

GUGGULU (COMMIPHORA MUKUL) – EINE WIRKUNGSVOLLE WAFFE IM KAMPF GEGEN ÜBERGEWICHT

Von Dr. Jörg Zittlau, Wissenschaftsjournalist
Autor des Buches „Fatblocker. Die neue Erfolgsdiät“, Ludwig-Verlag

Guggulu, manchmal auch Guggul oder Indische Myrrhe genannt, besitzt in der asiatischen Heilslehre des Ayurveda eine lange Tradition. Sein Harz wurde zu unterschiedlichen Behandlungszwecken verwendet, von der Arthritis über Hautentzündungen und Knochenentzündungen bis zu Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht. In klassischen Ayurveda-Schriften wie dem Atharva Veda und dem Sushrutasamhita wird regelrecht von der Myrrhepflanze geschwärmt. Und jüngere Forschungsberichte belegen, dass sie auch aus Sicht der wissenschaftlichen Medizin viel zu bieten hat.

Botanische Merkmale

Guggulu zählt zu den Myrrhegewächsen. Er wächst in Nordindien, Pakistan und Bangladesch. Typisch für ihn ist seine aschfarbene Rinde, die sich in kleinen Rollen vom Stamm abpellt. Therapeutisch genutzt wird das Gugguluharz. Es wird geerntet, indem man vom Fuß des Baumstamms etwas Rinde abschält und dort einen Schnitt setzt. An dieser Stelle läuft dann das Harz heraus, um wenig später zu bräunlich-gelben Tropfen zu gerinnen. Diese Tropfen werden dann einfach vom Baumstamm abgekratzt.

Die Guggulu-Ernte beginnt im November und dauert bis Ende Januar. Ein Baum liefert etwa 1 Kilogramm Harz. Das regelmäßige „Anzapfen“ schadet den Bäumen übrigens nicht.

Die Wirkungen

* Typische Guggulu-Wirkstoffe

Hauptwirkstoffe von Guggulu sind seine Steroide, die so genannten Guggulsterone. Diese Stoffe machen den großen Unterschied aus zwischen Commiphora mukul und allen anderen Commiphora (=Myrrhe)-Gewächsen. Fast wäre man versucht, aufgrund dessen sogar von einer eigenständigen Art zu sprechen, doch rein äußerlich erinnert Guggulu durchaus an die Myrrhepflanzen, die man auch von unseren Breiten her kennt.

Zwei der Guggulsterone scheinen für die cholesterin- und gewichtsreduzierenden Wirkungen des Harzes verantwortlich zu sein, nämlich die E- und die Z-Guggulsterone. Dass sie in den Fettstoffwechsel eingreifen, ist mittlerweile wissenschaftlich gut dokumentiert. Über ihre genauen Wirkungsmechanismen herrscht hingegen noch keine letztendliche Klarheit. Einige Laborexperimente weisen darauf hin, dass Guggulsterone über ihren Einfluss auf die Gallenflüssigkeit die Fettaufnahme reduzieren. Möglich ist aber auch, dass sie direkt die Arbeit der Schilddrüse anregen und damit gewissermaßen den „hormonellen Fettabbau“ anregen. In einer weiteren Laborstudie wurde außerdem festgestellt, dass Guggulu bestimmte Rezeptoren in der Leber sensibilisiert und sie auf diese Weise davon „überzeugt“, mehr LDL-Cholesterin aus dem Körper zu ziehen.

* Frühe wissenschaftliche Erkenntnisse

Die erste Arbeit zu Guggulu und seinem Einfluss auf den Fettstoffwechsel erschien im Jahre 1966: eine Dissertationschrift an der Banaras Hindu Universität in Indien, ihr Autor war ein junger Forscher namens Satyavati. Er hatte in den alten Ayurveda-Schriften geblättert und dabei festgestellt, dass dort schon auf einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Arteriosklerose hingewiesen wurde, obwohl man damals noch gar nicht die technischen Apparaturen zu solchen Erkenntnissen besaß. Die ayurvedischen Ärzte hatten aber beobachtet,

dass sich bei Patienten, denen Gugguluharz verabreicht wurde, nicht nur der Zustand der Blutgefäße, sondern auch ihr Übergewicht verbesserte. Guggulu war also der Schlüssel, durch den sie Blutgefäßerkrankungen und Übergewicht in Verbindung brachten. Für Satyavati Grund genug, sich näher mit dieser Pflanze zu beschäftigen.

Und so stellte er denn auch konkrete Versuche zu Guggulu an. Er verwendete dazu Kaninchen, die unter Übergewicht und einem erhöhten Cholesterinspiegel litten. Beide Probleme ließen sich, wie der junge Forscher beobachtete, mit Hilfe von Gugguluharz in den Griff bekommen. Darüber hinaus sank bei den Tieren das Risiko, an Herzinfarkt und anderen Folgeerkrankungen von Arteriosklerose zu erkranken.

Satyavatis Erkenntnisse beeindruckten auch andere Forscher, Guggulu fand nun den Weg in groß angelegte Forschungsprojekte. Und das nicht nur an Tieren, sondern auch an Menschen.

* Wirkungsvolle Cholesterin- und Fettbremse

Laut einer aktuellen Studie des UT Southwestern Medical Centers in Dallas blockiert Guggulu den so genannten Farnesoid-X-Rezeptor, der im Cholesterinhaushalt des Menschen eine zentrale Rolle spielt. Die „Anti-Fett-Wirkung“ von Gugguluharz ist klinisch vielfach belegt. Demnach führt eine tägliche Dosis von 10 bis 15 g nach drei Monaten im Blut zu einer Cholesterinsenkung von bis zu 25 und zu einer Triglyzeridsenkung von bis zu 30 Prozent. Die ersten Verbesserungen am Blutfettspiegel treten nach etwa 2 Wochen ein.

Ermutigende Ergebnisse, die schließlich auch dazu führten, Guggulu doch einmal mit dem etablierten Cholesterinsenker Clofibrat zu vergleichen. Das Ergebnis: das pflanzliche Medikament steht dem synthetischen in seiner Wirkung auf den Blutfettspiegel keineswegs nach. Nicht umsonst werden Guggulsterone in Indien schon länger standardmäßig dazu eingesetzt, Fettstoffwechselstörungen zu behandeln.

* Gewichtsreduktion

Die bemerkenswerteste Studie zu Guggulu und seinen Einfluss auf das Körpergewicht stammt aus dem Jahre 1995, sie wurde am Swami Prakashananda Ayurveda Research Centre in Bombay durchgeführt. Hier wurden 58 übergewichtige Patienten in zwei Gruppen eingeteilt: die eine wurde dazu angehalten, sich kalorienarm zu ernähren und 30 Minuten täglich einen strammen Spaziergang zu machen, die andere Gruppe erhielt zusätzlich ein Gugguluextrakt. Nach 30 Tagen zeigte sich in beiden Gruppen eine deutliche Gewichtsreduktion. Die Guggulu-Patienten hatten jedoch um durchschnittlich 0,6 kg mehr an Körpermasse verloren, und die über 90 kg schweren unter ihnen zeigten sogar Gewichtsverluste, die um 2,25 kg höher waren als in der einen Diät- und Spaziergängergruppe.

Dieses Ergebnis belegt, wie wirkungsvoll uns Guggulu beim Abspecken unterstützen kann. Eines sollte jedoch nicht vergessen werden: Guggulu wurde in der Bombay-Studie nicht solo, sondern im Rahmen eines Bewegungs- und Diätprogramms eingesetzt. Seine große Stärke liegt also offenbar darin, diese beiden klassischen Methoden zur Gewichtsreduktion zu unterstützen. Ein Mittel, um trotz aller Ernährungssünden an Gewicht zu verlieren, ist es jedoch nicht. Darin liegt jedoch keinesfalls eine Schwäche von Guggulu, sondern seine besondere Seriosität. Denn er kommt nicht als Wundermittel daher - nach dem Motto: „Essen Sie wie bisher, und verlieren Sie trotzdem 10 kg in vier Wochen!“ - , sondern als ein pflanzliches Medikament, das uns im Rahmen des Machbaren dabei unterstützen kann, unsere Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen.

Mögliche Nebenwirkungen

Guggulu ist ausgesprochen arm an Nebenwirkungen, vor allem seine Extrakte besitzen eine ausgesprochen gute Verträglichkeit. Ganz selten wurden

Hautausschlag, Kopfschmerzen, Aufgeregtheit, Durchfall und Magenverstimmungen beobachtet, und auch die nur über einen kurzen Zeitraum. Leber- und Nierenfunktionen, Blutzucker und Blutbild werden durch Guggulu - im Unterschied zu vielen anderen Cholesterinsenkern - nicht negativ beeinflusst.

Anwendung und Dosierung

Die richtige Dosierung hängt davon ab, wie hoch der jeweilige Guggulsteron-Gehalt einer Zubereitung ist. Für die Behandlung von Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen werden gemeinhin 75 mg Guggulsterone empfohlen, verteilt auf drei Portionen pro Tag. Für die üblichen Extrakte (mit 5 % Gehalt an Guggulsteronen) bedeutet dies umgerechnet dreimal 500 mg täglich. Für gereinigtes Äthanolextrakt, das aus unverarbeitetem Guggulpulver gewonnen wurde, werden als Tagesration 3 bis 6 g, für das unverarbeitete Harz selbst 5 bis 15 g empfohlen, ebenfalls verteilt auf 3 Portionen. Das unverarbeitete Pulver wird am besten in einem Glas Obstsaft aufgelöst.

Einkauf

Guggulu fristet in Deutschland immer noch ein Außenseiterdasein. Als Medikament ist er hierzulande – im Unterschied zu Indien („Guglipid“) - nicht zugelassen, als Nahrungsergänzungsmittel ist er nur vereinzelt auf dem Markt. Seit Anfang des Jahres kann man Kapseln mit pulverisierter Guggulu-Rinde in den Apotheken bestellen.

2732902 100 ST GUGGULU NUTRIBALANCE KAP schumac

Guggulu

Entzündungshemmer


Lateinisch: Commiphora Mukul

Englisch: Indian Bedellium

Deutsch: Indisches Weihrauch (ähnelt stark der Myrre)

Fam: Burseraceae

Verwendeter Teil: (Gummi)Harz

	<ul style="list-style-type: none"> • Guggul ist ein Anti-Oxidant und hilfreich bei: Muskelschmerzen, Nervenschmerzen Rheuma, Gicht Hexenschuss Übergewicht Hohem Cholesterinspiegel Arteriosklerose Neurasthenie Bronchitis, Keuchhusten Dyspepsie Diabetes Hämoorhiden Pyorrhö (Eiterfluss) Hauterkrankungen, Wunden, Geschwüren Blasenentzündung Weissem Ausfluss Tumoren
---	--

Guggulu ist eine Pflanze oder ein Strauch mit stacheligen Ästen und wächst in ganz Indien. Der verwendete Teil der Pflanze ist das (Gummi)Harz. Das Gummiharz wird durch natürliche Einkerbungen in der Rinde gewonnen. In der Ayurvedischen Heilkunde wird es seit langem als Verjüngungsmittel geschätzt.

Verwendeter Teil: Blätter und Frucht

Guggul ist verjüngend, stimulierend, erregend, nervenberuhigend, krampflösend, schmerzlindernd, schleimlösend, zusammenziehend, antiseptisch und diuretisch.

Guggul beinhaltet einzigartige Saponine, die eine entzündungshemmende Wirkung bei Arthritis haben. Es ist die beste "Medizin" gegen arthritische Erkrankungen. Guggul verringert die Menge an "schlechtem" LSL und VLDL-Cholesterin sowie die Menge an Triglyceride erheblich. Es trägt zu einer Verringerung des Fettes im Körper, den sogenannten Lipiden, bei und wirkt auf Tumore, totes Gewebe und giftige Stoffe verkleinernd bzw. abnehmend.

Es desinfiziert Körperausscheidungen, unter anderem Schleim, Schweiß und Urin. Es verringert das Risiko auf Herz- und Gefäßerkrankungen, indem Guggul die Verklebung der Blutkörperchen untereinander verringert; es verringert den Anteil an weißen Blutkörperchen.

Guggul stimuliert den Appetit, schont die Lungen und hilft bei der Regeneration der Haut und der Schleimhäute.