

# Vergleich westlicher Pflanzen mit ayurvedischen Pflanzen

Kalyani Nagersheth

*Dieser Artikel ist die gekürzte Fassung der Abschlussarbeit aus der Fortbildungsreihe „Phytotherapie“ für Ärzte“ in Hattingen-Blankenstein (2016-2018). Der Leiter der Fortbildungsreihe, Prof. Dr. med. A.-M. Beer, begleitete fachlich die Manuskriptentstehung.*

Die Idee zu dieser Arbeit ist entstanden, da für allopathisch ausgebildete Ärzte in Deutschland, die ayurvedische Medizin praktizieren, Überschneidungen, aber auch Differenzen auffallen. So werden zum Beispiel in der ayurvedischen Medizin Dillsamen besonders bei Dysmenorrhoe empfohlen. In der westlichen Praxis haben sie sich jedoch als völlig wirkungslos bei dieser Indikation erwiesen. Eine Veröffentlichung [1] klärt dieses Missverhältnis auf: beim indischen Dill handelt es sich um *Anethum graveolens sowa*, beim Europäischen Dill um *Anethum graveolens graveolens*. Die beiden Unterarten unterscheiden sich in der Zusammensetzung des ätherischen Öls in den Früchten, welches für die spasmolytische Wirkung zuständig ist. Dies lässt den Rückschluss zu, dass nicht bei allen Pflanzen die ayurvedischen Indikationen auch in Europa gelten.

Andere Beispiele finden sich für Pflanzen, die zur selben Art gehören, aber in Indien und Europa völlig unterschiedliche Indikationen aufzeigen. So beispielsweise **Vitex agnus castus** (in Europa in der Gynäkologie relevant) und **Vitex negundo** (im Ayurveda zur Schmerztherapie eingesetzt).

## Ayurvedische Klassifizierung der Pflanzen

Im Ayurveda werden alle Substanzen kategorisiert nach:

- rasa (Geschmack)
- guṇa (Eigenschaft)
- vīrya (thermische Potenz)
- vipāka (Wirkung nach der Verdauung – systemische Wirkung)

Nun sind die einheimischen Pflanzen nicht nach diesem System kategorisiert. Daher muss man sich anders behelfen. Der Geschmack (rasa) ist meist gut wahrnehmbar. Allerdings sind Pflanzen Vielstoffgemische und haben daher oft mehrere Geschmacksrichtungen nebeneinander vorliegen. Hier wird eingeteilt in dominant und Nebengeschmack. Auch die Eigenschaften (guṇa) sind manchmal deutlich wahrnehmbar, z. B. ist eine Beinwellwurzel sehr schleimig. Bei der Bestimmung der Eigenschaften sind aber auch die Inhaltsstoffe der Pflanzen hilfreich, z. B. sind Gerbstoffe immer trocknend, Schleimstoffe immer schleimig usw. Die thermische Potenz (vīrya) wird nach der Einnahme der Pflanze spürbar, es wird dem Menschen heiß oder kalt. Um dies deutlich zu spüren, ist jedoch eine hohe Dosis erforderlich.



## Zusammenhang zwischen rasa und vīrya

Es gibt nach der ayurvedischen Lehre Zusammenhänge zwischen rasa und vīrya, die diese Einteilung erleichtern: der saure, salzige und scharfe Geschmack bewirkt Hitze; der süße, bittere und zusammenziehende Geschmack bewirkt Kälte. Natürlich gibt es Ausnahmen, welche auf Erfahrungswerten beruhen. Ähnlich lässt sich die Wirkung nach der Verdauung (vipāka) zuordnen: der süße und salzige Geschmack bilden einen „süßen“ vipāka; der saure Geschmack bleibt „sauer“; der scharfe, bittere und zusammenziehende Geschmack wirken nach der Verdauung „scharf“.

## Ayurvedische Klassifikation anhand der Inhaltsstoffe

Die Pflanzeninhaltsstoffe geben Hinweise auf die Wirkungen, den Geschmack (rasa), die Eigenschaften (guṇa), die thermische Potenz (vīrya) und die systemische Wirkung (vipāka). Daraus kann der Effekt auf die Doṣas ermittelt werden. Natürlich finden sich in den Stoffgruppen viele verschiedene chemische Substanzen, die sich nicht völlig vereinheitlichen lassen. Aber so ist zumindest eine Annäherung an die ayurvedische Einteilung möglich. Dies soll bei den folgenden westlichen Pflanzen berücksichtigt werden, um sie mit den ayurvedischen Pflanzen zu vergleichen.

	Gerbstoffe	Seifenstoffe	Schleimstoffe	Bitterstoffe	Ätherisches Öl
Rasa	bitter, zusammenziehend	süß	süß	bitter	scharf
Guṇa	trocken, rau	trocken	feucht, schwer, weich	trocken	leicht
Vīrya	eher kalt	nicht heiß, nicht kalt	kalt	kalt	heiß
Vipāka	scharf	süß	süß	scharf	scharf
Doṣa	V+, K-, P neutral	V+, K-, P neutral	PV-, K+	V+, PK-	VP+, K-

	<b>Vitex agnus castus</b>	<b>Vitex negundo</b>
Familie	Lamiaceae	Lamiaceae
Verwendete Pflanzenteile	<b>Früchte</b>	<b>Blätter</b> , Wurzeln, Samen, Früchte, Blüten, Rinde
Rasa	scharf	bitter, scharf, zusammenziehend
Guṇa	leicht	trocken, leicht
Vīrya	erwärmend	erwärmend
Vipāka	scharf	scharf
Doṣa	Vāta, Pitta erhöhend, Kapha reduzierend	Vāta und Kapha reduzierend
Inhaltsstoffe	ätherisches Öl, Iridoidglykoside (Aucubin, Agnusid), Flavonoide (Casticin), Diterpene	Harze, ätherisches Öl, Flavonoide (Casticin), Terpene
Wirkungen	Anaphrodisiakum, Hemmung der Prolaktinsekretion, spasmolytisch am Uterus	analgetisch, wundheilend, fördert die Regelblutung, entzündungshemmend,
Indikationen	PMS, klimakterische Beschwerden, Dysmenorrhoe, Förderung der Milchmenge, Mastodynie	Schmerzen, Bronchitis, Lebertonikum, Fieber, Dysmenorrhoe
Kontraindikation	Schwangerschaft und Stillzeit	Pitta-Erkrankungen

Die Mönchspfeffer-Samen werden in der Frauenheilkunde, Nirgundi-Blätter bei Schmerzen eingesetzt [3]. Die Pflanzen sehen sich zum Verwechseln ähnlich. Lediglich hat die indische Art 3-5 fingerige, die europäische 5-7 fingerige Blätter. Die Inhaltsstoffe von *Vitex negundo* sind nicht so detailliert untersucht, insbesondere nicht die Samen. Es ist nicht ganz klar, ob eine Wirkung auf Prolaktin stattfindet. Im Gegensatz ist für Mönchspfeffer keine schmerzlindernde Wirkung festgestellt, hier müssten die Blätter noch differenziert betrachtet werden. Dies könnte auch klinisch getestet werden.

### Fazit

Es sind zwingend weitere Untersuchungen erforderlich, um die westlichen mit den indischen Pflanzen zu vergleichen. Dadurch könnten vermutlich die Indikationen erweitert werden. Auch für die Verfügbarkeit wäre es schön, ein westliches Pendant für ayurvedische Pflanzen zu finden.

### Literatur

- [1] Schmidt S, Melzig MF. *Anethum graveolens* L. – Der Dill. Zeitschrift für Phytotherapie 2013; 34: 249 -254
- [2] Schrott E, Ammon HPT. Heilpflanzen der ayurvedischen und der westlichen Medizin. Heidelberg: Springer Verlag, 2011
- [3] Zoller A, Nordwig H. Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. Kandern: Narayana Verlag, 2012

**Interessenkonflikt:** Die Autorin erklärt, dass kein Interessenkonflikt besteht.



Autorin

**Dr. med. Kalyani Nagersheth**

Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Schwerpunkt: Naturheilverfahren, Psychotherapie, Ayurveda, Phytotherapie

Gutzkowstr. 20

60594 Frankfurt

Anzeige

# Akupunktur ist nicht alles!

**Zertifizierte Fort- und Weiterbildung in Naturheilverfahren bucht man beim ZAEN.**



**Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V.**

Am Promenadenplatz 1 · 72250 Freudenstadt

Tel.: 07441/ 91858-0 · Fax.: 07441/ 91858-22

[www.zaen.org](http://www.zaen.org)

mehr lernen:

