

Plantago ovata

Plantaginaceae · Plantago · Lamiales · Magnoliopsida



WIRKUNG

- Abführend & Verdauungsfördernd
- Cholesterinsenkend (hypcholesterolemisch)
- Blutzuckerregulierend (antidiabetisch)
- Entzündungshemmend & Wundheilend
- Antidiarrhoisch (bei leichter Durchfallerkrankung)
- Präbiotisch

ERKENNUNGSMERKMALE

Dichte Ähren mit kleinen, unscheinbaren Blüten. Kräftige rötlichbraune Mittelrippe bei var. insularis.

WUCHS

Einjähriges Kraut

STANDORT

Trockenwüsten, Halbwüsten, kultiviert auf sandigen Böden

HERKUNFT

Mediterranraum (Südeuropa, Nordafrika, Westasien)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Schleimstoffe, Ballaststoffe

ERNTZEIT

- Teil: Samen · Monate: [6, 7, 8, 9] · Hinweis: Samen werden nach der Reife geerntet (meist im Sommer).

INHALTSSTOFFE

- Schleimstoffe (Mucilage) – aus Polysacchariden (Arabinogalactan, Rhamnose, Galaktose)
- Ballaststoffe (lösliche & unlösliche Fasern)
- Flavonoide (z. B. Apigenin, Luteolin)
- Mineralstoffe (Magnesium, Kalium, Calcium)
- Vitamine (B-Vitamine, Vitamin C)

ÄTHERISCHE ÖLE

- (2s,3r,4s,5r,6r)-2-[[[(1s,4as,5r)-5-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-1h,4ah,5h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2r)-2-[[[(1r,2s,6s)-5-hydroxy-2-(hydroxymethyl)-3,9-dioxatricyclo[4.4.0.0^{2,4}]dec-7-en-10-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- gardoside
- (1s,4as)-7-(hydroxymethyl)-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,4ah,5h,6h-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylate
- asperuloside
- aucubin
- (1s,4as,6s,7s,7ar)-6-hydroxy-7-methyl-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylic acid
- (1s,4as,6s,7s,7as)-6-hydroxy-7-methyl-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,4ah,5h,6h,7h,7ah-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylic acid
- (1s,4ar)-7-(hydroxymethyl)-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,4ah,5h,6h-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylate
- (2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(1s,2s,4s,5s,6s,10s)-5-hydroxy-2-(hydroxymethyl)-3,9-dioxatricyclo[4.4.0.0^{2,4}]dec-7-en-10-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- catalpol
- (1s,4as,6s,7as)-6-hydroxy-7-methylidene-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,4ah,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylic acid
- asperuloside
- (1s)-7-(hydroxymethyl)-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,4ah,5h,6h-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylate
- aucubin

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann die Wirkung von Antibiotika mindern. · Pflanze latein: *Levisticum officinale* · Pflanze deutsch: Liebstöckel
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verstärkt die abführende Wirkung von Senna. · Pflanze latein: *Senna alexandrina* · Pflanze deutsch: Sennapflanze
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verstärkt die abführende Wirkung von Psyllium. · Pflanze latein: *Plantago psyllium* · Pflanze deutsch: Psyllium (ähnliche Pflanzenart)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verstärkt die Blutzuckerkontrolle, wenn mit Inulin kombiniert. · Pflanze latein: *Inula helenium* · Pflanze deutsch: Helenienwurzel
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Blutverdünner verstärken. · Pflanze latein: *Salix alba* · Pflanze deutsch: Weißer Schierling (weiße Weide)
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Diuretika mindern. · Pflanze latein: *Hydrastis canadensis* · Pflanze deutsch: Gelbe Gierschlinge (Indianischer Hydrast)
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Antibiotika mindern. · Pflanze latein: *Althaea officinalis* · Pflanze deutsch: Löwenzahn (Mauritiusdistel)
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Schilddrüsenmedikamenten mindern. · Pflanze latein: *Glycyrrhiza glabra* · Pflanze deutsch: Lorbeerwurzel (Schlehe)
- Typ: neutral · Hinweis: Keine spezifischen Wechselwirkungen mit Psyllium. · Pflanze latein: *Plantago major* · Pflanze deutsch: Große Flohbinse (Flohkraut)
- Typ: neutral · Hinweis: Keine spezifischen Wechselwirkungen mit Psyllium. · Pflanze latein: *Plantago lanceolata* · Pflanze deutsch: Englisches Flohkraut (Nacktfuß-Flohbinse)

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Plantago_ovata · Titel: Plantago ovata
- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Plantago_ovata · Titel: Plantago ovata
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago_ovata · Titel: Plantago ovata
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago_patagonica · Titel: Plantago patagonica
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago_ovata · Titel: Plantago ovata
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago_patagonica · Titel: Plantago patagonica
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Plantago_ovata · Titel: PFAF — Plantago ovata
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Plantago%20ovata> · Titel: LOTUS — Plantago ovata
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Plantago_ovata · Titel: Plantagoovata- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.heilpflanzen-atlas.de/heilpflanzen/indischer-flohsamen/> · Titel: Indischer Flohsamen (Plantagoovata) - Heilpflanzen-Atlas
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29513942/> · Titel: PLANTAGO OVATA: A COMPREHENSIVE REVIEW ON CULTIVATION, BIOCHEMICAL, PHARMACEUTICAL AND PHARMACOLOGICAL ASPECTS - PubMed
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7142308/> · Titel: The traditional uses, chemical constituents and biological activities of Plantago major L. A review - PMC
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-031-91369-3_447 · Titel: Plantago indica L. Plantago lanceolata L. Plantago major L. Plantago media L. Plantaginaceae | Springer Nature Link
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago> · Titel: Plantago - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.pullupyourplants.com/archive/plantago> · Titel: Jul 6 Plantago: Shakespeare, Potions, and One Mad Terrier.
- Typ: web · Url: <https://www.medicinetraditions.com/plantago-ovata-ispaghul.html> · Titel: Plantago ovata, Ispaghul – MedicineTraditions - Medicine Traditions
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago_asiatica · Titel: Plantago asiatica - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Alisma_plantago-aquatica · Titel: Alisma plantago-aquatica - Wikipedia

- Typ: web · Url: <https://www.prehealing.com/post/plantago-ovata-plantaginaceae-psyllium-husk> · Titel: Plantago ovata(Plantaginaceae) - Psyllium Husk - prehealing
- Typ: web · Url: <https://www.herbarium-von-ingrid.de/meine-pflanzen-von-a-z/p/plantago-spec/> · Titel: Plantagospec. - Wegerich-Arten - herbarium-von-ingrids Webseite!