

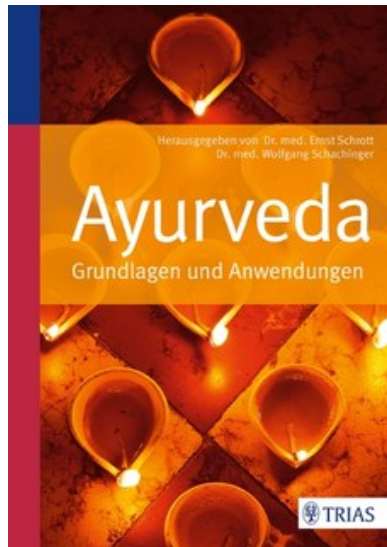
Schrott / Schachinger Ayurveda

Leseprobe

[Ayurveda](#)

von [Schrott / Schachinger](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b20243>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Monografien ausgewählter Heilpflanzen

Dr. med. Ernst Schrott

Im Folgenden wird eine kleine Auswahl ayurvedischer Heilpflanzen vorgestellt. Es handelt sich zum einen um ganz typische, sehr häufig in Präparaten zu findende Pflanzen, wie Ashwagandha, die Winterkirsche, Shatavari, der wilde Spargel oder Brahmi, das Nabelkraut. Daneben wurden aber auch solche Heilpflanzen berücksichtigt, die auch in unseren Breiten heimisch sind und aus denen sich daher zum Beispiel auch Hausmittel und einfache Rezepturen gegen Alltagsbeschwerden herstellen lassen. Häufig sind dies Gewürze wie der Ingwer, die Gelbwurz oder der Koriander, die damit die Aussage des Ayurveda bestätigen, wonach Nahrungsmittel gleichzeitig auch Heilmittel sind.

Obwohl hier die Pflanzen einzeln, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen isoliert dargestellt werden, werden traditionell in einer guten ayurvedischen Praxis in aller Regel nicht Einzelsubstanzen, sondern Pflanzenmischungen verordnet. Im Maharishi-Ayurveda werden deshalb fast ausschließlich bewährte und überlieferte Kombinationen von Heilpflanzen zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von Krankheiten empfohlen. Die Rezeptur einer einzelnen Pflanze bildet daher die Ausnahme. Da die Kombinationspräparate erfahrungsgemäß wesentlich stärker wirken als die Einzelmittel für sich, wird angenommen, dass es als Folge der differenzierten pharmakologischen Herstellungsprozesse zu einer komplexen Interaktion der verschiedenen Wirksubstanzen und dadurch zu einer bedeutenden Potenzierung ihrer Wirkungen kommt. Die Analyse der chemischen Einzelbestandteile einer Heilpflanze mag also aus diesem Blickwinkel zwar wissenschaftlich in-

teressant sein, sie erlaubt jedoch noch keine Einblicke in die vollständige Reichweite der Wirkungen und Möglichkeiten, die in der Pflanze als Ganzes oder einer Heilpflanzenkombination stecken.

Withania somnifera – Winterkirsche

Sanskrit: *ashwagandha*, *hayahvzaya*, *vajigandha*



Abb. 1 Withania somnifera

Von der Winterkirsche, die vor allem in der Gegend von Bombay, in Westindien und vereinzelt in Bengalen heimisch ist, werden die Wurzeln und die Blätter verwendet. Sie ist ein Strauch, der etwa ein bis zwei Meter hoch wird und rote, kirschenartige Früchte trägt, die der Pflanze den deutschen Namen gegeben haben. Die Ashwagandha hat vielfältige,

Traditionelle ayurvedische Anwendung

- Rasayana, Tonikum, Aphrodisiakum
- Medhya-Rasayana: stärkt mentale Leistungen, stärkt und beruhigt das Nervensystem
- Shukravardana: Samen bildend und vermehrend
- Milch bildend
- Nährt alle Dhatus
- Sothara-Effekt: reinigt die Srotas von Ama, antirheumatischer Effekt

äußerst geschätzte Wirkungen, weshalb sie in vielen Pflanzenmittelkombinationen enthalten ist. Vor allem hilft sie wirkungsvoll, Geist und Körper gegen Stressfaktoren zu schützen und anzupassen. Sie nährt, stärkt und beruhigt das Nervensystem und verbessert die mentalen Funktionen. Hier wirkt sie vor allem als so genanntes Medhya-Rasayana, das heißt, sie verbessert die drei Aspekte mentaler Leistungen: *dhi*, Informationsaufnahme, *dhriti*, Behalten von Information und *smriti*, Wiederaufrufen von Information. Ashwagandha ist darüber hinaus ein allgemeines Tonikum, ein Rasayana zur Verjüngung und ein Aphrodisiakum von sattvischer Qualität, das Ojas vermehrt. Sie nährt alle Dhatus, stärkt das Immunsystem, verbessert die Bildung und Vermehrung von Samen und reinigt schließlich sogar die Srotas (Seite 182) von Ama. Ashwagandha sollte immer zusammen mit anderen Heilpflanzen benützt werden, zum Beispiel zusammen mit Süßholzwurzel, um ihre mögliche erhitzende Wirkung, vor allem auf das Herz, auszugleichen.

Hauptsächliche Inhaltstoffe

- Somniferin (hypnotisches Alkaloid und andere biochemisch heterogene Alkaloide wie Cuscohygrin, Anahygrin, Tropin, Pseudotropin, Anaferin).
- Phytosterin.
- Steroidale Lactone.
- Östrogene Komponenten: Withanolide und Withaferin. Diese sollen vor allem für die vielfachen Wirkungen verantwortlich sein. Ihre Molekülstruktur ist ähnlich der von Steroiden (Kortison ähnliche Wirkstoffe). Sie haben Ähnlichkeit mit den aktiven Wirkstoffen des Ginseng (Panax-Gin-

Hauptanwendungsbereiche

- **Nervensystem:** Nervöse Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwäche, Alzheimer-Krankheit, Multiple Sklerose, Lähmungskrankheiten
- **Fortpflanzungsorgane:** Sterilität von Mann/Frau, Uteruserkrankungen, sexuelle Schwäche, Impotenz, Störungen des weiblichen Hormonzyklus
- **Skelettsystem:** Entzündungen, Rheuma
- **Herz-Kreislauf-System:** Blutarmut, Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck, stressbedingter Bluthochdruck
- **Harnorgane:** Harnausscheidungsschwäche (Anurie)
- **Immunsystem:** Infektanfälligkeit, Immunschwäche
- **Stillperiode:** Anregung der Milchbildung
- **Haut:** Hautgeschwüre, Lepra, Furunkel

seng), weshalb Ashwagandha zuweilen als „Indischer Ginseng“ bezeichnet wird.

Wissenschaftliche Forschung

- Bei Patienten, die an einer Angstneurose litten, besserten sich nach einem Monat Einnahme eines Extrakts der Winterkirsche die Symptome wie Besorgtheit, Panikattacken und Ängstlichkeit deutlich.
- Psychiater in den USA stellten innerhalb von sechs bis acht Wochen eine merkliche Besserung bei Patienten fest, die an manischer Depression (Wechsel zwischen Euphorie und Schwermut), Wahnvorstellungen bei Alkoholikern und Persönlichkeitsspaltung (Schizophrenie) litten.
- Auch Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung nahmen deutlich zu, wenn Konzentration von Ashwagandha, Gotu-kola und Ginkgo biloba regelmäßig eingenommen wurden.
- Ashwagandha-Wurzelpulver (3–6 g) oder der alkoholische Extrakt (500 mg) jeweils dreimal täglich eingenommen, konnten bei Krebspatienten das Tumorwachstum hemmen.
- Ashwagandha-Extrakte verringerten die Entzündung bei Rheumakrankheiten. Dabei schien der hohe Steroidanteil der Pflanze besser zu wirken, als übliche Mengen an Hydrokortison, sowohl bei Menschen, als auch bei Tieren, die an rheumatischen Gelenkentzündungen litten.
- Weitere Ergebnisse: das Hormonsystem wird gestärkt, das Nervensystem beruhigt, Stress wird besser toleriert, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt und die Blutbildung angeregt.
- Withania ist ein wirksames Mittel gegen freie Radikale (Antioxidans).

Fertigprodukte

Ashwagandha-Arishtam, Vata-Balance-Mental-Tbl., Kinderrasayana-Sirup u. a.

Rezepturen und Hausmittel

Ashwagandha-Milch nährt die Körpergewebe und stärkt die Sexualorgane, stärkt mentale Funktionen wie Gedächtnis und Konzentration, beruhigt die Nerven, fördert gesunden und erholsamen Schlaf.

Ashwagandha-Milch

- 1 TL süßes Mandelöl (Reformhaus)
 - 1 TL Ashwagandha-Wurzelpulver (4–5 Tabletten von MA 686 pulverisieren)
 - 1 TL Ghee
 - 1 TL Sharkara (Ayurveda-Shops; oder s. Bestelladressen, Seite 362)
 - 3 gemahlene Früchte von Langkornpfeffer oder 1 MS MP 15 oder Veda 105 (s. Bestelladressen) in 1 Tasse Milch bei kleiner Flamme einige Minuten abkochen.
 - Warm trinken (morgens als Frühstücksgetränk, dann allerdings ohne weiteres Essen) oder abends, vor dem Schlafengehen; besonders zu empfehlen bei Schlafstörungen, allerdings nur, bei guter Verdauungskraft und sehr leichtem Abendessen.
- Hinweis:** Mindestens eine halbe Stunde Abstand zu einer Mahlzeit einhalten.

So wird's gemacht!

Asparagus racemosus – Indischer Spargel

Sanskrit: *shatavari*

Der wilde Spargel ist eine Kletterpflanze, die in ganz Indien, jedoch vor allem im Norden des Landes, zu finden ist. Shatavari gilt als eine der wichtigsten Heilpflanzen zur Stärkung der weiblichen Fortpflanzungsorgane, wobei er sowohl die Qualität und Quantität der weiblichen als auch der männlichen Sexualsekrete verbessert. Ähnlich der Winterkirsche wirkt Shatavari vor allem auf Shukra-Dhatu und gilt ebenfalls als rein sattvisch. Die spirituelle Kraft der Liebe wird gefördert und Ojas vermehrt. Shatavari unterstützt alle Stoffwechselprozesse (Agnis) in den Körpergeweben und stärkt die Qualität der sieben Dhatus. Für Präparate verwendet werden die Wurzel und die Blätter. Der Asparagus sollte, um eine einseitige Wirkung zu vermeiden, immer in Kombination mit geeigneten anderen Heilpflanzen verwendet werden. Er ist zum Beispiel im Dashamula-Arishta, einer traditionellen Zubereitung aus den zehn (Dasha)



Abb. 2 Asparagus racemosus



Abb. 3 Die Wurzeln von Asparagus racemosus

wichtigsten Heilwurzeln der ayurvedischen Medizin, enthalten.

Hauptsächliche Inhaltsstoffe

- Saponine, Eiweißverbindungen mit hohem Asparaginanteil.
- Alkaloide, Stärke, Tannin, Schleimstoffe, Diosgenin.
- Das Steroid Shatavarin ist das Hauptglycosid.
- Vanillin, Coniferin, Sarsasaponin.
- Enthält die Phytoöstrogene Shatavarin I–IV.

Traditionelle ayurvedische Anwendung

- Rasayana, Tonikum, Aphrodisiakum
- Eine der wichtigsten Heilpflanzen für die weiblichen Fortpflanzungsorgane
- Verbessert die Qualität und Quantität der männlichen und weiblichen Sexualsekrete, stärkt Shukra-Dhatu
- Verbessert den Stoffwechsel, indem es alle sieben Dhatu-Agnis stärkt und die Dhatus nährt

Hauptanwendungsbereiche

- **Nervensystem:** Stresssyndrome, Müdigkeit, allgemeine Schwäche
- **Fortpflanzungsorgane:** Sexuelle Funktionsstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit, drohender Schwangerschaftsabbruch, Wechseljahrsbeschwerden
- **Allgemeinzustand:** Chronische, erschöpfende Krankheiten
- **Immunsystem:** Vorbeugung gegen Krebserkrankungen
- **Atemwege:** Husten
- **Magen-Darm:** Magenstärkung, Entzündungskrankheiten des Magen-Darm-Trakts
- **Stillperiode:** Milchbildung
- **Kreislauf:** Blutdrucksenkung
- **Niere:** Schwache Harnausscheidung, Nierenfunktionsschwäche

Wissenschaftliche Forschung

Tierversuche

- Gewicht und Größe von Gebärmutter und weiblichen Brustdrüsen nahmen durch die Einnahme von Shatavari-Extrakten bei Versuchstieren nach deren Schwangerschaft zu, vergleichbar der Wirkung weiblicher Geschlechtshormone.
- Auch die Kontraktionen der Gebärmutter von Meerschweinchen, Ratten und Kaninchen werden gehemmt (Antioxitocin-Wirkung), ein Beleg für die bekannte Eigenschaft von Shatavari, einem vorzeitigen Abgang in der Schwangerschaft entgegen zu wirken.
- Die Bildung des Antidiuretischen Hormons (ADH) wird verringert, dadurch kommt es zu einer vermehrten Harnausscheidung.

Klinische Studien

- Shatavari regt die Milchbildung bei stillenden Frauen an. Man vermutet, dass mehr Prolaktin (Milchbildungshormon) oder mehr körpereigenes Kortison die Milchbildung stimulieren.
- Indischer Spargel wirkt Husten stillend und keimtötend (antibakteriell).
- Auch eine krebshemmende Wirkung bei Patienten, die an Schleimhautkrebs des Nasen-Rachenraumes litten, wurde nachgewiesen.

Fertigprodukte

Shatavari Chinnaruhadi Kashaya, MA 218 Tbl., MA 450 Ghrita, Rasayana für den Geist

Rezeptur, Hausmittel

Was die Ashwagandhawurzel für den Mann, das ist Shatavari für die Frau. Besonders zusammen mit Milch und Ghee und im folgenden Rezept auch mit Langkornpfeffer (s. Seite 147) und Sharkara hilft Shatavari bei sexueller Schwäche, gegen manche Formen der Unfruchtbarkeit und fördert die Milchbildung. Shatavari wirkt gegen Stimmungslabilität und sexuelle Schwäche während der Wechseljahre und unterstützt die Regeneration nach auszehrenden und schwächenden Krankheiten.

Rezept

- 1 TL Ghee
- 1 TL Sharkara
- 3 Körner Langkornpfeffer gemahlen oder 1 MS Pulver (MP 15 oder Veda 105) (s. Bestelladressen, Seite 362)
- 1 TL Shatavari-Pulver (Bestelladresse) in 1 Tasse Milch aufkochen. Ein bis zweimal täglich eine Tasse trinken, dabei mindestens eine halbe Stunde Abstand zu einer Mahlzeit einhalten.



Bacopa monieri – Indisches Wassernabelkraut

Sanskrit: *brahmi*

Brahmi, das indische Wassernabelkraut, gedeiht nur auf nassen Böden und wird in ganz Indien gefunden. Die bitter-adstringierend schmeckende Pflanze gilt als eine der besten, den Intellekt zu stärken und die geistigen Leistungen zu verbessern. Sie wird überdies erfolgreich in der Behandlung von psychiatrischen Krankheiten, Angstneurosen und Epilepsie, aber auch bei Herzschwäche, Asthma, Heiserkeit und als harntreibendes Mittel eingesetzt. Der frische Blattsaft dient oft als Hausmittel für Bronchitis und Durchfall bei Kindern. Äußerlich wird bei rheumatischen Beschwerden eine Paste aus den zermahlenden Blättern aufgelegt. In verschiedenen Gegenden Indiens werden auch die *Centella asiatica*



Abb. 4 Bacopa monieri

oder die *Hydrocotyle asiatica* als Brahmi bezeichnet. *Bacopa monnieri* ist als Nabelkraut oder gekerbtes Fettblatt auch in heimischen Gärtnereien erhältlich.

Hauptsächliche Inhaltsstoffe

- **Alkaloide:** Brahmin, Herpestatin und eine Mischung aus drei Basen.
- Isoliertes Brahmin ist hoch toxisch, erinnert in den therapeutischen Dosen an Strychnin.
- Saponine, Monnierin, Hersaponin, Bacosid A und Bacosid B – beide wirken blutauflösend (hämolytisch).
- **Weitere:** D-Mannitol, Betulasäure, β -Sitosterol, Stigmasterol, Heptacosin, Octacosan, Nonacosan, Triacontan, Hentriacontan, Dotriacontan, Nicotin.
- Die Blätter enthalten ein Sterol:
 $C_{26}H_{46}O \cdot H_2O$

Traditionelle ayurvedische Anwendung

- *Medya-Rasayana* für das Nervensystem (*dhî*), stärkt die Fähigkeit, Wissen aufzunehmen, abzuspeichern (*dhri*) und zu erinnern (*smriti*)
- erhöht die Stresstoleranz, stärkt die Nervenkraft, setzt die Krampfbereitschaft bei Krampfleiden herab
- herzstärkend
- die Harnausscheidung (Diurese) anregend
- schweißtreibend
- blutreinigend
- antiasthmatisch, erweitert die Bronchien

Hauptanwendungsbereiche

- **Nervensystem:** Stressfolgen, nervöse Störungen, Krampfleiden, Nervenkrankheiten
- **Herz:** Herzschwäche
- **Atemwege:** Asthma bronchiale, Erkältungskrankheiten
- **Magen-Darm:** Appetitlosigkeit, Verstopfung, Verdauungsstörungen, saures Aufstoßen (Dyspepsie) Blähungen, Aszites
- **Niere:** Beschwerden beim Harnlassen (Dysurie), nervöse Blasenstörungen

Wissenschaftliche Forschung

- **Klinische Studien** zeigen, dass ein Pflanzenextrakt angstlösend wirkt und die Anpassungsfähigkeit gegenüber körperlichem und geistigem Stress verbessert.
- Der Wirkstoff *Hersaponin* aus *Bacopa monieri* besitzt Herzmuskel stärkende, beruhigende und krampflösende Eigenschaften.
- Ein alkoholischer Extrakt von *Brahmi* verbesserte bei Ratten die Lernfähigkeit.
- Im **Tierversuch** Antitumorwirkung des alkoholischen Extrakts (Muskelsarkom von Ratten).
- *Brahmin* hat in normalen, therapeutischen Dosen keine Nebenwirkungen (überprüft durch klinische Studien an Schulkindern über einen Zeitraum von drei Jahren; selbst die mehrfache Dosis von *Bacosin*, dem aktiven Wirkstoff von *Brahmi*, hatte keine Nebenwirkungen).

Fertigprodukte

Senioren-Rasayana Tbl., *Brahmighrita*, *Brahmi-Rasayana*, *Sarasvatarishta* (MA 425 *Arishta*) und *Brahmivati*.

Rezepturen und Hausmittel

So wird's gemacht!

- Falls verfügbar: 5 ml frischen Pflanzensaft jeden Morgen getrunken, ist ein gutes Bittertonikum, das die Nerven stärkt und mentale Funktionen wie Gedächtnis und Konzentration verbessert.
- Bei Konzentrationsstörungen bei Kindern und schulischer Leistungsschwäche hat sich das *Kinderrasayana*, 1–2 Teelöffel täglich nach den Mahlzeiten, bewährt.

Mucuna pruriens – Juckbohne

Sanskrit: *atmagupta*, *kapikacchu*

Die Juckbohne, ein ganzjähriger Kletterstrauch, wächst über ganz Indien verstreut unter Hecken und Büschen. Die Haare auf den Schoten erzeugen heftige Reizung der Haut. Für Präparate verwendet werden Samen, Wurzeln und die goldbraunen, samtigen Hülsenfrüchte. Die Bohnen gelten traditionell als *Aphrodisiakum*. In manchen Regionen Indiens wird die Pflanze wegen der Bohnen angebaut und gekocht als Gemüse gegessen. *Mucuna pruriens* ist durch seinen hohen Gehalt an *L-Dopa* auch in der westlichen Medizin bekannt geworden. Eine klinische Studie an Patienten mit *Morbus Parkinson* zeigte, dass zweimal täglich 200 mg eines Pflanzenextraktes eine ähnliche beruhigende Wirkung auf die *Parkinson-Symptomatik* hat, wie synthetisches *L-Dopa*.



Abb. 5 Mucuna pruriens

Hauptsächliche Inhaltsstoffe

- L-DOPA, 40mg/g der Pflanze.
- Pflanze und Samen enthalten bioaktive Alkaloide: Mucunin, Mucunadin, Mucunadinin, Pruriendin, Nicotin.
- β -Sitosterol, Glutathion, Lecithin, Öle, Gallensäuren.

Traditionelle ayurvedische Anwendung

- Rasayana und Tonikum für das Nervensystem, vor allem für Vata bedingte Störungen
- Rasayana für Shukra-Dhatu
- Tonikum und Rasayana für Mamsa-Dhatu (Stärkung des Muskelgewebes)

Hauptanwendungsbereiche

- **Harn- und Geschlechtsorgane:** Störungen der Sexualität, Unfruchtbarkeit, zu geringe Spermienzahl (Oligospermie), fehlender oder gestörter Eisprung, Schläffheit der Scheide, Menstruationsbeschwerden, Sterilität, Impotenz, Beschwerden beim Harnlassen (Dysurie)
- **Nervensystem:** Morbus Parkinson, psychovegetative Störungen
- **Verdauungssystem:** Rundwürmer, Cholera
- **Allgemein:** Aphrodisiakum, Anaboli-kum, allgemeine und nervöse Schwächezustände, Muskelschwäche

- Die Samen enthalten zahlreiche bioaktive Substanzen: Tryptamin, Alkylamin, Steroide, Flavonoide, Kumarine, Cardenolide etc.



Abb. 6 Bohnen von Mucuna pruriens

Wissenschaftliche Forschung

- Durch die Alkaloide der *Mucuna-pruriens*-Samen wird die Bildung männlicher Geschlechtshormone und männlicher Samenzellen angeregt.
- In geringer Dosis wird der Schlaf gefördert, die Muskulatur wird entspannt. In höheren Dosen tritt der gegenteilige Effekt ein.
- Im **Tierversuch** wirkte *Mucuna pruriens* Blutzucker senkend.

Fertigprodukte

- MA 110 Tbl. (Stärkung der sexuellen Funktionen; gleicht *prana*, *apana*, Rasa, Asthi und Shukra aus; steigert das allgemeine Wohlbefinden, Lebenskraft und Vitalität).
- Rasayana für den aktiven Mann Tbl. (in der ärztlichen Praxis fällt auch die beruhigende Wirkung bei der Parkinson-Krankheit auf).

Rezepturen und Hausmittel

(Pflanze hier nicht verfügbar)

Aloe vera – Aloe

Sanskrit: *kumari*

Aloe vera (Liliaceae) ist nicht nur im Ayurveda, sondern fast weltumspannend, als Heilpflanze bekannt. Sie ist überall in Indien sowie in allen anderen tropischen und mediterranen Regionen beheimatet. Forschungen zeigen, dass Aloe-vera-Saft besonders bei Brandwunden außergewöhnliche Heilerfolge erzielt, eine Wirkung, die nicht nur die ayurvedischen Ärzte Indiens, sondern auch die Indianer Süd- und Nordamerikas seit Jahrhunderten nutzen.

Man muss bei der Anwendung der Aloe den sehr bitteren gelben Saft aus der Blattrinde (Blattharz Aloin) von dem klaren und transparenten Pflanzen-Gel unterscheiden. Der bittere Aloinsaft wird als Trockenextrakt zu einem stark wirkenden Abführmittel verarbeitet. Eine längere innerliche Anwendung schadet bekanntlich dem Darm und sollte unbedingt vermieden werden. Die wertvollen, heilenden Wirkstoffe enthält der Frischpflanzensaft und das Blattgel der Aloe. Das frische Aloe-vera-Gel ist reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Mucopolysacchariden und anderen Vitalstoffen. Aloe-vera-Saft ist ein Tonikum für die Gebärmutter.



Abb. 7 Aloe vera

Ayurvedische Klassifikation

- **Rasa:** bitter, süß, adstringierend
- **Guna:** schwer, ölig
- **Virya:** kühlend
- **Vipaka:** scharf
- **Prabhava (Sonderwirkung):** purgativ
- **Dosha:** verringert Pitta und Kapha, aktiviert Apana
- **Dhatu:** stärkt und reinigt Rasa, Rakta, Shukra

Hauptsächliche Inhaltsstoffe

- Aloin.
- **Carboxypeptidase** (inaktiviert Bradykinin im Reagenzglasversuch).
- Eine noch zu identifizierende Substanz, die die Thromboxan-Bildung in vivo hemmt.
- **Vitamine**, nahezu alle natürlich vorkommenden: (Vitamin A (Retinol/ β -Carotin), Vitamin B₁ (Thiamin), Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₃ (Niacin), Vitamin B₅ (Pantotensäure), Vitamin B₆ (Pyridoxin), Vitamin B₁₂ (Cobalamin), Vitamin C (Ascorbinsäure), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin E (Tocopherol), Vitamin PP (Pellagra Preventing), Vitamin Cholin, Folsäure.
- **Mineralstoffe:** Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen, Natrium, Chlor, Mangan, Magnesium, Kupfer, Chrom, Zink, Selen, Aluminium, Schwefel, Kaliumsorbat.
- Mono- und Polysaccharide.
- **Enzyme:** Oxidase, Amylase, Bradkynase, Zellulase, Katalase, Lipase, Phosphatase, Pentosane, Aliinase, SGOT-Transaminase, Creatine-Phosphokinase, SPGT-Transaminase, Lactic-Dehydronase, Nucleotidase, Protease, Dehydrogenase.
- **Fettsäuren und Sterole:** Phytoöstrogene und Phytoprogestone, Cholesterol, Cam-

pesterol, β -Sitosterol, Lupeol, Campesterol, Lupeol.

- **Essenzielle Aminosäuren:** Aloe vera beinhaltet 7 (von insgesamt 8) Aminosäuren, welche der Körper selbst nicht bilden kann, außerdem eine Reihe nichtessenzieller Aminosäuren.
- **Sonstige Wirkstoffe:** Lignine, Saponine, Salizysäure, Apfelsäure, Chrysophansäure, ätherische Öle.

Traditionelle ayurvedische Anwendung

Aloe-vera-Gel äußerlich angewendet

- beschleunigt die Bildung neuer Hautzellen und unterstützt damit die Wundheilung; bindet die Feuchtigkeit der Haut und lässt sie geschmeidig werden; wirkt keimtötend

Aloe-vera-Frischsaft oder -Gel innerlich genommen

- besonders gute Wirkung auf den weiblichen Verdauungstrakt und die Gebärmutter
- stärkt Agni, das Verdauungsfeuer
- wertvolles Tonikum für Leber und Milz
- wirkt anabolisch (Gewebe aufbauend)
- reguliert die Darmperistaltik, verbessert die Verdauungskraft, wirkt entblähend, treibt Winde, wirkt als Gel genommen mild abführend
- stärkt die Sehkraft
- wirkt verjüngend und allgemein stärkend
- balanciert alle drei Doshas
- scheidet überschüssiges Gewebewasser aus, hilft also gegen Ödeme
- wirkt schweißtreibend
- hilft gegen Fieber, Hautkrankheiten, Verbrennungen und Geschwüre

Hauptanwendungsbereiche

Innerlich

- **Verdauungssystem:** Verstopfung, Appetitstörungen, Blähungen, Wurmerkrankungen, Hämorrhoiden, Leber- und Milzerkrankungen.
- **Urogenitalsystem:** Beschwerden beim Harnlassen, Menstruationsbeschwerden oder ausbleibende Regelblutung, Weißfluss, Wechseljahrsbeschwerden, Scheidenentzündungen.
- **Haut:** Ekzeme, Neurodermitis, Akne, unreine Haut
- **Allgemein:** Ödeme, chronisches Fieber, Neigung zu Lymphdrüsenenerkrankungen (lymphatische Diathese).

Vorsicht: Bei bestehender Schwangerschaft und starken Gebärmutterblutungen wegen der abführenden Wirkung innerlich nicht anwenden!

Äußerlich

- Herpes, Ekzeme, schlecht heilende Wunden, Hautgeschwüre, variköses Ulkus, Zellerneuerung (Beschleunigung der Epithelialisierung) nach Verbrennungen, Strahlenschäden

Wissenschaftliche Forschung

- Vermehrung der Anzahl der T-Killerzellen und Aktivierung ihrer Funktion, Vermehrung der Antikörper bildenden T-Zellen in der Milz.
- Durch Aloe-vera-Saft stimulierte Fresszellen sind bei der Vernichtung von Tumorzellen bis zu zehnmal wirkungsvoller.

- Verstärkung der Membrandurchlässigkeit, wodurch einerseits Nährstoffe leichter in die Zellen gelangen und andererseits Stoffwechselgifte leichter ausgeschieden werden können.
- Stimulierung der Knochenmarksaktivität und Förderung der Bildung neuer Blutzellen. Dieser Faktor ist bei der Behandlung von Blutkrebs (Leukämie) hilfreich.
- Beschleunigtes Wachstum von Hautzellen um das zwei- bis siebenfache.
- Die Einnahme eines Aloe-vera-Asavas, also des Fermentierungsprodukt der Aloe, wirkt stärkend auf die Hypophyse (Vorder- und Hinterlappen), die Schilddrüse und die Eierstöcke der Frau.
- Amerikanische Untersuchungen zeigen, dass frisches Aloe-vera-Blattgel äußerlich angewendet wirksam Strahlengeschwüre abheilen hilft. Der natürliche Saft scheint dabei deutlich effektiver zu sein, als eine Salbe aus den Bestandteilen der Blätter.

Fertigprodukte

Kumari-Asava, Aloe-vera-Saft, Aloe-vera-Gel

Rezepturen und Hausmittel

- **Aloe-vera-Tonikum:** Zwei Teelöffel Aloe-vera-Gel mit einer Prise Kurkuma verrühren und dreimal täglich mit etwas Wasser oder Apfelsaft verdünnt einnehmen.
- **Menstruationsbeschwerden, schwache oder ausbleibende Regel:** Eine Woche vor der Menstruation täglich morgens ein bis zwei Esslöffel Aloe-vera-Saft einnehmen.
- **Bei Hautentzündungen, Herpes, schlecht heilenden Wunden:** Aloe-vera-Gel oder den frischen Saft äußerlich auftragen.

So wird's gemacht!

Alpinia galanga – Galgant

Sanskrit: *sugandhavacha*

Alpinia galanga ist nahe mit dem hier heimischen Galgant verwandt, enthält aber weniger ätherisches Öl als dieser, entfaltet aber ein angenehmes Aroma, weshalb sie auch im Sanskrit *Sugandha*, „die gut Riechende“ heißt. *Alpinia galanga* gehört nicht zu den großen ayurvedischen Heilpflanzen. Dennoch soll er hier vorgestellt werden, da er im europäischen Raum vor allem durch Hildegard von Bingen unter anderem als Herztonikum einige Berühmtheit erlangt hat.

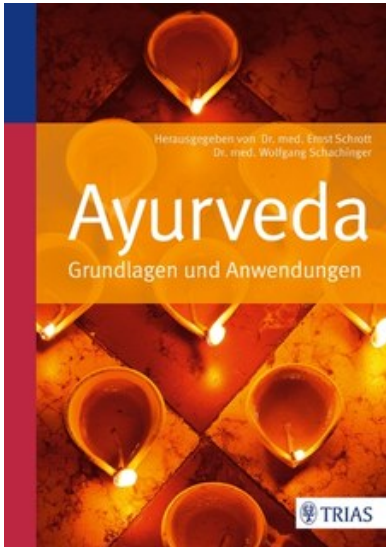
Die zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) gehörende Pflanze wächst in Südindien und in Bengalen. Verwendet werden die Früchte und das Rhizom: Wurzelextrakte sind ein erwärmendes Tonikum für Magen und Darm, treiben Blähungen, verhindern Erbrechen und helfen gegen Pilzerkrankungen. Die Früchte von *Alpinia galanga* wirken gegen Magengeschwüre. Auch ein Antitumoreffekt wird vermutet und eine Blutzucker senkende Wirkung wurde nachgewiesen.

Ayurvedische Klassifikation

- **Rasa:** scharf
- **Guna:** leicht, trocken, scharf
- **Virya:** erhitzend
- **Vipaka:** scharf
- **Dosha:** beruhigt Vata, verringert Kapha, stärkt *pachaka-pitta*, reduziert Ama
- **Dhatus:** stärkt Rasa, reinigt Rakta



Abb. 7 *Alpinia galanga*



Schrott / Schachinger

[Ayurveda](#)

Grundlagen und Anwendungen

368 Seiten, kart.
erschieden 2016



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de