Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 4

Artikel: Lattich : Salat mit Erholungspotenzial
Autor: Rech, Anja / Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1055483

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ursprünglich stammt Lattich aus dem Mittelmeergebiet. Dank Frühbeeten und Gewächshäusern gedeiht er aber auch in unseren Breiten gut. Heute ist er weltweit und ganzjährig erhältlich. Zwischen März und Mai lässt er sich auch bei uns im Freiland aussäen, so dass er in vielen Gärten zu finden ist.

Lattich – Salat mit Erholungspotenzial

Lactuca sativa wurde früher als Heilpflanze geschätzt. Er steckt voller gesunder Inhaltsstoffe, die in stressigen Zeiten ausgleichend wirken können, besonders mit Blick auf die Nachtruhe.

Text: Anja Rech/Andrea Pauli

Frisch und knackig – Salat steht aus guten Gründen häufig bei uns auf dem Tisch. Doch er ist auch aus naturheilkundlicher Sicht interessant, wie man bereits im Altertum wusste.
Historische Quellen lassen vermuten, dass schon die alten Ägypter Latticharten als Gemüse kannten. Die Pflanzen sind auf Bildern zu erkennen, die um 2700 v. Chr. entstanden. Aus dem antiken Griechenland sind mindestens drei Formen Salat überliefert, und auch bei den Römern wurde *Lactuca sativa* genutzt. Mit ihnen wanderte er nach Mitteleuropa. Im Mittelalter fand er sich als Heil- und Nutzpflanze in vielen Klostergärten nördlich der Alpen, wo die ersten kopfbildenden Sorten gezüchtet wurden.
Von welcher Urpflanze unsere Salatsorten abstammen, ist unklar; es kommen mehrere Latticharten infrage. Vermutlich gehört das bei uns verbreitete Wildkraut Kompasslattich (*Lactuca serriola*) zu ihren Vorfahren. Im Gattungsnamen *Lactuca* steckt das lateinische Wort «lac» für Milch, das auf den Milchsaft der Pflanze verweist.

Reich an gesunden Inhaltsstoffen

Der Römersalat ist reich an Mineralstoffen: Kalium und Eisen weist er besonders viel auf, dazu kommen Phosphor, Kalzium, Natrium, Zink und Magnesium. Mit 24 Milligramm pro hundert Gramm steckt fast doppelt so viel Vitamin C im Lattich wie in Kopfsalat, dazu kommen verschiedene B-Vitamine, Vitamin E sowie Beta-Carotin und Folsäure – beides besonders in den rotblättrigen Sorten.
Seinen Geschmack prägen Apfel- und Zitronensäure, dazu Frucht- und Traubenzucker. Und er liefert den Blattfarbstoff Chlorophyll in grossen Mengen.

Quelle natürlicher sekundärer Pflanzenstoffe

Lattich ist auch eine bedeutende Quelle natürlicher sekundärer Pflanzenstoffe. Zu diesen Verbindungen gehören glykolisierte Flavonoide, Phenolsäuren, Carotinoide, Vitamine der B-Gruppe, Ascorbinsäure, Tocopherole und Sesquiterterpenlactone.
Was bedeuten diese Verbindungen?

- Flavonoide haben eine antioxidative, Phenolsäuren eine schützende Wirkung gegenüber schädigenden Einflüssen.
- Carotinoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die der menschliche Körper in Vitamin A umwandelt. Sie spielen eine bedeutende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Immunabwehr.
- Die B-Vitamine stärken die Nerven und schützen vor mentaler Erschöpfung.
- Ascorbinsäure ist an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt und schützt als Antioxidans vor Zellschäden.
- Vitamin E bezeichnet eine Gruppe von fettlöslichen Substanzen mit meist antioxidativer

Botanische Merkmale

Lactuca sativa ist eine einjährige Pflanze mit rosettenartig angeordneten Blättern. Sie wachsen anfangs dicht gedrängt – das schätzt man bei der Ernte. Erst wenn sie zu blühen beginnt, streckt sich der Trieb; der Salat «schiesst». Er entwickelt einen gelben Blütenstand. Die Pflanze zählt zu den Korbblütlern.

Heute unterscheidet man mehrere Varietäten dieser Salatart. Neben dem verbreiteten Kopfsalat zählt dazu der Römische oder Romanasalat, *Lactuca sativa var. longifolia*, in der Schweiz auch unter dem ursprünglichen Namen «Lattich» bekannt. Wie der lateinische Begriff verrät, hat er längliche Blätter. Sie sind dicker und fester als die des Kopfsalats und schmecken kräftiger, je nach Sorte sogar etwas nussig. Sie rufen das frisch-knackige Gefühl beim Essen hervor.

Mitunter nennt man Lattich wegen der Ähnlichkeit mit Endiviensalat auch Sommer-Endivie. Früher band man seine Blätter zusammen, damit das Innere hellgrün und zart blieb, davon zeugt der Name «Bindesalat». Bei modernen Züchtungen stehen die Blätter von selbst dicht. Eine Salatpflanze wird bis 40 Zentimeter lang und 300 Gramm schwer.

Wirkung. Eine andere Bezeichnung für diese chemischen Verbindungen ist Tocopherole. Ist zu wenig Vitamin E im Körper, werden die Zellen durch den oxidativen Stress angegriffen und geschädigt.

* Sesquiterpenlactone spielen eine wichtige Rolle in der Abwehr von Frassfeinden der Pflanzen, sie wirken hormonartig und sind als bioaktive Substanzen von medizinischem Interesse.

Verwendung in der Naturheilkunde

Dass wir Salat im Sommer bevorzugen, liegt nicht nur daran, dass er eine leichte Speise ist und zu 95 Prozent aus Wasser besteht – er hat auch kühlende Eigenschaften. Das hilft in der Naturheilkunde, Fieber zu senken. Früher wurden dazu die zerquetschten Lattichblätter Fieberkranken auf den Kopf gelegt. Zu Brei verarbeitet, nahm man sie als Wundauflage, etwa bei Verbrennungen und Entzündungen.

Der Milchsaft von *Lactuca* enthält Bitterstoffe, die Opiaten ähneln. Damit wirken sie schmerzstillend, beruhigend, dämpfen Erregung, machen müde und fördern gesunden Schlaf. Im Mittelalter wurde der getrocknete Milchsaft als beruhigende, schlaffördernde Arznei genutzt. In Klöstern schätzte man auch seine erregungsdämpfende Wirkung, um die Keuschheit zu wahren.

Früher ging man davon aus, dass der Milchsaft den Milchfluss von stillenden Müttern anregen kann. Tatsächlich fanden Forscher inzwischen eine Substanz mit dieser Wirkung. Ausserdem helfen diese Wirkstoffe bei krampfartigem Husten und Asthma.

Die Bitterstoffe sind auch für die verdauungsfördernde Wirkung des Römischen Salats verantwortlich, denn sie regen die Ausschüttung von Verdauungssäften an und fördern die Durchblutung in den Bauchorganen. Zusätzlich ist *Lactuca sativa* reich an Ballaststoffen, welche die Darmfunktion ankurbeln. Dies beugt Verstopfung vor.

Dank Chlorophyll und Eisen regt Lattich die Blutbildung an. Ausserdem stärkt er das Immunsystem und entgiftet die Leber.

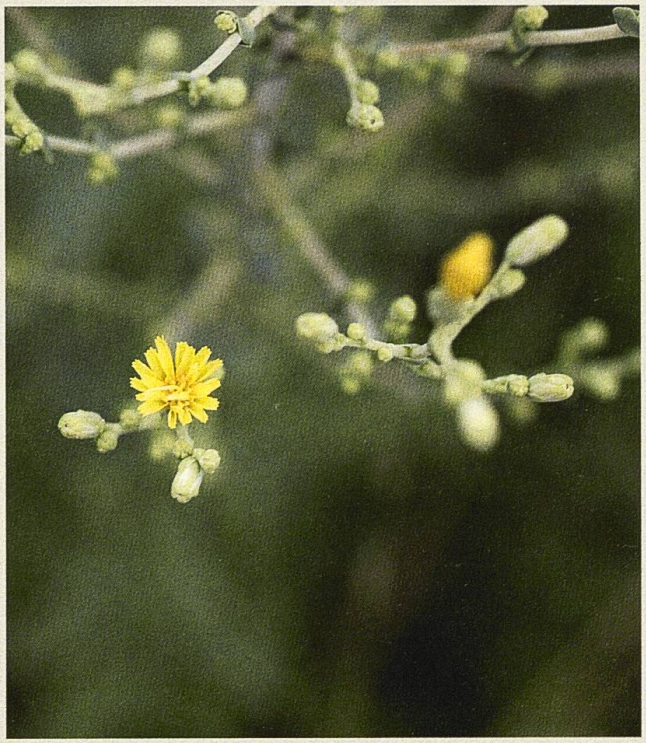
Erkenntnisse aus der Forschung

Die lange historische Tradition von *Lactuca*-Zubereitungen als Schlaf- und Schmerzmittel wurde inzwischen in mehreren klinischen Studien nachgewiesen. Die Bitterstoffe Lactucin und Lactucopikrin beispielsweise zeigten im Tierversuch sedierende, schmerzstillende Effekte.

Das in Lattich vorkommende Terpen Phytol erwies sich als vielversprechend gegen Angstzustände. Es ist in der Lage, die Aktivität eines Enzyms zu hemmen, das für den Abbau von Gamma-Aminobuttersäure (GABA) verantwortlich ist. GABA ist ein sogenannter Neurotransmitter, also ein chemischer Botenstoff, der für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen von Bedeutung ist. Wichtig neben der Ansteuerung von GABA-Rezeptoren ist auch die Ansteuerung von Serotonin-Rezeptoren (5-HT1A).

Die GABA-Aktivität ist massgeblich für Schlafbereitschaft und Entspannung. Die Serotonin-Aktivität ist im Zusammenspiel u.a. mit der GABA-Aktivität für die Regulation der Schlafarchitektur verantwortlich, also dem Wechsel von REM- zu nonREM-Schlafphasen*. Serotonin gilt darüber hinaus als Stimmungshormon und ist die Vorstufe des Schlafhormons Melatonin.

* Bei gesunden Erwachsenen zeigt sich ein regelmässiger Schlafrhythmus, der sich alle 90 bis 110 Minuten wiederholt. Jeder dieser Zyklen unterteilt sich in verschiedene Schlafstadien:

- Übergang vom Wachzustand zum Schlafen
- Leichtschlaf
- Tiefschlaf
- Traumschlaf (REM-Schlaf)

Besonders die voll ausgereiften, geschossenen und blühenden Pflanzen sind reich an wertvollen bioaktiven Inhaltsstoffen. Aufgestängelter, blühender Lattich weist eine bis zu zehnfach höhere Konzentration an Sesquiterpenlactonen auf. Wichtig ist, dass Lattich als Heilpflanze frisch verarbeitet wird.