

# AYURVEDISCHE KRÄUTER

## MIT IMMUNSTÄRKENDEN UND ANTIVIRALEN EIGENSCHAFTEN

VON SHUBHANGEE SATAM

In der ganzheitlichen Heilkunde des Ayurveda kommt sowohl präventiven und als auch kurativen Maßnahmen eine besondere Aufmerksamkeit zu. Die traditionelle indische Gesundheitslehre kennt verschiedene Kräuter, die das Immunsystem stärken können und somit ideal für präventive Maßnahmen geeignet sind. Andere Pflanzen haben antivirale Eigenschaften und sind wertvolle Begleiter auf dem Weg der Gesundheit. Was sie im Einzelnen können und wie der aktuelle Stand der Forschung ist, erfahren Sie in diesem Beitrag.

### YASHTIMADHU (*Glycyrrhiza glabra*)

Yashtimadhu (deutsch: Süßholz) ist ein Ass in der Pflanzenheilkunde und wird traditionell in zahlreichen ayurvedischen Rezepturen verwendet.

*In Süßholz konnte man über 20 Triterpenoide und fast 300 Flavonoide nachweisen. Zu den wichtigsten Wirkstoffen gehören Glycyrrhizin, 18-β-Glycyrrhetinsäure und Glabridin.*

Mit seiner unterstützenden Wirkung auf Kapha fördert Yashtimadhu die Körperkraft und hat einen starken Bezug zum Atemapparat. Es fungiert als Demulzens (reizlinderndes Mittel) und Expektorans (schleimlösendes Mittel). Dank seiner Pitta besänftigenden Wirkung verfügt es über starke entzündungshemmende Eigenschaften, wie zahlreiche Untersuchungen nachweisen konnten. In seiner entzündungshemmenden Wirkung entspricht Süßholz dem Hydrokortison. Es reguliert die Mediatoren im Verlauf von mit Entzündungen einhergehenden Krankheiten herab.

### AYURVEDISCHE QUALITÄTEN VON SÜSSHOLZ

<b>Dosha:</b>	besänftigt aggraviertes Vata und Pitta
<b>Rasa (Geschmack):</b>	süß
<b>Guna (Eigenschaften):</b>	ölig, feucht
<b>Virya (Wirkkraft/Potenz):</b>	kühlend
<b>Vipaka (Verdauungsprodukt):</b>	süß

### Antivirale Eigenschaften

Darüberhinaus haben mehrere Untersuchungen gezeigt, dass bestimmte Komponenten in Yashtimadhu die Verbreitung unterschiedlicher Virusgruppen hemmen können. Dazu gehören u. a. DNA- und RNA-Viren, wie das mit dem Kaposi-Sarkom assoziierte Herpesvirus, das Herpes-simplex-Virus 1, das Varicella-Zoster-Virus, das Epstein-Barr-Virus, das menschliche Cytomegalovirus, das Influenza-A-Virus, das H5N1-Virus, das H1N1-Virus, das Hepatitis A- und C-Virus, das Rotavirus, das Newcastle-Disease-Virus, das Humane Immundefizienz-Virus und das mit SARS assoziierte Coronavirus. In einer der Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass der Wirkstoff Glycyrrhizin die Replikation des SARS-Coronavirus (SARS-CoV) *in vitro* hemmt.

Im Ayurveda gilt Yashtimadhu als Rasayana. Mehrere moderne

Untersuchungen haben seine antioxidanten und immunmodulierenden Eigenschaften bestätigt.

### Weitere therapeutische Wirkungen

Außerdem zeigt Süßholz auch weitere therapeutische Wirkungen: Es stärkt das Erinnerungsvermögen, schützt die Leber, hemmt die Geschwürbildung, fördert die Wundheilung und das Haarwachstum, pflegt die Haut, beugt Thrombosen vor, hilft bei Fettstoffwechselstörungen und hat eine leichte phytoöstrogene Wirkung.

Yashtimadhu darf allerdings nicht im Übermaß verwendet werden. Seine Komponenten besitzen eine Tendenz zur Erhöhung des Blutdrucks, da sie den Natriumspiegel erhöhen und den Kaliumspiegel senken.