

chW *Scriptum*

Phytopharmacognosie *unique*

Stevia, Stevia rebaudiana



ch
c.hinterse

chW wissenschaftliches Begleitmaterial

© chW 2023

chW c.hinterseher *Wissen!*

www.c-hinterseher-wissen.com

info@c-hinterseher.de

Christoph Hinterseher

Preysingstraße 1

81667 München

Tel.: 089-4411 85 38



Inhaltsverzeichnis

Phytopharmacognosie *unique* 1

Stevia, *Stevia rebaudiana* 1

Einleitung 4

Historie 4

Nomenklatur 5

Botanik 5

Droge 5

Wirkungen 5

Indikationen 6

Wirkstoffe 7

Praxis 8

Dosierung 8

chW Homepage 9

chW Newsletter 9



Einleitung

... Pflanzen, Menschen und (A)Vertebraten... In der anstrengenden Phytopharmakognosie tut ein bisschen Süße gut. Wie wäre es zum Beispiel mit einem gesüßten frischen Cappuccino. Und das, womit ich süße, das ist Stevia, *Stevia rebaudiana*. Hier handelt es sich zugleich um die heutige Heilpflanze Nummer 1, das *Remedium cardinale*, das wir in Folge näher beleuchten werden. Vermutlich haben viele von Stevia schon mal irgendwas gehört. Man kommt heutzutage fast gar nicht drum herum, denn das ein oder andere süße Nahrungsmittel ist mit Stevia – Glycosiden angereichert. Diese Tatsache wird auf den entsprechenden Inhaltsangaben dann vermutlich besonders grün hervorgehoben, denn als Pflanzenerzeugnis ist Stevia ja so 'unglaublich gesund'. Ob das wirklich der Fall ist und ob heilende Pflanzen wirklich immer die richtige Antwort sind, das werden wir in Folge herausfinden. Schauen wir zunächst historisch nach, mit wem wir es hier eigentlich zu tun haben.

Historie

Historisch gesehen geht es um ein alternatives Süßungsmittel. Das muss aber nicht ein europäisches solches sein, um für uns relevant zu sein. Stevia ist tatsächlich ein südamerikanisches Therapeutikum, das in Südamerika seit mehr als 60 Jahren das Leben versüßt. Die publizierten Texte sind darüber allerdings nicht ganz so klar. Es gibt unterschiedliche Literatureinträge. Eins steht aber fest. Es handelt sich um eine Süße, die überhaupt nicht in den Glucose-Stoffwechsel einzugreifen vermag und damit in keinsten Weise kalorigen ist. Das entspricht ja dem Wunsch von uns allen. Hunde, Katzen, Pferde und wir Menschen, wir mögen alle süß, aber auf die Hüften darf es bitte nicht gehen. Und bestenfalls soll der leckere süße Geschmack auch noch zusätzlich gesund sein. Etwas anstößig hört es sich dann an, wenn wir in die Historie der Vereinigten Staaten blicken. Dort gilt bis hier und jetzt ein Verbot für diese Zuckeralternative. Die große Freiheit der Vereinigten Staaten von Amerika darf Stevia also nicht betreten. Jeder in unseren Breitengraden hat vermutlich ein Produkt, wie ein Kaugummi oder ähnliches, auf dessen Deklarationsschrift genau diese süße Alternative beschrieben ist. Die EU ist sich in diesem Zusammenhang nicht einig. Es gibt zwar eine Zulassung für Stevia, aber diese Zulassung ist nach der Novel Food-Verordnung vor ein paar Jahren nur unter Vorbehalt erlassen worden. Sie ist also an bestimmte Voraussetzungen geknüpft. Wir werden in Folge mehr darüber erfahren. Das klingt alles nach einem zweiseitigen Schwert. Auch für den Zucker selbst gibt es ja glücklicherweise mittlerweile Einschränkungen. Wir setzen uns daran, die 75 % zu viel Zucker im Alltag einzuschränken, denn die sind mit unserer Gesundheit irgendwann nicht mehr zu vereinbaren. Es braucht also eine alternative Süße, denn auf den Geschmack werden wir im Leben nicht verzichten wollen. Viele Kinder erleben den Fast-Food-Geschmack als interessanter als die Naturversionen. Der Mensch ist mittlerweile daran gewöhnt, dass ein bestimmter, aggressiver Geschmack enthalten sein muss, damit unsere Geschmacksknospen eine Geschmacksexplosion wahrnehmen. Aber ist das so? Muss man sich nicht wieder auf den 'normalem' und damit natürlichen Geschmack konzentrieren? Wir konzentrieren uns nun erst einmal auf die Nomenklatur von Stevia.