

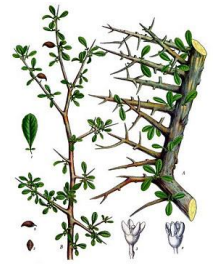
Guggul (*Commiphora mukul*)



Guggul, auch bekannt als indische Myrrhe oder Loban, ist ein traditioneller Räucherstoff, der in Indien und Nepal eine tief verwurzelte Bedeutung hat. Es ist ein Harz, das aus dem Baum *Commiphora mukul* gewonnen wird. Der Name „Guggul“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet sinngemäß „gegen Krankheiten“, was auf die ursprüngliche Verwendung des Harzes zur Reinigung und Stärkung hinweist.

Guggul ist in Nordindien, Pakistan und Bangladesch heimisch. Auch in den arabischen Ländern und Afrika ist Guggul zu finden.

Der Guggul-Baum erreicht nur eine Höhe



von 1,5 bis 2 Metern. Guggul ist sehr dornig. Seine Blüten sind bräunlich, die Früchte von Guggul sind breiig, rund und rotfarben. Das Harz des Guggul wird gewonnen, indem man am Fuß des Baumstammes die Rinde entfernt und an dieser Stelle einen Schnitt setzt. Dort läuft das Harz aus dem Baumstamm heraus und gerinnt. Diese Substanz kann man nun sammeln.



Von November bis Januar wird Guggul geerntet. Etwa 1 Kg Harz kann man von einem Guggul-Baum gewinnen. Das Harz des Guggul wird therapeutisch genutzt.

Guggul hat in der indischen Kultur und Medizin eine lange Geschichte und wird oft mit der Idee der Heilung und der Wiederherstellung von Gleichgewicht und Wohlbefinden in Verbindung gebracht.

Im Ayurveda besitzt Guggul eine mehr als tausendjährige Tradition.

Kurzfilm auf Youtube, zur **Guggulu**: <https://www.youtube.com/watch?v=5ajfCE0oTW4>

Inhaltsstoffe

Die Hauptwirkstoffe des Guggul-Harzes sind die sogenannten Guggulsterone. Diese wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus. Wie sie das machen, ist noch nicht eindeutig geklärt. Es wird erklärt, dass Guggulsterone entweder über ihren Einfluss auf die Gallenflüssigkeit die Fettaufnahme reduzieren oder dass sie die Arbeit der Schilddrüse direkt anregen und damit den Fettabbau verbessern. Außerdem wurde festgestellt, dass das Guggul-Harz bestimmte Rezeptoren der Leber sensibilisiert und sie dazu anregt, dem Körper mehr LDL-Cholesterin zu entziehen.

Die Hauptinhaltsstoffe von Guggul sind:

1. Guggulsterone: Diese Steroide sind die aktiven Bestandteile, die für die gesundheitlichen Vorteile von Guggul verantwortlich gemacht werden.
2. Ätherische Öle: Diese tragen zu den aromatischen Eigenschaften des Harzes bei.
3. Harze: Diese sind für die klebrige Konsistenz und die therapeutischen Eigenschaften verantwortlich.
4. Flavonoide: Diese Antioxidantien können zur Gesundheit beitragen.

Anwendung

Das Harz des Guggul gilt als eines der am stärksten reinigenden ayurvedischen Mittel. Außerdem wirkt es entzündungshemmend und blutverdünnend, und findet deshalb u. a. bei Arthritis, Haut- und Knochenentzündungen, bei Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen Anwendung.

Die Sushruta Samhita und andere klassische ayurvedische Schriften erläutern die Vorzüge des Guggul. In den klassischen ayurvedischen Lehrbüchern wird vor allem seine **antiseptische, entzündungshemmende und schmerzstillende** Wirkung beschrieben. Im Ursprungsland des Ayurveda wird es hauptsächlich bei Gelenkbeschwerden wie Rheuma, Arthrose und Arthritis verwendet.

Das Harz des Guggul ist ein gutes Rasayana (*bedeutet Verjüngung*). Es wirkt verjüngend auf alle Körpergewebe (Dhatus) und erhöht deren Vitalität. Es hilft bei Vata- und Kapha-Erkrankungen und wirkt entzündungshemmend, reinigend, schmerzlindernd, antibakteriell und heilend sowie nervenstärkend und harntreibend.

- Der Rauch des Guggul-Harzes wirkt im Haus desinfizierend.
 - Eine Paste des Guggul wird bei Arthritis, zervikaler Adenitis, Hauterkrankungen, Hämorrhoiden u. a. örtlich aufgetragen. Guggul lindert das Anschwellen von Wunden.
 - Das Gurgeln mit Guggul hilft bei Eiterfluss und zahnmedizinischen Störungen.
1. **Cholesterinsenkung:** Guggul wird häufig zur Unterstützung der Senkung von Cholesterinwerten eingesetzt und kann helfen, das Herz-Kreislauf-System zu fördern.
 2. **Entzündungshemmend:** Es hat entzündungshemmende Eigenschaften und wird zur Behandlung von Arthritis und anderen entzündlichen Erkrankungen verwendet.
 3. **Gewichtsmanagement:** Guggul ist bekannt für seine potenziellen Vorteile bei der Unterstützung des Stoffwechsels und der Gewichtsreduktion und wird oft in Programmen zur Gewichtsreduktion eingesetzt.
 4. **Hautgesundheit:** Es wird auch zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Akne und Ekzemen verwendet, da es die Haut reinigen und heilen kann.
 5. **Hormonausgleich:** Guggul kann helfen, das Hormonsystem zu regulieren und wird manchmal bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt.

Eine hoch wirksame äußere Anwendungsmethode sind die sogenannten Guggul-Lepas (Packungen, bzw. Umschläge). In einer Studie der Berliner Charité zeigte die Anwendung von Guggul-Lepa bei der Behandlung von Kniegelenksarthrose große Erfolge.

Guggul bei Arthrose

Guggulu stärkt den Körper über den **Abbau von sauren Stoffwechselprodukten**. Darüber hinaus sorgt die Wirkung der Heilpflanze für den **Abbau von Schwellungen**. Und dies **ohne Nebenwirkungen**: Guggulu regt mit seinem hohen Bitterstoffanteil zusätzlich die **Verdauung** und **Entschlackung** an. Damit kann der **Körper besser entgiften**. Das fördert zusätzlich den Heilungsprozess bei Arthrose und Arthritis.

Die Wirksamkeit von Guggulu wird belegt durch eine Studie der Southern California University (USA), bei der 60 Patienten (30 Frauen, 30 Männer) mit schmerzhafter und seit Jahren anhaltender Arthritis im Kniegelenk unter Aufsicht der Wissenschaftler Guggulu-Kapseln einnahmen. Bereits einen Monat nach Behandlungsbeginn konnten alle 60 Patienten ihr Knie deutlich besser bewegen als zuvor.

Beispiel für ein Nahrungsergänzungsmittel:



Asthi ist ein Nahrungsergänzung für Knochen und Gelenke

In Asthi findest man Biokräuterpulver und Extrakte aus ayurvedischen Pflanzenteilen wie Shallaki, Guggulu, Ashwagandha, Triphala und mehr.

Shallaki, der indische Weihrauch, gilt in der ayurvedischen Pflanzenheilkunde als entzündungshemmend, schmerzlindernd und hitzeausleitend.

Guggulu, das Harz der indischen Myrrhe, unterstützt Asthi, das Knochengewebe und balanciert alle drei Doshas (Körperenergien).

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

https://www.miraherba.de/de/blog/39_Guggul-im-Ayurveda.html?gad_source=1&gclid=Cj0KCQIA4fi7BhC5ARIsAEV1YiawDn8HgZU1wa1IkHHmNkIQ4Xd5dTfyskR11FOrnYCahcRciIngcKYaAmYVEALw_wcB

<https://wiki.yoga-vidya.de/Guggul>

<https://www.seit1887.de/Raeuchern/Guggul.html>

https://www.pranaforyou.at/blogs/news/guggulu-ayurvedisches-wundermittel-bei-gelenkschmerzen?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwy46_BhDOARIsAlvmcwNFur87M0UchHlvVwaoHhj7WBZUfMxaU7ozuDVta3-c_o3eNP9OKDQaAhfdEALw_wcB

https://www.biotikon.de/myrrhe?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwy46_BhDOARIsAlvmcwMzwHkN-YhwrQz1I6o-iTINQMhsl_jivyrECn3X5rnrGg8wDOlpOoaAnSJEALw_wcB