich nicht mehr vermehren können.

### Wirkung auf den Menschen

Die Wirkung ist abhängig von der Dosis!

- Saponine bilden Komplexe mit Cholesterin und Gallsäure im Darm und tragen dadurch zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut bei.

Sie wirken

- **entzündungshemmend:**  
Rosskastanie, Guter Heinrich, Melde, Stiefmütterchen, Veilchen
- **entkrampfend:**  
Efeu, Schlüsselblume, Süßholz
- **schleimlösend, Auswurf fördernd:**  
Königskerze, Vogelmiere, Gänseblümchen, Nieswurz (Niespulver)
- **harntreibend**  
Birke, Goldrute, Mais, Spargel

Die Summe aller oben aufgeführten Wirkungen sind in Sojabohnen und Schwarzkümmel (*Nigella damascena* oder *N. sativa*) enthalten.