



HEILPFLANZEN DES AYURVEDA

DIETMAR WASSNER

Heilpflanzen des Ayurveda

Dietmar Waßner

Text Copyright © 2016 Dietmar Waßner

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte in diesem Ebook sind ausschließlich für Informationszwecke vorgesehen. Herr Waßner empfiehlt nicht, dass Nahrungsergänzungsmittel medizinischen Mitteln oder einer ärztlichen Behandlung vorzuziehen sind. Vor der Einnahme von in diesem Buch genannten Nahrungsergänzungsmitteln ist ein Arzt zu konsultieren. Dies ist besonders dann unabdingbar, wenn sich die betreffende Person unter ärztlicher Behandlung befindet oder Medikamente einnimmt. Herr Waßner ist weder für Handlungen, die nach dem Lesen dieses Buches durchgeführt werden, noch für den Missbrauch von Nahrungsergänzungsmitteln verantwortlich. Auch bei den angegebenen Dosierungen können unvorhergesehene Nebenwirkungen auftreten, sodass auch für diese Angaben und mögliche Nebenwirkungen keine Verantwortung durch den Autor übernommen wird.

Die Nennung bestimmter Organisationen, Unternehmen oder Produkte bedeutet nicht, dass der Autor diese empfiehlt oder befürwortet. Auch bedeutet die Nennung bestimmter Organisationen, Unternehmen oder Produkte nicht, dass diese den Autor oder dieses Buch empfehlen oder befürworten.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	4
Einleitung.....	5
Amla Beere.....	6
Andrographis paniculata (Kalmegh)	9
Ashwagandha.....	12
Brahmi (Bacopa monnieri).....	16
Gotu kola (Centella asiatica).....	20
Guggul (Indische Myrrhe).....	23
Gymnema sylvestre.....	26
Moringa oleifera.....	29
Mucuna pruriens.....	33
Mumijo (Shilajit).....	36
Neem.....	39
Shatavari (Asparagus racemosus).....	42
Triphala.....	46

Einleitung

„Die Essenz aller Wesen ist die Erde. Die Essenz der Erde ist das Wasser. Die Essenz des Wassers sind die Pflanzen. Die Essenz der Pflanzen ist der Mensch.“

Wir leben heute in einer spannenden Zeit, in der sich die Philosophien und Ansichten des Westens immer öfter mit jenen des Ostens kreuzen – sei es in der Philosophie, der Spiritualität oder in den Heilkünsten.

Doch es finden sich erstaunlicherweise mehr Gemeinsamkeiten, als man denken mag: Auf beiden Seiten geht es um eine Erweiterung unseres Bewusstseins, wenn auch auf unterschiedliche Arten. In der Phytotherapie wird immer deutlicher, dass sich die östlichen und westlichen Praktiken nicht nur widersprechen, sondern häufig auch ergänzen.

Die westliche Pflanzenheilkunde neigt dazu, sich in linear-therapeutischen Ansichten aufzuteilen und verliert dadurch manchmal an therapeutischem Wert im ganzheitlichen Sinne. Priorität hat etwa das Wissen um die genauen Wirkungsmechanismen einer einzelnen Pflanze.

Im Ayurveda wird dagegen von einer energetischen elementar orientierten Betrachtungsweise einzelner Wirkungsdynamiken von Heilpflanzen Gebrauch gemacht. An dieser Stelle sei angemerkt, dass energetische Betrachtungsweisen oft auch von den rationalen Ansätzen des Westens profitieren.

Im Westen steht eher die Therapie der einzelnen Krankheit im Fokus. Es werden bestimmte Inhaltsstoffe fokussiert, was sich besonders in der heutigen Standardisierung von Fertigpräparaten zeigt. Die Pflanze wird in gewisser Weise auf die Inhaltsstoffe reduziert und ihre ganzheitliche Wirkung wird übersehen

Im Ayurveda konzentriert man sich dagegen auf universelle Prinzipien. Es wird eher der Mensch ganzheitlich behandelt, als eine Krankheit zu fokussieren.

Ayurveda hat sich seit mehr als 5000 Jahren bewährt und ist eines der ältesten Heilsysteme mit einer theoretischen als auch klinisch praktischen Grundlage.

Es scheint, als ob mehr und mehr Menschen zu der Ansicht gelangen, das oft auch eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen, die über die einzelne Krankheit hinausgeht, Sinn macht.

In diesem Buch habe ich den Versuch gewagt, die bedeutendsten Heilpflanzen des Ayurveda zu präsentieren und deren Effekte anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse darzustellen.

Es soll vor allem eine Grundlage zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema geschaffen werden. Die Heilpflanzenwelt des Ayurveda ist immens, weshalb die in diesem Buch präsentierten Vertreter der indischen Heilkunst nur die Spitze des Eisberges darstellen. Doch ich habe diese Pflanzen ausgewählt, weil hier tatsächlich mehr und mehr westliche Forschungsarbeit geleistet wird und erste positive Ergebnisse aus Studien vorliegen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Durchstöbern der Heilpflanzenwelt des Ayurveda!

Amla Beere

Die **Amla Beere** (auch **Amalaki** genannt) wird seit Jahrhunderten im Ayurveda für die verschiedensten gesundheitlichen Zwecke angewendet.

Sie wächst auf dem Amla Baum, der auch unter den Bezeichnungen *Emblica officinalis*, *Phyllanthus emblica* und indische Stachelbeere bekannt ist.

Der Baum kommt in den tropischen Gefilden Südostasiens, im mittleren Osten und in Indien vor.

Amla enthält viele gesunde Nährstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken sollen, darunter Vitamin C und andere Antioxidantien. Amalaki ist Bestandteil der im Ayurveda häufig benutzten Kräutermischung Triphala, welche später in diesem Buch noch detailliert behandelt wird.

Amla wird unter anderem bei folgenden Krankheiten verwendet:

- Hohes Cholesterin
- Arthrose
- Krebs
- Diabetes
- Übergewicht
- Durchfall
- Arteriosklerose
- Gelenkschmerzen
- Augenkrankheiten

Wirkung

Trotz ihrer Jahrhunderte langen Verwendung im Ayurveda, waren Amla und ihre gesundheitlichen Wirkungen nur selten Gegenstand wissenschaftlicher Forschungen.

Es gibt jedoch mittlerweile erste Untersuchungen, die Amalaki diverse positive Eigenschaften zuschreiben. Hier sind einige der aktuellen Forschungsergebnisse:

Hohes Cholesterin

Amalaki hat möglicherweise positive Effekte bei Hyperlipidämie. Diese Krankheit zeichnet sich durch sehr hohe Blutwerte von Cholesterin und anderen Lipiden. Eine Studie, die 2007 im *British Journal of Nutrition* erschienen ist, bestätigt dies.

In Tierversuchen testeten die Forscher die Wirkung von Amla auf den Fettstoffwechsel und die Genexpression. Dabei wurde unter anderem festgestellt, dass die Amla Beere gegen Hyperlipidämie hilft, indem sie oxidativen Stress reduziert.

Eine Studie mit menschlichen Versuchsteilnehmern, die ungesunde Cholesterinwerte aufwiesen, zeigte ebenfalls vielversprechende Ergebnisse: Die Probanden zeigten am Ende der Versuchsperiode signifikante Verbesserungen ihrer Blutfettwerte auf, sowie eine Senkung des Blutdruckes.

Bluthochdruck

Eine im Fachmagazin Cardiovascular Toxicology veröffentlichte Studie legt nahe, dass sich Amla positiv gegen die Entwicklung und Fortbildung von Bluthochdruck auswirkt.

Auch in diesem Fall spielt die antioxidative Wirkung von Amalaki eine Rolle. In Studien an Ratten fanden die Forscher heraus, dass Antioxidantien in der Beere zur Normalisierung des Blutdrucks beitragen, indem sie oxidativen Stress senken.

Amla Beere und Diabetes

Amalaki soll laut einer Studie aus dem Jahr 2012 (Journal of Ethnopharmacology) bei Diabetes helfen können. In der Studie wurde Ratten mit einem Extrakt aus der Amla Beere behandelt.

Es zeigten sich Verbesserungen bei Beschwerden im Zusammenhang mit Diabetes. Auch dieser Effekt soll laut den Forschern aus der Neutralisierung freier Radikale resultieren.

Amalaki bei Krebs

Die Beere weist einige Eigenschaften auf, die für die Behandlung und Vorsorge von Krebs förderlich sein könnten. Laut einem Artikel aus dem Fachblatt European Journal of Cancer Prevention soll die Frucht unter anderem entzündungshemmend und immunstärkend wirken.

Allerdings gibt es keine Studien an Menschen, die positive Effekte bei Krebs nahelegen.

Nebenwirkungen

Im Moment gibt es leider nicht viele Erkenntnisse über die Sicherheit der Einnahme von Amalaki.

Die in Lebensmittel zu findenden Mengen sollen wohl unbedenklich sein. Allerdings könnten ayurvedische Produkte, die die Beere beinhalten, Nebenwirkungen auslösen.

Risikogruppen:

- Schwangerschaft und Stillen: Da es wenige Informationen bezüglich der Sicherheit der Amla Beere bei Schwangeren und stillenden Müttern gibt, sollten diese Personen von der Einnahme absehen.
- Diabetes: Da Amalaki den Blutzuckerspiegel senken kann, sollten Diabetiker, die Medikamente nehmen auf die Einnahme verzichten.

Anwendung für die Haare

Amla Öl

Amla Öl wird oft nach dem Waschen der Haare als Conditioner-Ersatz benutzt. Dabei sollte man das Öl tief in die Haare einmassieren, sodass alles bedeckt ist. Nach 15-minütiger Einwirkung kann man das Öl dann mit warmen Wasser aus den Haaren waschen.

Laut ayurvedischen Heilpraktikern soll das Öl auch bei Trockenheit der Kopfhaut und Schuppen helfen. Auch hier wird das Öl täglich in die Kopfhaut einmassiert und nach 15 Minuten ausgewaschen. Je nach Produkt kann das Öl einen starken Moschusduft haben. Man sollte es also gründlich auswaschen, falls man den Geruch störend findet.

Shampoos und Haarpuder

Das Öl aus der Amalaki Frucht wird oft auch als Bestandteil von Shampoos verwendet. Auch in Haarpudern ist es oft enthalten. Man kann sich auch sein eigenes Haarpflegeprodukt herstellen, indem man Amla Pulver mit warmem Wasser mischt, wodurch sich eine schöne Paste ergibt. Diese soll den Haaren Kraft und Geschmeidigkeit verleihen.

Andrographis paniculata (Kalmegh)

Andrographis paniculata (Kalmegh) ist eine Heilpflanze, die im Ayurveda und in der chinesischen Medizin angewendet wird.

Sie ist in Südasien und Sri Lanka beheimatet. Die Wirkstoffe werden aus den Blättern und Stängeln der Pflanze gewonnen.

Andrographis paniculata wird zur Behandlung von Erkältungen und der Grippe (Influenza) verwendet. In der Regel wirkt die Pflanze, wenn sie drei bis fünf Tage lang eingenommen wird, nachdem die Symptome erstmals bemerkt wurden.

Ihre Wirkung ist nur eingeschränkt durch Studien belegt, da sich Untersuchungen in der Regel mit einer Kombination aus Andrographis paniculata und Eleutherococcus senticosus (Sibirischer Ginseng) befassen. Isoliert wurde Kalmegh bislang selten untersucht.

Kalmegh wird auch aufgrund einer möglichen Wirkung gegen Krebs untersucht. In vitro Studien (außerhalb lebender Organismen) und Tierversuche haben bereits gezeigt, dass sie die Verbreitung von Krebszellen aufhalten kann. Allerdings kann die Pflanze die Krebszellen nicht abtöten.

Wirkung von Andrographis paniculata

Erkältungen und Grippe

Studien haben gezeigt, dass ein Extrakt aus Andrographis paniculata in Kombination mit sibirischem Ginseng Erkältungssymptome lindern kann. In den Versuchen wurden die Mittel oral und höchstens 72 Stunden, nachdem Krankheitssymptome auftraten, eingenommen.

Einige der Symptome verbesserten sich bereits nach 2 Tagen, jedoch dauerte es im Schnitt 4-5 Tage, bis die Symptome verschwanden. Die Ergebnisse wurden mit einer Placebogruppe abgeglichen und waren signifikant besser.

In einer vergleichenden Studie wurde Kan Jang (Kombination von Andrographis p. und sibirischem Ginseng) mit sibirischem Ginseng alleine verglichen. Es zeigte sich, dass Kan Jang deutlich effektiver ist. Dies spricht dafür, dass einige der Effekte auf Erkältungs- und Grippe-symptome durch Andrographis paniculata ausgelöst werden.

Andrographis paniculata und Krebs

In Tierversuchen wurde die Wirkung von Kalmegh auf Leukämiezellen untersucht. Es zeigte sich, dass die Terpene in der Pflanze die Leukämiezellen veränderten und reifer sowie weniger aggressiv machten.

In vitro Studien und Tierversuche ergaben, dass Andrographis paniculata die Vermehrung von Krebszellen hemmen kann. Allerdings scheint die Pflanze die Zellen nicht abzutöten. Das

heißt, dass Kalmegh womöglich unterstützend angewendet werden kann, jedoch nicht zur Bekämpfung von Krebs.

Weitere Anwendungsgebiete (bei unklarer Datenlage zur Wirkung)

- Behandlung rheumatoider Arthritis
- Allergien
- HIV/AIDS
- Anorexie
- Sinusinfektionen
- Herzprobleme
- Leberbeschwerden
- Parasiten
- Infektionen
- Hautprobleme
- Geschwüre

Nebenwirkungen von *Andrographis paniculata*

Nach aktuellem Wissensstand kann die angemessene Einnahme von *Andrographis paniculata* als sicher bezeichnet werden. Auch die Kombination mit sibirischem Ginseng (bekannt als Kan Jang) scheint sicher zu sein.

Hier wird von einer Einnahme von moderater Dosierung in einem Zeitraum von bis zu 3 Monaten ausgegangen. Bekannte Nebenwirkungen sind Appetitlosigkeit, Durchfall, Übelkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit.

In hoher Dosierung und über einen langen Zeitraum eingenommen, kann Kalmegh schwerere Nebenwirkung, wie allergische Reaktionen und Schwellungen, auslösen.

Warnhinweise:

- Kleinkinder/Kinder: Höchst wahrscheinlich ist Kalmegh für Kinder unbedenklich, wenn es oral über einen kurzen Zeitraum eingenommen wird.
- Schwangerschaft/Stillen: Es gibt Bedenken, dass die Pflanze Fehlgeburten verursachen könnte. Über die Sicherheit während des Stillens gibt es wenige Erkenntnisse. Beide Risikogruppen sollten vom Konsum absehen.
- Fruchtbarkeitsprobleme: In Tierversuchen hat man herausgefunden, dass *Andrographis paniculata* möglicherweise in den Reproduktionsprozess eingreift. Personen, die Fruchtbarkeitsprobleme haben, sollten auf die Einnahme verzichten.
- Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose, Rheumatoide Arthritis): Die Pflanze kann das Immunsystem stimulieren. Dies könnte die Symptome von

Autoimmunerkrankungen verschlimmern. Personen mit diesen Krankheiten sollten auf die Einnahme verzichten.

- Niedriger Blutdruck: Laut Untersuchungen kann *Andrographis paniculata* den Blutdruck senken. Dies wurde allerdings bislang nicht an Menschen nachgewiesen. Theoretisch könnte der Blutdruck jedoch zu tief absinken.

Dosierung und Einnahme

Bei Erkältungen:

Gegen Erkältungssymptome wird meistens ein Kombinationspräparat aus *Andrographis*-Extrakt (4 – 5,6 mg *Andrographolid*) und 400 mg sibirischem Ginseng eingenommen. Dieses Präparat ist unter dem Namen Kan Jang bekannt. Das Präparat soll dreimal täglich eingenommen werden.

Ashwagandha

Ashwagandha (auch Schlafbeere, Winterkirsche, *Withania somnifera* genannt) ist eine in der ayurvedischen Medizin viel verwendete Pflanze.

Der Name heißt übersetzt „Geruch des Pferdes“, was tatsächlich von dem durchdringenden, pferdeartigen Geruch der Wurzel kommt.

Es wird traditionell auch gesagt, dass durch die Pflanze die Kräfte und die Vitalität eines Pferdes im Menschen hervorgerufen werden. Ob dies stimmt, sei dahingestellt, jedoch weist die Schlafbeere erstaunlich viele gesundheitliche Vorteile auf.

Ashwagandha ist ein Adaptogen. Es wird verwendet, weil es die Fähigkeit besitzt, Stress und Angst zu reduzieren bzw. Menschen zu helfen, besser mit diesen Dingen umzugehen.

Auch gibt es vielversprechende Hinweise darauf, dass die Schlafbeere bei Schlaflosigkeit und stressinduzierter Depression hilft. Das Heilkraut kann den Cortisolspiegel (Stresshormon) signifikant reduzieren und die Beeinträchtigung des Immunsystems durch Stress senken.

Des Weiteren kann Ashwagandha die physische Leistungsfähigkeit erhöhen und dass „schlechte“ LDL-Cholesterin senken.

Auch die Gedächtnisleistung kann durch die Pflanze erhöht werden, weshalb sie möglicherweise gegen Alzheimer eingesetzt werden kann. Dazu müsste speziell diese Wirkungsweise aber noch genauer untersucht werden, im Moment ist es für ein definitives Urteil zu früh.

Traditionell wird Ashwagandha vor allem bei Krebspatienten eingesetzt. Hier muss gesagt werden, dass es KEINE Hinweise auf die Wirksamkeit der Pflanze gegen Krebs gibt.

Allerdings ist Ashwagandha ein gutes Mittel, um die Immunsuppression (die Beeinträchtigung immunologischer Prozesse) zu verringern. Auch kann es die Beschwerden einer Chemotherapie lindern, da es Stress und Müdigkeit entgegenwirkt.

Ashwagandha kann also begleitend eingenommen werden, allerdings nicht als Heilmittel für Krebs. Alles in allem können sich die Vorteile der Pflanze aber durchaus sehen lassen.

Wirkung von Ashwagandha

Wirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit

In der indischen Medizin ist Ashwagandha aufgrund ihrer vielfältigen Auswirkungen auf die Gesundheit sehr bedeutsam. Und auch die westliche Forschung unterstützt die positiven Aussagen zu der Pflanze.

Eine Studie untersuchte die Wirkung der Pflanze auf die Ausdauerfähigkeit trainierter Athleten. Es wurden 40 Athleten in eine Versuchs- und Kontrollgruppe unterteilt.

Die Versuchsgruppe nahm zwei Mal täglich 500 mg Ashwagandha-Kapseln ein, wohingegen die Kontrollgruppe ein Placebo erhielt.

Die Teilnehmer wurden diversen Tests der Ausdauerfähigkeit unterzogen. Nach den 8 Wochen wurden die Tests dann wiederholt und die Ergebnisse verglichen.

Im Ergebnis waren die gemessene Ausdauerfähigkeit in der Versuchsgruppe signifikant verbessert und dies in allen getesteten Parametern. Die Autoren der Studie schreiben dazu:

„Bis zu diesem Zeitpunkt wurden die Eigenschaften von Ashwagandha nur in Personengruppen mit niedrigem Fitnesszustand gemessen. In dieser Studie wurde daher eine mögliche Leistungssteigerung bei trainierten Athleten untersucht. Unter Beachtung der Schwierigkeit, bei bereits trainierten Sportlern Leistungsunterschiede festzustellen, ist dies die erste Studie, die eine Verbesserung der Ausdauerfähigkeit von Elitesportlern durch Ashwagandha-Konsum dokumentiert.“

Doch was genau könnte diese Verbesserungen bewirkt haben? Forscher haben in Tierstudien nachgewiesen, dass die Pflanze eine Erhöhung der Konzentration von Hämoglobin und roten Blutzellen bewirkt.

Darüber hinaus spielen sicherlich noch andere, weniger erforschte Wirkungsmechanismen der Schlafbeere eine Rolle.

Wirkung von Ashwagandha auf das Nervensystem

Stress, Umweltgifte und schlechte Ernährung haben allesamt eine verheerende Wirkung auf unser Nervensystem.

Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass Ashwagandha nicht nur gegen Stress hilft, sondern die Gehirnzellen auch gegen die negativen Einflüsse unseres modernen Lebensstiles schützt.

Beispielsweise konnten Versuche zu den Bereichen Angst und Depression zeigen, dass Ashwagandha eine vergleichbare Wirkung gegen diese Krankheiten aufweist wie manch pharmazeutische Beruhigungsmittel und Antidepressiva.

Stress kann zu einer erhöhten Lipidperoxidation führen und gleichzeitig die stressreduzierenden antioxidativen Enzyme Katalase und Glutathionperoxidase hemmen.

In einer Studie wurde ein Ashwagandha-Extrakt einer Versuchsgruppe vor einer stressauslösenden Tätigkeit zugeführt. Die zuvor genannten Stressparameter wurden dadurch normalisiert.

Ein vorschneller Alterungsprozess, der im Zusammenhang mit chronischer nervlicher Anspannung steht, kann eine Folge von oxidativem Stress sein. Das Ashwagandha-Extrakt wirkt diesem Prozess entgegen, weshalb manche Forscher Ashwagandha als klinisches Mittel gegen Stress einsetzen möchten.

Weitere Studien im Bereich chronischer Stress unterstützen diese Ergebnisse. In einer Tierstudie kam zum Vorschein, dass Ashwagandha bei gestressten Tieren die Degeneration von Hirnzellen durch Stress aufhalten kann. Die Zelldegeneration konnte bei Anwendung der Pflanze um 80 % reduziert werden.

Mehr Energie, weniger Müdigkeit, besserer Schlaf

Bei Studien an Menschen wurde belegt, dass erhöhte Pegel des Stresshormons Cortisol durch Einnahme von Ashwagandha deutlich reduziert werden können. Viele negative Effekte, die bei Stress auftreten, werden diesem Hormon zugeschrieben.

Die Teilnehmer berichteten von mehr Energie, weniger Müdigkeit, besserem Schlaf und höherem Wohlbefinden. Die Cortisolwerte verringerten sich im Schnitt um 26%, Blutzuckerwerte verringerten sich ebenfalls und die Lipidprofile verbesserten sich. Die Schlafbeere kann anscheinend bei vielen der heutigen Stresssymptome unserer Gesellschaft Abhilfe schaffen.

Das Institute of Natural Medicine der Toyama Universität für Medizin und Pharmazeutik in Japan hat die Wirkung von Ashwagandha auf das Gehirn ausführlich untersucht. Die Forscher widmeten sich der Regeneration von Nervenzellbestandteilen, den Axonen und Dendriten, in validierten Modellen menschlicher Gehirne.

Die Forscher konnten zeigen, dass ein Ashwagandha-Extrakt die Axone und Dendriten beschädigter Nervenzellen reparieren konnte. Auch die Synapsen konnten wiederhergestellt werden. Mit dieser Wirkungsweise könnte Ashwagandha laut den Forschern möglicherweise auch bei Krankheiten wie Demenz und Alzheimer eingesetzt werden.

Weitere mögliche Wirkungsweisen (mehr Forschung nötig)

- **Angst:** Es gibt erste Anzeichen darauf, dass Ashwagandha in Kombination mit Atemübungen und gesunder Ernährung die Symptome von Angst reduzieren kann. Der isolierte Effekt von Ashwagandha auf Angst ist noch nicht genau erforscht.
- **Depressionen:** Es gibt viele Forschungsergebnisse, die darauf hinweisen, dass Ashwagandha gegen Depressionen eingesetzt werden kann. Die Studien, die dies belegen, fanden an Stresspatienten statt. Es kann nicht gesagt werden, ob die Wirkung auch bei nicht Stresspatienten eintritt.
- **Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS):** Einige klinische Studien kommen zu dem Schluss, dass eine Kombination aus pflanzlichen Stoffen, darunter Ashwagandha, die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit von Kindern mit ADHS verbessern kann.
- **Diabetes:** Es gibt Hinweise darauf, dass die Schlafbeere den Blutzuckerspiegel bei Diabetes-Patienten reduzieren kann.
- **Hohes Cholesterin:** Es gibt erste Hinweise aus der Forschung, dass Ashwagandha den Cholesterinspiegel von Personen mit hohem Cholesterin senken kann.
- **Männliche Unfruchtbarkeit:** Frühe Forschungsergebnisse aus klinischen Studien deuten darauf hin, dass die Pflanze die Spermienqualität bei unfruchtbaren Männern

verbessern kann, allerdings nicht die Anzahl der Spermien. Ob dies dann in einer höheren Fruchtbarkeit resultiert, ist noch nicht abschließend erforscht.

- **Arthritis:** Frühe Forschungsergebnisse zeigen, dass Ashwagandha in Kombination mit einem anderen Supplement (Articulin-F) und anderen Stoffen die Symptome von Arthritis verbessern kann.
- **Parkinson:** Erste Untersuchungsergebnisse sprechen dafür, dass eine Pflanzenkombination, darunter auch Ashwagandha, die Symptome von Parkinson verbessern kann.

Nebenwirkungen von Ashwagandha

Es gibt keine berichteten Nebenwirkungen, wenn Ashwagandha kurz- bis mittelfristig oral eingenommen wird.

Über die Langzeitwirkung kann keine genaue Auskunft gegeben werden. Zu hohe Dosierungen können zu Magenbeschwerden, Durchfall und Übelkeit führen.

Schwangerschaft und Stillen: Niemals sollten Sie Ashwagandha einnehmen, wenn Sie schwanger sind oder stillen. Es könnte zu Fehlgeburten kommen.

Medikamenteneinnahme: Falls Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren und nachfragen, ob die Einnahme von Ashwagandha mit den Medikamenten verträglich ist.

Dosierung und Einnahme

Die kleinste noch effektive Dosierung bei Einnahme von standardisiertem Wurzelextrakt in Kapselform beträgt 300-500 mg täglich. Die doppelte Menge ist jedoch effektiver und gleichzeitig nicht gefährlicher.

Die optimale Menge, wenn man reines Pulver zu sich nimmt, beträgt 6000 mg (also 6 Gramm) am Tag. Es empfiehlt sich, diese Menge auf drei Einheiten am Tag zu je 2000 mg zu verteilen.

Am besten sollte man es zu Mahlzeiten einnehmen. Falls man die gesamte Menge zu einem Zeitpunkt am Tag einnimmt, dann empfiehlt sich hierzu das Frühstück.

Brahmi (*Bacopa monnieri*)

Brahmi (*Bacopa monnieri*) ist eine weitere wichtige und auch eine der bekannteren Heilpflanzen aus der indischen Heilkunst.

Benannt ist das Heilkraut nach dem höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus, dem Brahman. Und offenbar kommt dies nicht von ungefähr!

Denn *Bacopa monnieri* ist vor allem dafür bekannt, ein sogenanntes Nootropikum zu sein, also positive Effekte auf das Gehirn zu haben. Traditionell wird die Pflanze zur Verbesserung von Gedächtnis und Intelligenz verwendet.

Und auch aus der Wissenschaft kommen positive Erkenntnisse: In einigen Studien wurde bereits gezeigt, dass Brahmi kognitive Fähigkeiten verbessern kann, womöglich auch aufgrund seiner angsthemmenden Effekte.

Außerdem gibt es vielversprechende Ergebnisse in Bezug auf die Wirkung auf das Gedächtnis. Und dies nicht nur bei älteren Personen, sondern bei Menschen jeden Alters.

Angewendet wird das Heilmittel darüber hinaus noch bei ADHS, Alzheimer, Allergien, Darmbeschwerden, als allgemeines Kräftigungsmittel (Adaptogen), bei Rückenschmerzen, sexuellen Problemen und Gelenkschmerzen.

Einige der Effekte, die mit Brahmi verknüpft werden:

- Verbesserung des Gedächtnisses
- Hilfe bei Angststörungen
- Erhöhung des Serotoninspiegels
- Hilfe bei Epilepsie
- Hilfe bei Asthma
- Verbesserung sexueller Störungen
- Hilfe bei Gelenkschmerzen
- Linderung von Rückenschmerzen
- Hilfe bei psychischen Störungen
- Adaptogene Effekte

Wirkung von Brahmi

Wie ist der Wirkungsmechanismus?

Wahrscheinlich ist es so, dass das Heilkraut die Menge bestimmter chemischer Stoffe im Gehirn erhöht und dadurch Denken, Lernen und Gedächtnis verbessert. Es gibt auch Untersuchungen, die vermuten lassen, Brahmi schütze Gehirnzellen vor Stoffen, die bei Alzheimer eine Rolle spielen.

Bacopa monnieri bei Alzheimer

Brahmi wird auch bei Alzheimer angewendet. Tierversuche bestätigen die These, dass die Pflanze gegen die Krankheit helfen könnte. Bei der Untersuchung wurden alzheimerkranke Ratten mit einem Brahmi Extrakt behandelt.

Tiere, die eine Dosierung von bis zu 80mg/Kg erhielten, zeigten erhöhte kognitive Funktionen. Außerdem verringerte sich bei diesen Tieren der Abbau von Neuronen im Hirn.

Wirkung auf das Gedächtnis

Eine australische Studie aus dem Jahr 2002 an der University of Wollongong untersuchte die mögliche Wirkung von Brahmi auf das menschliche Gedächtnis. Die Resultate sind sehr positiv: Die Pflanze zeige deutliche Effekte auf die Probanden in Bezug auf die Fähigkeit, sich neu Gelerntes zu merken.

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2011 unterstützt diese Erkenntnisse. Insgesamt ist dieser Wirkungsmechanismus von Brahmi am besten erforscht und durch die Wissenschaft untermauert.

Antioxidative Wirkung von Brahmi

Eine Untersuchung aus dem Jahr 2003 beschäftigte sich mit der Wirkung von Bacopa monnieri auf freie Radikale und den Schutz der DNA. Die Studie bestätigt die antioxidativen Eigenschaften der Pflanze. Sie sei laut den Autoren der Studie ein vielversprechendes Mittel bei Krankheiten, in denen freie Radikale eine Rolle spielen.

Asthma

Eine Studie, welche die gefäßerweiternden Effekte Brahmis auf die Bronchien untersuchte, lieferte folgendes Ergebnis: Bestandteile der Pflanze verhindern die Bildung von Calcium-Ionen. Das sorgt dafür, dass sich die Gefäße in den Bronchien weiten. Dieser Effekt kann bei Asthma-Patienten förderlich sein.

Neuroprotektion (Schutz der Nervenzellen)

Studien an der Naresuan University in Thailand (2008) untersuchten die Wirkung von Brahmi auf Zellkulturen. Es zeigte sich, dass die Pflanze schützende Eigenschaften aufweist, wenn der Zelltod durch die Forscher eingeleitet wurde. Neurodegeneration wurde abgeschwächt und die Geschwindigkeit des Zelltodes abgemildert.

Depressionen

Folgende Ergebnisse lieferte eine Studie, die an Ratten durchgeführt wurde: Brahmi zeigte dieselben Effekte wie das pharmazeutische Antidepressive Imipramin. Andere Untersuchungen lassen darauf schließen, dass die Heilpflanze auf den Serotoninspiegel einwirkt.

Stress

Brahmi kann der Klasse der Adaptogene zugeordnet werden. Das heißt, die Pflanze kann die Symptome von Stress reduzieren. Dabei scheint das Heilkraut die Aktivität des Hsp70-Proteins zu verändern. Dadurch verhilft es dem Gehirn, besser mit Stress umzugehen.

Weitere mögliche Wirkungen von Brahmi

Im Ayurveda wird die Pflanze speziell wegen ihrer Wirkung auf das Gehirn genutzt. Bacopa monnieri enthält Stickstoffmonoxid, welches laut Untersuchungen Effekte auf die Hirnaktivität hat.

Brahmi enthält des Weiteren sogenannte Bacoside, die nur in dieser Pflanze vorkommen. Sie schütten Stickstoffmonoxid aus, welches die Aorta und die Venen entspannt und so für eine gute Durchblutung des Gehirns sorgt. Dadurch erhöhen sich kognitive Leistung, mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit.

Nebenwirkungen von Brahmi

Mit hoher Wahrscheinlichkeit kann die Pflanze für Erwachsene in einem Einnahmezeitraum von bis zu 12 Wochen als ungefährlich bezeichnet werden.

Bekannte Nebenwirkungen sind Magenkrämpfe, Mundtrockenheit, Müdigkeit, und erhöhte Darmtätigkeit.

Warnhinweise:

Schwangerschaft und Stillen: Brahmi ist was den Effekt auf diese Gruppe angeht, noch nicht gut genug erforscht. Daher sollte man lieber auf Nummer sichergehen und auf die Einnahme verzichten.

Langsamer Herzschlag (Bradykardie): Bacopa kann den Herzschlag verlangsamen. Personen, die bereits einen langsamen Herzschlag haben, sollten mit der Pflanze vorsichtig sein.

Geschwüre: Es gibt Bedenken, dass Brahmi Geschwüre verschlimmern kann. Der Grund dafür ist, dass die Pflanze möglicherweise die Drüsenaktivität im Magen und den Organen erhöht.

Schilddrüsenbeschwerden: Brahmi könnte die Aktivität von Hormonen in der Schilddrüse erhöhen. Personen, die an Beschwerden in diesem Zusammenhang leiden, sollten sehr vorsichtig sein oder Bacopa monnieri gleich vermeiden.

Weitere Beschwerden:

Es gibt noch weitere Risikogruppen, vor allem im Zusammenhang mit Beschwerden in den Organen. Personen, die eine Krankheit in diesem Bereich haben, sollten auf jeden Fall einen Arzt konsultieren, bevor sie Brahmi einnehmen.

Anwendung und Dosierung

Wichtig bei der Dosierung ist, dass man auf den Anteil an Bacosiden achtet. Bacoside sind der bioaktive Bestandteil von *Bacopa monnieri*. Standardmäßig und in den meisten Studien werden 300mg als Dosierung verwendet (bei einem Bacosid-Anteil von 55% im Extrakt).

Die Pflanze kann aber auch als Pulver eingenommen werden. Dieses wird aus den Blättern hergestellt. Um den erforderlichen Bacosid-Anteil zu bekommen, sollte man 750-1500 mg einnehmen.

Es empfiehlt sich, Brahmi während einer Mahlzeit zu nehmen, da die Pflanze besser verwertet wird, wenn Transportstoffe wie Fette vorhanden sind.

Gotu kola (Centella asiatica)

Gotu kola (Centella asiatica) wird vor allem in Indien, China und Indonesien seit Jahrhunderten angewendet. Zur medizinischen Verwendung werden die über dem Boden wachsenden Bestandteile verwendet.

Die Pflanze wird auch als Tigergras oder Indischer Wassernabel bezeichnet.

Gesundheitliche Verwendung:

- Ängste
- Depressionen
- Müdigkeit
- Nootropikum
- Chronisch-venöse Insuffizienz
- Wundheilung und Hautläsionen
- Bessere Durchblutung
- Hilfe bei Diabetes

Traditionelle Heilpflanze mit vielfältigen Effekten

Traditionell wird Gotu kola auch gegen Atemwegsbeschwerden, wie Erkältungen, genutzt. In China wird das Tigergras auch "Brunnen des Lebens genannt".

Dort gibt es die Legende, dass in der chinesischen Antike Heiler und Pflanzenkundler über 200 Jahre alt wurden, weil sie Gotu kola benutzten.

Des Weiteren wird die Pflanze bei bakteriellen, viralen und parasitären Infektionen angewendet. zum Beispiel findet der indische Wassernabel bei Cholera, Syphilis, Grippe, Tuberkulose und H1N1 Verwendung. Gotu kola wird auch bei allerlei psychischen Beschwerden verwendet.

Die Pflanze ist eines der bekanntesten ayurvedischen Nootropika. Das heißt, sie soll sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirken. In dieser Hinsicht ist sie Brahmi (Bacopa monnieri) ähnlich.

Weniger häufig wird Centella asiatica von Frauen als Verhütungsmittel, bei Menstruationsbeschwerden und zur Förderung der Libido eingesetzt. Manchmal wird Gotu kola auch auf die Haut aufgetragen.

Dies soll Wunden heilen lassen und die Narbenbildung reduzieren (z.B. auch Schwangerschaftsstreifen).

Wirkung von Gotu Kola

Der sogenannte indische Wassernabel enthält chemische Stoffe, die Entzündungen hemmen können. Des Weiteren senken diese Stoffe den Blutdruck in den Venen. Gotu Kola scheint auch die Collagenproduktion anzuregen. Dies könnte der Grund für ihre Effekte auf die Wundheilung sein.

Venöse Insuffizienz

Wenn die Blutgefäße an Elastizität verlieren, kann dies bewirken, dass sich Blut in den Beinen staut. Außerdem kann dann Flüssigkeit aus den Gefäßen treten. In Folge dessen bilden sich Schwellungen in den Beinen. Dies wird als venöse Insuffizienz bezeichnet.

Mittlerweile gibt es einige Studien, die besagen, dass Gotu kola bei dieser Krankheit helfen kann. In einer Studie mit 94 Teilnehmern, die an der Krankheit litten, sorgte die Einnahme von *Centella asiatica* zu Verbesserungen der Symptome. Die Kontrollgruppe, die ein Placebo erhielt, sah keine Verbesserungen.

Eine andere Studie fand außerdem heraus, dass Gotu kola hilft, wenn Personen auf Flugreisen Schwellungen in den Beinen bekommen. Probanden, die das Tigergras vor dem Flug einnahmen, berichteten von weniger Schwellungen als üblich.

Wundheilung und Hautläsionen

Gotu kola enthält sogenannte Triterpenoide. Tierstudien und Laborversuche legen nahe, dass diese chemischen Stoffe bei der Wundheilung helfen. Sie sollen die Haut stärken, die Durchblutung der Haut fördern und antioxidative Reaktionen in Wunden stimulieren.

Aus diesem Grund wird *Centella asiatica* in diversen Cremes und kosmetischen Produkten verwendet. Auch werden mit Extrakten der Pflanze leichte Verbrennungen, Narben oder Schwangerschaftsstreifen behandelt.

Ängste und Angststörungen

In Tierversuchen zeigte sich, dass Triterpenoide noch eine andere Wirkung haben: Sie sollen Ängste lindern und geistige Fähigkeiten fördern. Beispielsweise fand eine Studie heraus, dass Personen, die Gotu kola einnahmen, von plötzlichen Geräuschen weniger erschreckt wurden als die Placebogruppe.

Aus solchen Ergebnissen schließen Forscher, dass *Centella asiatica* generelle Angststörungen hemmen kann.

Gotu kola bei Schlafstörungen

In Tierstudien konnten beruhigende Effekte von Gotu kola demonstriert werden. Daher wird die Pflanze manchmal auch als Mittel bei Schlafproblemen verwendet. Allerdings gibt es zu diesem Effekt noch keine Ergebnisse aus Studien an Menschen.

Nebenwirkungen von Gotu Kola

Es gibt wenig berichtete Nebenwirkungen von *Centella asiatica*. Falls Sie nicht zu einer der unten genannten Risikogruppe gehören, sollte eine Einnahme ohne größere Komplikationen verlaufen.

- **Schwangerschaft und Stillen:** Gotu kola ist höchst wahrscheinlich unbedenklich, wenn Schwangere es für die Haut verwenden. Allerdings sollten sie es nicht oral einnehmen. Zu möglichen Nebenwirkungen gibt es in diesem Fall noch nicht genug Erkenntnisse. Genauso verhält es sich bei stillenden Müttern.
- **Operationen:** Da Gotu kola auch beruhigende Eigenschaften hat, sollte man 2 Wochen vor einer Operation mit der Einnahme stoppen. Ansonsten könnte es zu Wechselwirkungen mit Medikamenten, die während Operationen eingesetzt werden, kommen.

Dosierung und Anwendung

Gotu kola wird als Tee, Tinktur, Kapseln, Tabletten oder Salben angeboten und verwendet. Die Produkte sollten kühl und trocken gelagert werden.

Die Dosierung von Gotu kola (*Centella asiatica*) hängt davon ab, in welcher Form und für welchen Zweck es verwendet wird.

Um sicher zu sein, sollte man einen Arzt oder Ayurveda Heilpraktiker zu Rate ziehen. In Studien werden meistens standardisierte Extrakte benutzt:

Standardisiertes Extrakt: 50 bis 250 mg, 2- bis 3-mal täglich. Das Extrakt sollte 40% Asiaticoside, 29-30% Asiatic-Säure, 29 bis 30% Madecassic-Säure und 1 bis 2 % Madecassoside enthalten.

Die in Studien verwendeten Dosierungen reichten von 20mg bei Sklerodermie (Autoimmunerkrankung) bis zu 180mg bei Venöser Insuffizienz. In den meisten Untersuchungen wurden zwischen 90 und 120 mg des Extraktes täglich eingenommen.

Gotu kola Tee

In der traditionellen chinesischen Medizin wird Gotu kola meistens als Tee eingenommen. Um diesen herzustellen, braucht man die getrockneten Blätter der Pflanze. Diese werden zerkleinert und in heißes Wasser gegeben.

Das Ganze kann man mit etwas Honig versüßen. Vor dem Schlafengehen getrunken, soll der Tee Beruhigung und einen tiefen Schlaf schenken.

Guggul (Indische Myrrhe)

Guggul (Indische Myrrhe) ist ein ayurvedisches Heilmittel, das von dem in Indien beheimateten Baum Commiphora mukul gewonnen wird.

Es handelt sich dabei um das gelbe Harz des Baumes, welches im Ayurveda für eine Vielzahl von gesundheitlichen Effekten verwendet wird.

Guggul wird in der indischen Heilkunst seit Jahrhunderten angewendet. In einer ayurvedischen Schrift, die um etwa 600 vor Christus entstand, wird der Commiphora mukul Baum aufgrund seiner Effekte gegen Arthritis erwähnt.

Verwendung im Ayurveda:

- Bei Fettleibigkeit
- Gegen Arthritis
- Zur Senkung der Cholesterinwerte
- Arteriosklerose
- Akne
- Hautkrankheiten
- Gegen Entzündungen

Guggul enthält chemische Stoffe, die gegen hohe Cholesterinwerte und hohe Triglyceridwerte wirken, beides Indikatoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Unter den bioaktiven Substanzen der indischen Myrrhe finden sich Guggulsterone und Myrrhanol. Außerdem ist eine Substanz enthalten, die Symptome von Akne, wie Rötungen und Schmerzen, mildert.

Wirkung von Guggul

Wirkung auf die Schilddrüsenfunktion

Eine Studie, die 2005 im Journal „Phototherapy Research“ erschien, kommt zu dem Ergebnis, dass die indische Myrrhe die Schilddrüsenfunktion regulieren und speziell Schilddrüsenunterfunktion entgegenwirken kann.

Laut dem amerikanischen Wissenschaftler Dr. Richard Kreider bewirken die Guggulsterone in dem Harz eine Erhöhung der Schilddrüsenaktivität.

Außerdem seien diese Substanzen in der Lage, das Schilddrüsenhormon T4 in das aktivere Hormon T3 umzuwandeln. Die kann zu einer Stimulierung des Stoffwechsels und zu erhöhter Fettverbrennung führen.

Guggul bei Akne

Guggul scheint bei der Behandlung nodulozystischer Akne wirksam zu sein. Das ayurvedische Heilmittel sorgt für Schmerzlinderung und eine Reduzierung der Schwellungen. Außerdem lindert es Rötungen und die Häufigkeit von Akne-Ausbrüchen.

Abnehmen

Im Ayurveda wird Guggul auch gegen Fettleibigkeit angewendet. Jedoch kommen die meisten Studien zu dem Schluss, dass die indische Myrrhe keine Wirkung auf das Körpergewicht hat.

Eine Untersuchung, in der Guggul zusammen mit anderen Substanzen und in Kombination mit einer Diät eingenommen wurde, zeigte leichte gewichtreduzierende Effekte.

Hohes Cholesterin

Über die Effekte auf den Cholesterinspiegel gibt es widersprüchliche Ergebnisse aus der Wissenschaft. Bei Personen, die sich auf eine in Indien übliche Weise ernährten, scheint Guggul die Cholesterinwerte senken zu können. Allerdings war dies bei übergewichtigen Personen, die eine im Westen übliche Art der Ernährung verfolgten, nicht der Fall.

Arthritis

Es gibt frühe Forschungsergebnisse, die besagen, dass indische Myrrhe die Symptome von Arthritis verbessern kann.

Nebenwirkungen von Guggul

Die Einnahme scheint für die meisten Personen sicher zu sein. In klinischen Untersuchungen gab es bei einer Dauer von 24 bis zu 75 Wochen keine schweren Komplikationen.

Nebenwirkungen, die auftreten können, reichen von Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit bis hin zu Durchfall. Auch allergische Hautreaktionen und Juckreiz können auftreten. Diese Nebenwirkungen sind eher bei hohen Dosierungen von bis zu 6 Gramm pro Tag zu erwarten.

Warnhinweise

Schwangerschaft und Stillen

Schwangere sollten Guggul unbedingt meiden. Laut manchen Forschungsergebnissen kann es zu einer Stimulierung des Uterus kommen, welche zu Fehlgeburten führen könnte. Über die Sicherheit für stillende Mütter ist noch zu wenig bekannt, sodass wir sicherheitshalber auch hier vom Konsum abraten.

Schilddrüsenüber- bzw. -unterfunktion:

Guggul könnte sich auf die Schilddrüsenfunktion auswirken, im speziellen ergaben Untersuchungen, dass die Schilddrüsenfunktion angeregt wird. Sollten Sie unter Über- oder

Unterfunktion leiden und in Behandlung sein, sollten sie die Einnahme mit Ihrem Arzt absprechen.

Dosierung und Einnahme

Die übliche Dosierung pflanzlicher Extrakte beträgt drei Mal täglich 400 – 500mg, was also einer täglichen Einnahmemenge von 1200 – 1500mg entspricht. Wenn Guggulsterone isoliert eingenommen werden, sind Dosierungen von 25mg drei Mal täglich im üblichen Rahmen.

Gymnema sylvestre

Gymnema sylvestre ist eine Pflanze, die in den Wäldern Asiens (vor allem Indiens) und Afrikas beheimatet ist.

Aus den Blättern der Pflanze werden die medizinischen Wirkstoffe gewonnen. Traditionell findet *Gymnema sylvestre* bei Diabetes und Arthritis Anwendung.

Nicht um sonst bedeutet Gurmar (wie *Gymnema sylvestre* auf Hindi genannt wird) "Vernichter des Zuckers". Die Pflanze ist fester Bestandteil der indischen Heilkunst Ayurveda.

In jüngster Vergangenheit wird dem Heilmittel aber noch ein weiterer Effekt nachgesagt: Es soll beim Abnehmen helfen!

Laut Untersuchungen soll *Gymnema sylvestre* die Lust auf Süßes einschränken, die Aufnahme von Zucker während des Verdauungsprozesses senken und für einen ausgeglichenen Blutzuckerhaushalt sorgen.

Weitere Anwendungsgebiete von *Gymnema sylvestre* sind Husten, Malaria, als Gegengift bei Schlangenbissen, als Laxativ und als harntreibendes Mittel.

Wirkung von *Gymnema sylvestre*

Allem Anschein nach sorgt die Pflanze dafür, dass bei der Verdauung weniger Zucker durch den Darm aufgenommen.

Gymnema sylvestre erhöht womöglich auch die Menge an Insulin im Körper und die Menge an Bauchspeicheldrüsenzellen. Letztere sind für die Insulinproduktion zuständig.

Wirkungen, die mit *Gymnema sylvestre* in Verbindung gebracht werden:

- Hilfe bei Typ-1 und Typ-2 Diabetes
- Gewichtsverlust
- Hilfe bei metabolischem Syndrom
- Anregung der Verdauung
- Harntreibend
- Wirkung gegen Schlangengift
- Laxativ (abführend)
- Husten
- Malaria

Appetithemmende Wirkung

Gymnema sylvestre enthält unter anderem Glycoside, Anthrachinon und Gymnemasäuren. Letztere sind die bedeutendsten bioaktiven Komponenten der Pflanze. Gymnemasäure ist sowohl in der Wurzel, als auch in den Blättern Gymnemas zu finden.

Wenn man die Blätter der Pflanze kaut, schmeckt man Zucker nicht mehr so stark, man nimmt also die Süße weniger wahr als sonst.

Dies wirkt sowohl bei natürlichen, als auch künstlichen Zuckerformen. Daher kommt der Gedanke, dass Gymnema sylvestre als appetithemmendes Mittel wirksam sein könnte. Es wurden zu dieser These bereits erste Versuche durchgeführt. In einem wurde die Wirkung auf Personen mit durchschnittlichem Gewicht, die an einer Fastenkur teilnahmen, untersucht.

Der Effekt war sehr interessant: Diejenigen die Gymnema sylvestre eine Stunde vor dem Essen einnahmen, aßen deutlich weniger, als die Kontrollgruppe. Dies deutet darauf hin, dass der Appetit der Versuchsgruppe gezügelt war.

Wirkung auf die Zuckeraufnahme

Bestandteile in Gymnema bewirken, dass weniger Zucker durch den Darm absorbiert wird. Dies wurde in einer koreanischen Studie an Ratten beobachtet. Bei Supplementierung mit Gymnema sylvestre reduzierte sich die Zuckeraufnahme durch den Darm während des Verdauungsprozesses signifikant.

Verantwortlich dafür sind die gymnemischen Säuren. Diese ähneln strukturell Glucosemolekülen und verhalten sich in ähnlicher Weise im Darm. Sie binden sich an die Darmzeptoren, was gleichzeitig die Anbindung von Glucosemolekülen verhindert.

Dadurch wird der Zucker nicht absorbiert. Mögliche Folgen dieses Prozesses sind zum einen ein ausbalancierter Blutzuckerspiegel und zum anderen eine geringere Kalorienaufnahme beim Genuss zuckerhaltiger Nahrung. Dies kann sich im Umkehrschluss auch auf das Gewicht auswirken.

Gymnema und Diabetes

Es gibt Anzeichen dafür, dass die traditionelle Verwendung von Gymnema sylvestre bei Diabetes tatsächlich sinnvoll ist. Wahrscheinlich liegt dies daran, dass die Pflanze sich auf die Insulinproduktion und den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Indische Forscher fanden heraus, dass Gymnema sylvestre eine Erhöhung der Insulinproduktion bewirken könnte. Dies ist, so meinen die Forscher, auf eine regenerative und stimulierende Wirkung auf die Zellen der Bauchspeicheldrüse zurück zu führen.

Forscher vom King's College in London fanden ebenfalls heraus, dass die Pflanze die Insulinausschüttung stimulieren kann.

Weitere Untersuchungen bestätigen die Vermutung, dass *Gymnema sylvestre* bei Diabetes helfen kann: Eine indische Studie fand heraus, dass die Pflanze bei Ratten eine Senkung des Blutzuckerspiegels bewirkt. Eine andere Studie fand ebenfalls vielversprechende Hinweise bei Typ-2 Diabetes Patienten.

Abnehmen durch *Gymnema sylvestre*?

Eine indische Studie aus 2012 unterstützt die These, dass *Gymnema* beim Abnehmen hilft. Ein Extrakt aus der Pflanze wurde übergewichtigen Ratten zugeführt. Die Ratten ernährten sich im Vorfeld sehr fetthaltig. Am Ende zeigte sich, dass die Tiere an Gewicht verloren und deutlich weniger Nahrung konsumierten als zuvor.

Erklären lässt sich dies auf zwei Weisen: Zum einen hat *Gymnema sylvestre* (wie weiter oben zu lesen) appetithemmende Effekte. Zum anderen verringert die Pflanze allem Anschein nach die Zuckeraufnahme im Darm.

Nebenwirkungen von *Gymnema sylvestre*

Allem Anschein nach ist die reguläre Einnahme über einen Zeitraum von 20 Monaten unbedenklich.

Spezielle Warnhinweise:

Schwangerschaft und Stillzeit: Die Effekte auf Schwangere und stillende Mütter sind nicht erforscht.

Diabetes: *Gymnema sylvestre* kann sich auf den Blutzuckerspiegel von Diabetes-Patienten auswirken. Bei Einnahme sollte der Blutzuckerspiegel regelmäßig beobachtet werden.

Operationen: Aufgrund der Wirkung auf den Blutzucker könnte sich *Gymnema* auf die Blutuntersuchungen vor und nach Operationen auswirken. Vor Operationen sollte die Einnahme zwei Wochen lang pausiert werden.

Moringa oleifera

Moringa oleifera, oft als der "Baum des Lebens" oder „Wunderbaum“ bezeichnet, ist ein schnell wachsender Baum, der in Südostasien beheimatet ist.

Mittlerweile findet man den Moringa Baum in den gesamten Tropen.

Die Blätter des Baumes werden seit Jahrhunderten in der Medizin von Urvölkern verwendet. Im ayurvedischen System wird Moringa oleifera als Heilmittel für etwa 300 Krankheiten und Beschwerden verwendet.

Der Baum besitzt kleine, rundliche Blätter. Diese sind vollgepackt mit sehr vielen Nährstoffen: Eiweiß, Vitamin C, Calcium, Beta-Karotin und vieles mehr (sh. Inhaltsstoffe). Es verwundert daher nicht, dass Moringa manchen Berichten zufolge seit 4000 Jahren angewendet wird.

Moringa ist aber nicht nur wegen seiner Inhaltsstoffe und seiner Wirkung ein besonderer Baum. Da er so schnell wächst und relativ einfach angebaut werden kann, ist er in armen Regionen (wie etwa Indien, Malawi, Senegal) sehr beliebt und wichtig geworden.

Die Pflanze kann über das gesamte Jahr geerntet werden. Somit zählt Moringa in diesen Regionen zu den besten und reichhaltigsten Nahrungsquellen.

Wirkung von Moringa oleifera

Antioxidative Kraft

Die Blätter des Moringa oleifera Baumes sind reich an Antioxidantien. Unter anderem liefern sie Vitamin C, Betakarotin, Quercetin und Chlorogensäure. In Experimenten konnte gezeigt werden, dass Chlorogensäure die Zuckeraufnahme von Zellen verlangsamen kann.

In Tierversuchen wurde festgestellt, dass die Säure auch Blutzuckerwerte senken kann.

Das Asian Pacific Journal of Cancer Prevention schreibt über Moringa oleifera, dass der Baum aufgrund seiner hohen Konzentration an Polyphenolen antioxidative Eigenschaften besitzt. Außerdem schreibt das Magazin, dass Moringa gegen freie Radikale und oxidative Schäden wirksam ist.

In einer Studie, in der weibliche Versuchsteilnehmer täglich anderthalb Teelöffel Moringa Pulver einnahmen, erhöhte sich die Konzentration von Antioxidantien im Blut der Teilnehmerinnen signifikant.

Wirkung auf Cholesterinwerte

In Tierversuchen wurden die Cholesterin senkenden Qualitäten unter die Lupe genommen. Das Ergebnis: Tatsächlich konnten signifikante cholesterinsenkende Effekte festgestellt werden. Diese waren sogar mit dem cholesterinsenkenden Mittel Simvastatin vergleichbar.

Die Forscher schreiben der Pflanze das Potential zu, auch beim Menschen als Mittel zur Senkung der Cholesterinwerte eingesetzt werden zu können.

Wirkung von Moringa auf den Blutzuckerspiegel

Es deutet vieles darauf hin, dass Moringa oleifera gegen Diabetes wirksam sein könnte. Höchst wahrscheinlich sind dafür die in den Blättern der Pflanze vorkommenden Isothiocyanate verantwortlich. In einer Studie nahmen Frauen täglich sieben Gramm Moringa Pulver zu sich.

Nach drei Monaten waren ihre Blutzuckerwerte im Schnitt um 13,5 % niedriger als zu Beginn der Untersuchung.

Entzündungshemmende Wirkung

Vieles deutet auch darauf hin, dass die Flavonoide, Isothiocyanate und Phenolsäuren in Moringa entzündungshemmende Wirkungen haben. Traditionell wird die Pflanze daher zur Behandlung von Magengeschwüren angewendet.

Moringa-Öl scheint eine entzündungshemmende Wirkung auf die Leber zu haben. Anders als viele pflanzliche Öle, wird Moringa-Öl nicht ranzig, was es sehr praktisch macht.

Nebenwirkungen

Moringa oleifera scheint zum heutigen Kenntnisstand geringe Nebenwirkungen zu haben, wenn es oral in der richtigen Weise eingenommen wird. Blätter, Früchte und Samen sind wahrscheinlich als Nahrungsmittel unbedenklich konsumierbar.

Die Wurzel und Extrakte daraus sollten nicht konsumiert werden. Diese Bestandteile von Moringa sind womöglich giftig. Überdosierungen sollten unbedingt vermieden werden. Folgende Dosierungen sind wahrscheinlich unbedenklich:

- 1,600-2,200 mg bei 75 Kg Körpergewicht
- 2,100-2,900 mg bei 100 Kg Körpergewicht
- 2,700-3,600 mg bei 125 Kg Körpergewicht

Größere Dosierungen sollten unbedingt vermieden werden. Diese könnten eventuell toxisch wirken.

Schwangerschaft und Stillzeit

Schwangere und stillende Mütter sollten Moringa nicht einnehmen. Bestimmte Stoffe in Blättern, Blüten und der Wurzel des Baumes könnten zu Kontraktionen des Uterus führen und so Fehlgeburten verursachen.

Anwendung von Moringa oleifera

Moringa Tee

Die nahrhaften Blätter des Moringa Baumes sind hervorragend als Antioxidantien liefernde Bestandteile von Tees geeignet. Dazu kann man die Blätter des Baumes einfach in heißem Wasser für einige Minuten ziehen lassen.

Die Blätter des Moringa Baumes geben ihre gesunden Inhaltsstoffe ins heiße Wasser ab. Danach hat man einen erfrischenden und wohltuenden Tee, der einem Energie und Wohlbefinden schenkt.

Moringa Tee wird hergestellt, indem die frischen Blätter geerntet werden und bei niedrigen Temperaturen getrocknet werden, sodass die Nährstoffe erhalten bleiben. Die getrockneten Blätter werden dann zerkleinert.

Moringa Kapseln

Moringa kann auch in Kapselform gekauft werden. Inhalt der Kapseln ist meistens das aus den Blättern des Baumes hergestellte Pulver. Der Vorteil ist sicherlich, dass die Dosierung einfach ist und der eventuell störende Geschmack kein Problem darstellt.

Moringa Pulver

Moringa Pulver wird aus den Blättern des Baumes hergestellt. Für diejenigen, die Moringa wirklich erleben wollen (Geschmack, Textur, etc.) ist dies vielleicht die im Vergleich zu den Kapseln bessere Variante.

Auch kann das Pulver wie weiter unten beschrieben gut in verschiedenen Rezepten verwendet werden.

Moringa Öl

Moringa Öl wird gewonnen, indem die Samen des Baumes gepresst werden. Verwendet wird es entweder durch direktes Auftragen auf Haut und Haare oder zum Kochen.

Moringa-Rezepte

Frühstück

Geben Sie Moringa Pulver in einen Saft oder zu ihrem Frühstück hinzu. Um den Geschmack zu überdecken eignet sich Honig sehr gut. Auch ein halber Teelöffel zu Haferflocken oder Müsli funktioniert wunderbar.

Salat

Einfach das Moringa Pulver über den Salat geben, man merkt den Geschmack kaum.

Hauptmahlzeiten

Sie können Moringa einfach zu Ihren fertigen Mahlzeiten hinzugeben. Ein bestimmtes

Rezept mit Moringa haben wir als Hauptmahlzeit noch nicht gefunden. Wichtig ist, dass das Pulver nicht erhitzt wird, da sonst die wertvollen Nährstoffe verloren gehen.

Moringa Smoothie Rezepte

Moringa eignet sich am besten in Smoothies mit Datteln, Zitronen und Honig. Man sollte bei der Menge wegen des Geschmacks vorsichtig sein, ich rate zu einem halben Teelöffel maximal.

Mucuna pruriens

Mucuna pruriens (auch Juckbohne genannt) ist eine Bohnenart, die im Ayurveda verwendet wird. Die Bohnen wachsen an Bäumen und sind sehr juckend, da sich Serotonin auf ihrer Oberfläche befindet. Die Pflanze liefert L-Dopa, einen Vorläufer von Dopamin.

Benutzt wird sie für viele Beschwerden: Von männlicher Unfruchtbarkeit über nervliche Störungen bis hin zu Parkinson. In Studien konnten diese Effekte teilweise bewiesen werden. Des Weiteren scheint Mucuna pruriens antioxidativ zu wirken.

Verwendung von Mucuna pruriens:

- Parkinson
- Aphrodisiakum
- Nootropikum
- Depressionen
- Unfruchtbarkeit
- Arthritis
- Angststörungen

Verbreitung

Die Juckbohne ist eine Hülsenfrucht, die ursprünglich in China und Teilen Indiens als Gemüsepflanze angebaut wurde. Auch im Himalaya und in Mauritius war sie verbreitet. Dort wurden die Hülsen und die reifen Bohnen gekocht und verzehrt.

In Indien wird die Juckbohne heute noch als Armeleute-Essen angebaut. Manchmal wird Mucuna pruriens in Mexico und Guatemala als Ersatz für Kaffee verwendet. Die Pflanze ist sehr widerstandsfähig und kann auch in schlechten Böden wachsen.

Sie enthält L-Dopa, Halluzinogene und verzehrungsfähige Stoffe, die sie vor Insekten schützt.

Wirkung von Mucuna pruriens

Mucuna pruriens und Parkinson

Immer mehr Menschen scheinen heute an Parkinson zu erkranken. Im Zuge der Krankheit verringert sich unter anderem die Dopaminproduktion im Gehirn. Dopamin ist ein wichtiger Neurotransmitter. Im Ayurveda wird die Pflanze schon lange gegen Parkinson eingenommen.

Und die Wissenschaft stützt dies. Denn Mucuna pruriens enthält L-Dopa, einen Vorläufer von Dopamin. Erste Ergebnisse besagen, dass L-Dopa mindestens so gut wirkt wie das synthetische Levodopa. Dabei hat dieser Bestandteil der Juckbohne nicht die üblichen Nebenwirkungen, wie Schwindel, Übelkeit oder unkontrollierte Muskelkontraktion.

Es ist zu früh, um *Mucuna pruriens* als Mittel gegen Parkinson zu bezeichnen. Die Ergebnisse aus der Wissenschaft sind allerdings vielversprechend.

Libido und Fruchtbarkeit

In Untersuchungen erhöhten 5 Gramm Mucunapulver über 3 Monate die Spermienzahl und -beweglichkeit. Andere Fruchtbarkeitsindikatoren verbesserten sich ebenfalls.

Andere Studien fanden heraus, dass *Mucuna pruriens* womöglich den Testosteronspiegel erhöhen kann. Die Ergebnisse waren aber nicht eindeutig. In Tierversuchen erhöhte sich nach Einnahme der Juckbohne die sexuelle Aktivität.

Wirkung auf das Stressempfinden

Im Ayurveda wird *Mucuna pruriens* verwendet, um die geistige Gesundheit zu stärken und die Reaktion des Körpers auf Stress zu verbessern. In einer Studie konnte dieser Effekt nun gezeigt werden.

Die Untersuchung umfasste 120 Männer, die unter psychologischem Stress litten. Nach Einnahme der Juckbohne berichteten sie von deutlich geringerem Stressempfinden.

Interessanterweise gaben einige auch zu Protokoll, dass sich ihre Spermienqualität und -anzahl erhöht hätte. Dieser Nebeneffekt zeigte sich bei den Männern, die im Vorfeld unter Fruchtbarkeitsproblemen litten.

Die Forscher wiesen darauf hin, dass die Juckbohne das antioxidative System stimuliert. Dies sorgt für eine gewisse Ausgeglichenheit im Körper.

Kann die Juckbohne bei Depressionen helfen?

Es ist bis heute nicht eindeutig, welche Ursachen eine Depression genau haben kann. Manche Forscher sagen, dass unausgeglichene Neurotransmitter eine Rolle spielen können. In diesem Zusammenhang wird meistens von Serotonin und Noradrenalin gesprochen.

Aber auch ein Mangel an Dopamin könnte eine Rolle spielen. Leider haben sich wissenschaftliche Studien noch nicht mit der Wirkung von *Mucuna pruriens* bei Depressionen befasst. Es können hier also keine Schlüsse gezogen werden. Erst wenn Studien speziell dazu durchgeführt werden, kann man mehr sagen.

Behandlung von Diabetes

Eine Studie aus dem Jahr 2011 fand Hinweise dafür, dass *Mucuna pruriens* auch bei Diabetes wirksam sein könnte. Es handelte sich dabei allerdings nur um Tierversuche.

Es zeigte sich, dass 5, 10, 20, 30, 40, 50, und 100 mg/kg eines Extraktes der Pflanze zu einer Verringerung des Blutzuckerspiegels um 18.6%, 24.9%, 30.8%, 41.4%, 49.7%, 53.1% und 55.4% führten.

Der Versuch fand an diabeteskranken Ratten statt. Die Forscher zogen das Fazit, dass die Juckbohne als Grundlage für Diabetes-Medikamente verwendet werden kann.

Nebenwirkungen von Mucuna pruriens

Eine große Studie, in der 15-30 Gramm Juckbohnenpulver über 12-20 Wochen eingenommen wurden, fand keine Nebenwirkungen. Ein Patient berichtete von Übelkeit, jedoch aufgrund der Verdaulichkeit der Pflanze, nicht wegen ihrer Bioaktivität.

In Tierversuchen wurden bei hohen Dosierungen (32mg/Kg) Nebenwirkungen, wie unkontrollierte motorische Bewegungen und Erektionen festgestellt. Weitere mögliche, aber seltene Nebenwirkungen sind Schwindel, Schlaflosigkeit oder Übelkeit.

Schwangere und stillende Mütter sollten auf die Einnahme verzichten.

Risikogruppen: Falls Sie Medikamente einnehmen oder unter einer Krankheit leiden, sollten Sie Ihren Arzt befragen, bevor Sie Mucuna pruriens einnehmen.

Dosierung

Als Nahrungsergänzung wurden in Studien 5 Gramm Juckbohnenpulver verwendet. Diese Dosierung wurde in Studien zu Parkinson und Fruchtbarkeit eingesetzt. Dosierungen in diesem Rahmen sind wahrscheinlich ein guter Ansatzpunkt.

Mumijo (Shilajit)

Mumijo (Shilajit) ist ein flüssiges Felssekret von schwarz-brauner Farbe, das in Berggebieten von 1000-5000 Metern Höhe vorkommt.

In den Gebieten um den Hindukusch und im Himalaya Gebirge wird Mumijo gezüchtet und geerntet, um es als ayurvedisches Heilmittel für Kraft und Vitalität einzunehmen.

Die in Indien geläufige Bezeichnung Shilajit bedeutet „Bezwinger des Berges und Zerstörer der Schwäche“.

Die Substanz ist eines der bedeutendsten Heilmittel des Ayurveda und wird mit einer ganzen Reihe gesunder Wirkungen in Verbindung gebracht.

Mumijo besteht zu etwa 80 % aus Humussäuren und zu etwa 20% aus nicht-huminen Bestandteilen. Traditionell wird es zusammen mit Milch konsumiert.

Traditionelle Verwendung von Shilajit im Ayurveda:

- Diabetes
- Stress
- Arthritis
- Übergewicht
- Alzheimer
- Krankheiten des Genitalbereiches
- Gelbsucht
- Verdauungsbeschwerden
- Epilepsie
- Nervenkrankheiten
- Anämie
- Bronchitis
- Hämorrhiden
- Nierensteine
- Asthma
- Schilddrüsenüber- bzw. Unterfunktion
- ...

Inhaltsstoffe von Mumijo

Das Heilmittel enthält zahlreiche Komponenten. Jeder Bestandteil für sich könnte für einige der gesundheitlichen Effekte verantwortlich sein. Es ist aber zu vermuten, dass auch eine

synergetische Wirkung der Einzelkomponenten vorhanden ist. Einige der Stoffe in Shilajit sind:

- Urolithine
- Sterole
- Aminosäuren
- Polyphenole
- Polysaccharide
- Triterpene
- Dibenzo-a-pyrone
- Phenolische Lipide
- Tannine
- Gallotannine

Wirkung

Erhöhung der Fruchtbarkeit

In einer Studie wurden 60 Männern über einen Zeitraum von 90 Tagen zwei Mal täglich Mumijo verabreicht. Die Spermienzahl erhöhte sich während des Versuchszeitraums im Schnitt um 60%. Auch die Spermienaktivität erhöhte sich, insgesamt um etwa 12%.

Dies bestätigt die ayurvedischen Praktiken, in denen Shilajit speziell bei Fruchtbarkeitsproblemen ein wichtiges Heilmittel ist.

Wirkung auf den Testosteronspiegel

Aber nicht nur auf Spermienzahl und –Aktivität scheint Mumijo Auswirkungen zu haben. In der Selben Studie wurden auch die Testosteronwerte unter die Lupe genommen.

Es zeigte sich, dass die tägliche Einnahme von 200mg Shilajit (54,8% Fulvinsäure) über 90 Tage die Testosteronwerte im Blutserum um 23.5% (4.85ng/ml bis 5.99ng/ml) erhöhte.

Testosteron ist sowohl für Frauen, als auch für Männer wichtig, um Muskelgewebe zu schützen, die Fettverbrennung anzuregen, eine gute und ausgeglichene Stimmung zu empfinden und das Denkvermögen anzuregen.

Leistungssteigerung

Laut ayurvedischer Tradition soll Mumijo die Energiewerte und das Wohlbefinden steigern. Forscher konnten zeigen, dass Shilajit auf Zellebene die Energieproduktion in den Mitochondrien anregt.

Dies kann sich in höherer Wachsamkeit, besserer Erholung und besserer Leistungsfähigkeit auswirken.

Schutz des Herzens

In Tierversuchen wurde die Wirkung von Mumijo auf die Herzgesundheit untersucht. Die Tiere, welche mit der Substanz behandelt wurden, zeigten weniger kardiovaskuläre Schäden als die Kontrollgruppe. Die Forscher meinten dazu, dass diese Wirkung nicht ausschließlich durch die antioxidativen Effekte von Shilajit zu erklären sei.

Unterstützung des Gedächtnisses

Erhöhte Testosteronwerte haben eine positive Wirkung auf das Denkvermögen und die Gedächtnisleistung. Jedoch soll sich Mumijo noch auf zusätzliche Arten positiv auf das Gedächtnis auswirken.

Forscher fanden heraus, dass sich die in Shilajit enthaltenen Substanzen Dibenzo-a-pyron und Fulvinsäure förderlich auf die Gedächtnisleistung auswirken können.

Nebenwirkungen und Warnhinweise

Bei richtiger Anwendung wurden bislang keine Nebenwirkungen von Mumijo gefunden. Falls man zusätzlich Eisentabletten einnimmt, kann es zu einer Überdosierung kommen, da Shilajit bereits sehr reich an Eisen ist.

Falls Sie unter Gicht oder hohem Blutdruck leiden, sollten Sie sicherheitshalber auf die Einnahme verzichten. Ebenso ist die Sicherheit bei Schwangeren und stillenden Müttern nicht garantiert.

In jedem Fall ist es zu empfehlen, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln einen Arzt zu Rate zu ziehen. Speziell gilt dies, falls Sie Medikamente einnehmen.

Anwendung von Mumijo

In Asien ist Shilajit seit Jahrhunderten bekannt. Erst seit kurzem interessieren sich auch Menschen in westlichen Ländern für die Heilsubstanz. Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln haben den Trend erkannt und bieten Mumijo jetzt auch bei uns an.

Zur Herstellung der Präparate wird das Shilajit zunächst mehreren gründlichen Reinigungsprozessen unterzogen und dann in Kapseln gefüllt.

Beim Kauf sollte man unbedingt darauf achten, dass man auch ein reines und pures Präparat erhält. Es sollte aus der Himalaya-Region stammen und auf Metalle und Verunreinigungen getestet worden sein.

Neem

Der Neembaum (auch Niembaum) ist ein immergrüner Baum, der bis zu 20 Meter hoch wird. Er kommt in und rund um Indien vor und wird dort kommerziell angebaut. Die Rinde und die Blätter des Baums werden zur Herstellung traditioneller Medizin verwendet.

Manchmal werden auch Wurzel, Blüten und Früchte der Pflanze medizinische Verwendung, allerdings eher selten. Neemöl wird außerdem zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt. Darüber hinaus werden Zahnpastas, Shampoos und Tee aus der Pflanze hergestellt.

Medizinische Verwendung von Neem:

- Lepra
- Nasenbluten
- Bandwürmer
- Magenschmerzen
- Appetitmangel
- Herzkrankheiten
- Diabetes
- Malaria
- Empfängnisverhütung
- Hämorrhiden
- Husten
- Asthma
- Läuse
- Hautkrankheiten
- Schädlingsbekämpfung

Wirkung von Neem

Antiviral

Wasserextrakte aus den Blättern des Niembaums haben in Untersuchungen antivirale Eigenschaften gezeigt. Die Extrakte sollen Viren absorbieren und von der Ausbreitung abhalten.

Antibakteriell

Indigene Völker verwendeten Blätter des Neembaumes in Bädern, um Hautkrankheiten zu heilen. Außerdem behandelten sie kleine Kratzer und Wunden mit Neem, um bakteriellen Infektionen entgegen zu wirken.

Extrakte aus Neemöl haben bereits antiseptische und antibakterielle Effekte gezeigt. In Cremes und Salben können sie bei verschiedenen Hauterkrankungen, wie Ekzemen und Ausschlägen, hilfreich sein.

Mundhygiene

Neem kann bei oralen Beschwerden, wie Zahnfleischerkrankungen oder Karies helfen. Dies rührt von der antibakteriellen Wirkung der Pflanze her. Deshalb wird Niem in Zahnpastas, Mundspülungen und Mundhygieneprodukten verwendet.

Gesundheit der Haut

Sowohl bei Menschen, als auch bei Tieren sorgt Neem dafür, dass Parasiten auf der Haut keinen Schaden anrichten können. Dadurch schützt es zum Beispiel vor Krätze. Im Ayurveda wird Niemöl zur Behandlung von Schuppenflechte und Ekzemen verwendet.

Insektizid

Niem stellt eine nicht giftige und umweltfreundliche Alternative zu chemischen Insektiziden dar. Es wird gegen Läuse, Flöhe, Stechmücken, Ameisen und ähnliches Getier eingesetzt.

Diabetes

Es gibt erste Anzeichen, dass Neem sich regulierend auf die Blutzuckerwerte auswirkt. In einem Test reduzierte es den Insulinbedarf um 30-50 %.

Nebenwirkungen

Die orale Einnahme von Neem gilt für Erwachsene für einen Zeitraum von bis zu 10 Wochen als relativ sicher. Bei Neemöl ist die Zeitspanne der unbedenklichen Verwendung kürzer.

Wenn Neem in größerer Dosierung über einen langen Zeitraum eingenommen wird, kann es zu Schäden der Nieren und der Leber kommen.

Warnhinweise:

Kinder: Samen und Öl sind für Kinder gefährlich. Es kann zu Übelkeit, Durchfall, Bewusstlosigkeit kommen und es können schwere Schäden entstehen.

Schwangerschaft/Stillen: Neem kann zu Fehlgeburten führen. Über die Effekte auf stillende Mütter ist zu wenig bekannt, um hier grünes Licht zu geben.

Autoimmunerkrankungen: Da die Pflanze stimulierend auf das Immunsystem wirken kann, könnten sich die Symptome von Autoimmunerkrankungen verschlimmern.

Anwendung von Neem

Neem Tee

Im Ayurveda werden annähernd alle Bestandteile des Neembaums verwendet. Blüten, Blätter, Rinde, Samen und Wurzel der Pflanze werden in verschiedenen Formen für verschiedene Zwecke eingesetzt.

Die Blätter des Baums werden meistens zu einem Tee weiterverarbeitet, der sich positiv auf die Niere, die Prostata und die Blase auswirken soll. Zur Zubereitung von Neem Tee sollte man die Blätter einfach für etwa fünf Minuten in gekochtem Wasser ziehen lassen und den Tee danach abschöpfen.

Neemöl

Neemöl wird aus den Samen des Neembaums gewonnen. Es ist das bekannteste und am meisten verwendete Produkt der Pflanze.

Das Öl hat verschiedene Wirkungen und Anwendungsbereiche:

- Natürliches Insektizid
- Dünger
- Verhütungsmittel
- In Hautpflegeprodukten

Zahnpasta aus Neem

In Indien wurden Zahnbürsten aus dem Niembaum hergestellt und zur Zahnpflege verwendet. Außerdem gilt das Kauen von Neemzweigen seit Jahrhunderten als Schutz vor Zahnfleischerkrankungen und als Mittel für gesunde Zähne.

Moderne Forschungen bestätigen die in Indien bereits seit langem bekannten Vorteile von Neem auf die dentale Gesundheit. Die Pflanze wird heute in Zahnpastas eingesetzt, um:

- Zahnfleischerkrankungen zu bekämpfen und vorzubeugen
- Karies vorzubeugen
- Bakterien zu bekämpfen
- Die Widerstandsfähigkeit der Zähne zu erhöhen

Neem Shampoo

Auch in Shampoos wird die Pflanze verwendet. Sowohl Neemöl, als auch die Blätter des Baumes werden dafür benutzt. Beide Bestandteile der Pflanze wirken sich positiv auf Haut und Haare aus. Sie sorgen für schöne und gesunde Haare und Kopfhaut. Außerdem helfen sie gegen Läuse und Flöhe.

Shatavari (*Asparagus racemosus*)

Wortwörtlich bedeutet Shatavari "eine Frau, die hundert Männer hat". Und tatsächlich soll die Pflanze dieses vollmundige Versprechen halten. Denn traditionell wird Shatavari als Mittel zur Förderung des weiblichen Sexualsystems eingesetzt.

Laut Studien hat die Pflanze aber durchaus auch für die männliche Sexualität fördernde Qualitäten.

Die Wirkstoffe werden aus der Wurzel der Pflanze gewonnen. *Asparagus racemosus* sollte nicht mit *Asparagus officinalis* verwechselt werden. Letzterer wird normalerweise als Gemüse verzehrt.

Asparagus racemosus wird auch gegen Magenbeschwerden, Verstopfung, Magenkrämpfe und Magengeschwüre eingesetzt. Daneben ist bekannt, dass *Asparagus racemosus* gegen Schmerzen, Angst, Krebs, Durchfall, Bronchitis, Tuberkulose, Demenz und Diabetes angewendet wird.

Manche Personen verwenden Shatavari auch, um bei Alkoholentzug unterstützend zu wirken.

Wirkstoffe in Shatavari

Die Wurzel von *Asparagus racemosus* beinhaltet 4 Saponin-Verbindungen (Shatavarin 1-4) und Sarsasapogenin. Es wurden auch Flavonoide, wie Quercetin, Rutin und Kaempferol in Shatavari gefunden.

Wirkung von Shatavari

Shatavari ist die bedeutsamste Heilpflanze für Frauen im Ayurveda. Sie wird bei Unfruchtbarkeit, Libidoproblemen, drohenden Fehlgeburten und Problemen im Zusammenhang mit der Menopause angewendet. Sie soll das Blut reinigen und gleichzeitige mit Vitalstoffen versorgen und die Geschlechtsorgane entgiften.

Auch beim Mann scheint sich die Pflanze vorteilhaft auf die Sexualität auszuwirken. Sie wird bei Impotenz, sexueller Dysfunktion und Entzündungen der Sexualorgane verwendet.

Folgende Wirkungen/Heilkräfte werden mit *Asparagus racemosus* in Verbindung (bei teilweise mangelndem Forschungsstand):

- Schmerzlinderung
- Hilfe bei Angststörungen
- Verdauungsfördernd
- Stärkung des Immunsystems
- Hilfe bei Magenkrämpfen

- Hilfe bei Gebärmutter-Blutungen
- Linderung bei Prämenstruellem Syndrom (PMS)
- Abhilfe bei Durchfall
- Wirkung bei Bronchitis
- Effekte auf Diabetes
- Hilfe bei Magenbeschwerden
- Wirkung gegen Magengeschwüre
- Schutz vor Demenz
- Unterstützung bei Alkoholentzug

Wirkung auf die männliche Sexualität

In einer Untersuchung an Ratten führte eine Zufuhr eines Extraktes aus Shatavari (Dosierung: 200mg/Kg Körpergewicht) zu einer Erhöhung der Testikel-Größe (6,8%). Auch die Anziehungskraft auf weibliche Tiere erhöhte sich. Die Effekte waren größer als jene, die durch 0,5 mg/Kg Körpergewicht Testosteron zwei Mal wöchentlich ausgelöst wurden.

In der Untersuchung zeigte sich auch, dass es zu Erhöhungen der sexuellen Aktivität und der Erektionshäufigkeit und -dauer kam. Insgesamt kann daraus geschlossen werden, dass Shatavari aphrodisierende Qualitäten besitzt.

Wirkung auf Lernfähigkeit

Shatavari scheint pro-kognitive Effekte innerhalb des cholinergen Systems bei einer Dosierung von 50-200mg/Kg Körpergewicht zu haben. Diese Wirkung ist wohl auf eine Hemmung des Enzyms Acetylcholinesterase zurück zu führen. Es konnten auch hemmende Effekte auf das Enzym Pseudocholinesterase festgestellt werden.

In einer Studie wurde ein Methanolextrakt mit 62,2 % Saponingehalt verwendet. Bei allen Dosierungen (50, 100, 200 mg/Kg Körpergewicht) konnte eine Verbesserung des räumlichen Gedächtnisses festgestellt werden.

Es kann daraus geschlossen werden, dass Shatavari nootropische Effekte besitzt bei niedrigen Dosierungen durch Acetylcholinesterase- Hemmung.

Wirkung bei Stress

In Tests an Ratten wurde ein Ethanol-Extrakt von Shatavari in einer Dosierung von 100, 200 und 400 mg/Kg eingesetzt. Die Tiere wurden dann verschiedenen stressinduzierenden Aktivitäten ausgesetzt. Es zeigte sich, dass *Asparagus racemosus*, abhängig von der Dosierung, mehr oder weniger stressreduzierende Wirkungen auslöste.

Shatavari war bei einer Menge von 100mg/Kg weniger effektiv als 100mg/kg Ashwagandha, jedoch erhöhte sich die Potenz bei einer Dosis von 400mg/Kg.

Aus den Versuchen lässt sich schließen, dass *Asparagus racemosus* leicht stressreduzierend wirkt. Es scheint aber weniger stark zu wirken als andere pflanzliche Mittel wie Ashwagandha oder Panax Ginseng.

Magengeschwüre

In Rattenversuchen wurde ein einfaches Shatavari-Extrakt bei 100mg/Kg eingesetzt. Es zeigte sich als effektiv gegen stressinduzierte und Indomethacin-induzierte Geschwüre

Dieses Ergebnis konnte in einem anderen Versuch repliziert werden. *Asparagus racemosus* senkte die Ausscheidung von Magensäure signifikant.

Eine weitere Studie untersuchte verschiedene Arten von Geschwüren. Shatavari zeigte sich effektiv bei alkohol-induzierten Geschwüren (11,8%), Cysteamin-induzierten Geschwüren (85,3%) und Aspirin-induzierten Geschwüren (75,1 %).

Die Schutzwirkung war dosierungsabhängig, jedoch war die Wirkung bei alkohol-bedingten Geschwüren in allen Dosen geringer.

Aus den Versuchen lässt sich ableiten, dass Shatavari Effekte gegen diverse Formen von Geschwüren aufweist.

Nebenwirkungen von Shatavari

Shatavari wird allgemein als sicher angesehen. Ausnahmen bilden Personen, die Herz- oder Nierenprobleme haben. Manche Personen nehmen an Gewicht zu, wenn sie Shatavari einnehmen.

Personen, die allergisch gegen *Asparagus officinalis* sind, werden auch gegen *Asparagus racemosus* allergisch sein und sollten daher auf eine Einnahme verzichten.

Schwangerschaft und Stillzeit: Es gibt wenige Erkenntnisse, ob Shatavari für Schwangere oder stillende Mütter als sicher angesehen werden kann. Falls Sie unter diese Gruppe fallen, sollten Sie lieber auf Nummer sichergehen.

Anwendung und Dosierung

Zur medizinischen Anwendung wird lediglich die Wurzel der Pflanze verwendet. Shatavari wird oft als Shatavari Kalpa als medizinisches Produkt verkauft.

In Tierversuchen wurden Bestandteile der Wurzel von *Asparagus racemosus* in Dosierungen in der Bandbreite von 100-200 mg/kg Körpergewicht eingesetzt. Schätzungsweise kann dies auf Werte von 16 bis 32mg/ Kg Körpergewicht beim Menschen übersetzt werden. Das heißt also:

- 1,100-2,200 mg bei 75 Kg

- 1,400-2,900 mg bei 100 Kg
- 1,800-3,600 mg bei 125 Kg

ABER: Diese Werte sind aus Tierversuchen abgeleitet. Tatsächliche Werte aus Studien sind bis heute nicht bekannt. Um auf der ganz sicheren Seite zu sein, sollte man sich vor Anwendung an einen Arzt wenden oder einen Ayurveda-Heilpraktiker aufsuchen.

Triphala

Triphala ist eine pflanzliche Zusammenstellung, die seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Heilkunst verwendet wird.

Dort wird es oft zur Stärkung des Darms und als mild abführend wirkendes Laxativ eingesetzt.

Während diese Effekte bereits sehr bekannt sind, könnten Triphalas andere Wirkungen eventuell noch bemerkenswerter sein.

Um *Triphala* zu verstehen, muss man sich seine Komponenten anschauen. Der Name bedeutet nämlich "Die drei Früchte", was für die drei indischen Pflanzen **Amalaki, Haritaki und Bibhitaki** steht.

- Amalaki (*emblica officinalis*) ist an und für sich ein sehr wirksames und viel verwendetes ayurvedisches Mittel. Die sogenannte "indische Stachelbeere" wird seit Urzeiten als Verjüngungsmittel eingesetzt. Amalaki soll dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und besitzt unwahrscheinlich viel Vitamin C.
- Haritaki (*terminalia chebula*) ist als der tibetische "König der Medizin" bekannt. Es ist in der asiatischen Kultur so bedeutend, dass in vielen Darstellungen des Buddha die Frucht in seinen Händen zu sehen ist. Haritaki werden viele positive Effekte auf die Gesundheit nachgesagt, darunter Wirkungen auf das Herz und das Gehirn. Es soll entzündungshemmend wirken und den Darm stärken.
- Bibhitaki (*terminalia belerica*) ist ein weiteres ayurvedisches Verjüngungsmittel. Es soll entgiftend auf das Blut, die Muskulatur und das Fettgewebe wirken. In der traditionellen Heilkunst hat es den Ruf, jegliche Krankheiten fern zu halten.

Triphala im traditionellen Ayurveda

Triphala ist die wohl am öftesten empfohlene und verwendete pflanzliche Mischung im Ayurveda. Bekannt ist sie, weil sie sowohl reinigend und entgiftend auf den Körper wirkt, als auch stärkende und nährreiche Qualitäten besitzt.

Um in ayurvedischen Begriffen zu sprechen – Triphala wirkt sich positiv auf alle drei "Doshas" aus: Vata, Pitta und Kapha.

Am bekanntesten ist Triphala wegen seiner Wirkungen auf den Darm. Dort wirkt es fördern auf die Verdauung und entfernt angesammelte, giftige Stoffe.

Gleichzeitig hat es aufbauende und Nährstoff liefernde Qualitäten, wirkt verjüngend und lässt Menschen in Würde altern.

Ein bekanntes ayurvedisches Rezept besteht aus Triphala, Honig und Butterfett. Bei täglicher Einnahme soll es einen Menschen "einhundert Jahre ohne Zerfall und Krankheit" werden lassen – so steht es zumindest in der ayurvedischen Schrift Charaka Samitha.

Heutige biochemische Erkenntnisse

Die Vielzahl der Phytochemikalien in Triphala erklärt, warum diese Pflanzenmischung so viele Heilwirkungen zu haben scheint.

Wissenschaftler konnten einige dieser Stoffe identifizieren, jedoch wird vermutet, dass es noch einige unentdeckte Bestandteile gibt, die für die gesundheitlichen Wirkungen verantwortlich sind.

Triphala enthält einige antioxidative Moleküle, darunter Ascorbinsäure, Gallussäure, Bioflavonoide und Tannine. Laut dem Nutrition Journal ist Triphala eines der reichsten natürlichen Mittel an Antioxidantien.

Zusätzliche zu den Antioxidantien enthält Triphala folgende Biochemikalien:

Sennoside: Diese natürlich abführend wirkenden Stoffe lösen Verstopfungen, indem sie die Muskeln im Dickdarm stimulieren. Außerdem lassen sie den Stuhl weich werden. Gleichzeitig sorgen die natürlichen Ballaststoffe dafür, dass der Stuhl nicht zu weich wird.

Ballaststoffe: Wie viele pflanzliche Ballaststoffe, wirken jene in Triphala auf den Cholesterinspiegel. Sie sind auch mit für die Stimulierung der Darmtätigkeit und die positive Wirkung auf den Dickdarm verantwortlich.

Schleimstoffe: Diese in mehreren Pflanzen vorkommenden Stoffe haben eine dicke, schleimartige Beschaffenheit und wirken sich mildernd auf das Gewebe aus. Des Weiteren wirken sie hustenlösend und hydrieren das Gewebe.

Wirkung von Triphala

Folgende Wirkungen werden mit Triphala in Verbindung gebracht:

- Unterstützt die Reinigung des Körpers von Innen
- Verjüngt das Gewebe und versorgt es mit Nährstoffen
- Unterstützt die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen
- Wirkt antioxidativ

Wie weiter oben erläutert, wird Triphala im Ayurveda zur Entgiftung, Verjüngung und als mildes Laxativ verwendet.

Traditionell wird es darüber hinaus bei Diabetes, Fettleibigkeit, Verdauungsproblemen, Leberbeschwerden, Allergien, Hautentzündungen und Augenproblemen verschrieben.

Man mag sich wundern, dass ein Mittel so vielfältige Wirkungen haben kann. Man kann hier nur spekulieren – aber womöglich liegt dies an den vielen bioaktiven Molekülen in den einzelnen Bestandteilen von Triphala.

Jede der verschiedenen Phytochemikalien kann einen anderen Effekt hervorrufen und so kann Triphala bei einer Vielzahl von Beschwerden potentiell helfen.

Im Folgenden möchten wir uns nun detaillierter einigen der bekanntesten potentiellen Effekten Triphalas widmen.

Wirkung auf die Verdauung

Die positive Wirkung auf die Verdauung ist der Hauptgrund, wofür Triphala im Ayurveda bekannt ist.

Es soll bei Symptomen wie Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen und Magenverstimmungen helfen und für die Ausgeglichenheit natürlicher Bakterien im Darm sorgen. Des Weiteren soll es gegen Geschwüre, Entzündungen und Hämorrhoiden helfen.

Eine wichtige Rolle bei der Wirkung im Darm spielen Triphalas Ballaststoffe. Diese sorgen bei Personen mit langsamer Darmtätigkeit für eine Stimulierung und normalisieren den Stuhl bei Personen, bei denen dieser zu flüssig ist.

Triphalas entgiftende Wirkung

Triphala wird in höheren Dosen zusammen mit anderen Pflanzen oft in Entgiftungskuren eingenommen.

Es wirkt aber auch in moderaten Dosierungen, über einen längeren Zeitraum eingenommen, entgiftend. Dies liegt wie angedeutet an den enthaltenen Antioxidantien.

Die Gallussäure, eines der Antioxidantien in Triphala, wurde in Versuchen mit Mäusen analysiert. Es zeigte sich, dass es die Leberzellen vor einem Giftstoff namens Tetrachlormethan beschützen kann. Durch den Schutz der Leber unterstützt Triphala so den Entgiftungsprozess.

In anderen Versuchen konnte gezeigt werden, dass das ayurvedische Heilmittel freie Radikale neutralisiert und so zum Beispiel alkoholbedingte Leberschäden verhindert.

Eines der Bestandteile von Triphala, Amalaki, zeigte in Untersuchungen Effekte gegen Schäden durch Schwermetalle im Körper.

Wundheilung

Triphala wird als Paste oder Salbe zur Unterstützung der Wundheilung eingesetzt. Es hat sich gezeigt, dass es dabei hilft, infizierte Wunden zu heilen. Dies soll an den antibakteriellen Eigenschaften der Pflanzenmischung liegen.

Des Weiteren wird gesagt, dass Triphala die Collagenbildung in Wunden unterstützt und so zur Hautreparatur beiträgt. Dies führt dazu, dass Wunden komplett heilen können.

Nebenwirkungen

Triphala ist eine Zusammenstellung natürlicher Pflanzen zur Entgiftung. Es ist nicht unüblich, dass Personen während eines Entgiftungsprozesses damit zusammenhängende Nebenwirkungen empfinden.

Oft lösen sich Schad- und Giftstoffe aus tieferen Gewebeschichten und gelangen in den Blutkreislauf, bevor sie endgültig ausgeschieden werden. Dies kann, muss aber nicht, zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Verdauungsbeschwerden führen.

Es kann außerdem vorkommen, dass der Stuhl etwas weicher wird. Auch dies ist ein Nebenprodukt des Entgiftungsprozesses. Falls es vorkommen sollte, dass diese Symptome zu stark werden, sollte man Triphala absetzen und die Beschwerden abklingen lassen.

Gegenanzeigen und Warnhinweise

Mögliche Anzeichen, dass Sie Triphala nicht anwenden sollten, sind, wenn Sie an Dysenterie oder Durchfall leiden und während Schwangerschaft und Stillzeit. Bei den einzelnen Bestandteilen von Triphala gibt es keine bekannten Wechselwirkungen mit Medikamenten.

Es gibt Studien, die zur Vorsicht raten bei Personen, die Blutverdünner einnehmen.

Einnahme und Anwendung

Als Pulver und Tee

Die Tee-Variante ist die traditionelle Variante, in der Triphala konsumiert wird. Diese Methode hat den Vorteil, dass man den Geschmack der Pflanze voll empfindet.

Der Geschmack spielt im Ayurveda eine wichtige Rolle beim Heilungsprozess. Der Tee wird zubereitet, indem man ½ Teelöffel Triphala-Pulver nimmt und ihn in eine Tasse heißes Wasser gibt. Eine Weile rühren und das Gebräu abkühlen lassen.

Triphala enthält fünf der sechs Geschmacksrichtungen des Ayurveda (sauer, süß, bitter, scharf, herb). Nur der Geschmack "salzig" fehlt.

Die meisten Menschen bemerken vor allem bitter und herb, wenn sie den Tee trinken. Das kann ein wenig gewöhnungsbedürftig und für unsere westlichen Geschmackssinne fremdartig sein.

Aber lassen Sie sich davon nicht abschrecken – die Wirkung ist es wert! Nach einer Weile, wenn man sich daran gewöhnt hat, wird der Geschmack von vielen Personen sogar als angenehm empfunden.

Für gewöhnlich wird der Tee auf leeren Magen zu sich genommen, am besten abends vor dem Schlafen gehen. Auch morgens, direkt nach dem Aufstehen ist eine gute Zeit.

Triphala in Tablettenform

Für diejenigen, die den Geschmack überhaupt nicht ertragen können, oder einfach eine praktischere Variante der Einnahme suchen, gibt es Triphala auch als Tabletten. Diese sind meist im Internet erhältlich.

Texte: © Copyright by
Dietmar Waßner
Wildensteinstr. 18
70469 Stuttgart
hello@foodgroove.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

www.foodgroove.de