



TRIPHALA

AMALAKI, HARITAKI UND BIBHITAKI

Triphala ist die legendäre Drei-Früchte-Mischung aus der ayurvedischen und tibetischen Medizin. Man kennt sie als Hilfe bei Verstopfung. Doch das allein wird ihr nicht gerecht. Als eine der wichtigsten Rezepturen, die je geschaffen wurde, hat Triphala übergeordnete Bedeutung als Lebensbegleiter und Rasayana. Das Stärkungs- und Verjüngungsmittel aus den bitteren Früchten dreier "heiliger Bäume", hat nicht nur unzählige positive Wirkungen auf den Körper, es ranken sich darum auch etliche Mythen, die seine tiefe Bedeutung als universelles geistiges Heilmittel bewusst machen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger B.Sc.



Schon vor rund 500 Jahren kamen die "Wunderbaumfrüchte" nach Europa und mit ihnen die Geschichten von Göttern, Langlebigkeit, Vitalität und Gesundheit. Heute bringt die moderne Forschung viele weitere erstaunliche Details zutage. Etwa geht man davon aus, dass Krebs nicht im luftleeren Raum entsteht, sondern es molekulare Zellschalter der Tumorentstehung gibt sowie eine von der Krebszelle erschaffene Tumor-Mikroumgebung, die von Impulspflanzen wie Triphala beeinflusst werden. Damit kann schon lange im Vorfeld von Krebs die Gesundheit bewahrt werden.

MYTHEN BRINGEN DIE BEDEUTUNG NÄHER

Wenn etwas so hochverehrt wird wie *Triphala* aus drei Myrobalanfrüchten, dann gibt es dafür immer sehr gute Gründe – und die entsprechenden Mythen dazu, vielleicht auch nur, damit die Menschen aufmerksam werden. Jeder Mythos für sich stammt aus einer Zeit, als man Wissen noch über Symbolik weitergab und der Respekt vor dem Göttlichen in der Natur tiefverwurzelt im kollektiven Bewusstsein war. Menschen, die diesen Zugang nicht verloren haben, werden intuitiv aufnehmen können, womit Hindus und Buddhisten aufgewachsen sind, auch wenn es gar nicht ihr Kulturkreis ist. Die Sprache der Natur ist letztlich universell.

AUS DEM NEKTAR DER UNSTERBLICHKEIT

Schon die Bäume, auf denen die Früchte Amalaki, Haritaki und Bibhitaki wachsen, sind legendär. In einer der vielen Entstehungsgeschichten sind sie aus einem Tropfen des Nektars der Unsterblichkeit gewachsen, den die Götter auf die Erde fallen ließen. Nach der Lehre des Ayurveda kann mit der Mischung der drei Früchte (deshalb der Name "Tri"- "phala") Rasayana erlangt werden und daraus Langlebigkeit, hervorragendes Gedächtnis, Intelligenz, Jugendlichkeit, exzellente Ausstrahlung, Stärke und Erfolg.

RASAYANA IST DER WEG ZUM OPTIMALEN ZUSTAND DER GEWEBE

Triphala ermöglicht einen Anti-Aging-Prozess, in dessen Zentrum der komplexe Prozess der Umwandlung von Nährstoffen der Nahrung in Körperstruktur steht und kontinuierliche Regeneration ermöglicht. Die Früchte sind daher ein wichtiger Schritt zur Verjüngung und Förderung der Vitalität, jedoch nur wirkungsvoll bei selbstbeherrschten, interessierten Personen, die gesund leben wollen, ungesundes Verhalten vermeiden und die Reinigung ernsthaft betreiben. Andernfalls soll die Anwendung

balanenbaum bezeichneten Amlabaum. Er soll einer Legende nach aus den Tränen der Göttin Lakshmi entsprungen sein. Sie fielen zu Boden als sie um das Leid der Welt weinte. Lakshmi ist die Gefährtin von Gott Vishnu, steht für Reichtum, Schönheit und Wohlstand und hat auch mit einer anderen Pflanze eine enge Verbindung – mit Tulsi, dem heiligen Basilikum, in dem sie sich verkörpert und täglich von der Hausfrau angebetet wird. Shakti, die Urkraft des Weiblichen und der weiblich-göttliche Aspekt von Gott Shiva, wird im Amlabaum ebenfalls verehrt. In diesem Kontext gilt der Baum als lebendiger Ausdruck kosmischer Intelligenz und Ordnung und als spirituelles Symbol für das nährnde, heilende und schützende Weibliche.

TRIPHALA DIE REZEPTUR FÜR EIN LANGES LEBEN

REINIGT UND BEFREIT VON ALTEN MUSTERN

In einer weiteren Legende ist Amalaki die Frucht der Wandlung und der Befreiung von alten Mustern, die spirituelle Klarheit bringt. Und tatsächlich soll Amalaki nicht nur körperlich wirken, sondern auch das spirituelle Selbst reinigen. Die Frucht steht außerdem für innere Stärke in Zeiten der Prüfung, da Sita, die Gefährtin Gott Ramas unter dem Amlabaum Schutz suchte. Viele Riten sind rund um die Amlafrucht entstanden und bei ihrer Ausübung wird das Mantra „Om Dhatriyai Namah“ gesungen, übersetzt „Ehre sei der Nährenden, der Göttin des Lebens und der Gesundheit“.

NACHGEWIESENE WIRKUNG UND TRADITION

Amalaki hat antioxidative, leberprotektive, antikanzerogene und antidiabetische Wirkung. Im Ayurveda schätzt man außerdem ihre entzündungshemmende, fiebersenkende, leicht abführende, entgiftende und entsäuernde Wirkung. Amla gleicht alle drei Doshas aus und gilt als sehr sattvisch, kann also Harmonie, Ausgeglichenheit und geistige Klarheit herstellen. Im Ayurveda wird Amla nahezu als Allheilmittel bei Anämie, Diabetes, Fieber, Entzündungen, Erkältungen, Hautleiden,

sinnlos sein. Es sind also auch geistige Prinzipien zu beachten und sie spiegeln sich in den Ursprungsmythen der drei im *Triphala* verwendeten heiligen Früchte ganz besonders wider. Schauen wir uns die Früchte im Einzelnen an.

1. AMALAKI

DIE FRUCHT DER GÖTTINNEN

Amalaki, die Amla-Frucht oder indische Stachelbeere, wächst auf dem auch als Myro-

Allergien, Asthma, Blasenentzündung, Augenentzündungen, Magen-Darm-Störungen (Sodbrennen, Reflux, Blähungen), Osteoporose, Leberleiden und speziell auch bei Herzbeschwerden empfohlen. Es wirkt blutbildend, verbessert die Qualität der Blutgefäße und der roten Blutkörperchen, erhöht die Verdauungskraft, ohne die Feuerenergie Pitta zu stark zu erhöhen, regt den Aufbau von Muskelmasse an und hilft beim Umbau zu einem schlankeren Körper.

2.

HARITAKI

VON SHIVA GESEGNET

Um die Frucht Haritaki zu ehren, die mit Unsterblichkeit und spiritueller Reinigung in Verbindung gebracht wird, wird nahezu der gesamte Götterhimmel des Hinduismus involviert. Brahma, der Schöpfergott, soll sieben Tropfen Nektar aus seinem Mund verloren haben, aus denen sich sieben Haritaki-Sorten entwickelten. Das Sanskrit-Wort Haritaki deutet auf den Beinamen "Hari" von Gott Vishnu hin, in dessen Residenz im Himalaya der Baum wächst. Im Namen enthalten ist außerdem Hara, einer der Namen Shivas, dem die Frucht geweiht ist. Sein weiblich-göttlicher Aspekt Shakti hat ebenfalls seinen Platz als der Frucht innewohnendes Pflanzenwesen, das Bewusstseinswandel und spirituelle Einsichten fördert. Auch Haran ist im Namen angesprochen und bedeutet "das wegnimmt" – gemeint sind Krankheit, Unwissenheit und Anhaftung. Der oft verwendete Beiname Abhaya "die Furchtlose" taucht in Ayurvedaschriften ebenfalls auf und eröffnet noch eine weitere Dimension dieser Pflanze: Ihre klärende Kraft besiegt die Angst. Das entsprechende Mantra „Om Abhayai Namah“ bedeutet übersetzt „Ehre sei der Furchtlosen, die Krankheit und Dunkelheit vertreibt“.

DIE FRUCHT DES MEDIZINBUDDHA

In Tibet erfährt Haritaki, die dort Arura und Frucht des langen Lebens genannt wird, allerhöchste Ehren. Buddha selbst hat sie zur körperlichen und geistigen Reinigung empfohlen. Der Medizinbuddha, Meister

aller Heilmittel, hält stets den blühenden Zweig – oder die Früchte des langen Lebens selbst – in der rechten Hand. Er verkörpert die heilende Kraft aller Buddhas, steht für allwissende Weisheit und Mitgefühl. Mit der Frucht wird die Heilung auf allen Ebenen, die Befreiung, das Loslassen von Vergangenen und von geistigen Giften wie Gier, Wut und Verblendung symbolisiert. Denn Gesundheit ist nie nur auf den Körper bezogen.



Triphala ist ein Öffner, der reinigt und einen Anti-Aging-Prozess einleitet, in dessen Zentrum die Umwandlung von Nährstoffen der Nahrung in Körperstruktur und ständige Regeneration steht.

NACHGEWIESENE WIRKUNG UND TRADITION

Haritaki, die wissenschaftlich als chebulische Myrobalane bezeichnet wird, ist in der tibetischen Medizin die Frucht, die alle Krankheiten heilt. Sie bietet als Hauptwirkungen mit wissenschaftlichen Nachweisen: reinigende, antikanzerogene und antimutagene Wirkungen. Die Frucht soll nährend und nützlich wie Muttermilch sein. Sie reinigt alle Körperkanäle (shrotas) und wird sehr schnell aufgenommen. Sie wird aufgrund ihrer Fähigkeit geschätzt, die Leber zu stärken, den Dickdarm zu entgiften, ohne den Enddarm zu reizen. Dadurch kann sich das gesunde Mikrobiom erholen und

besser entfalten. Die Frucht lindert Sodbrennen und Reflux, entbläht und führt leicht ab, hilft Fett, Cholesterin, Triglyceride, glykosylierte Endprodukte (AGEs) und freie Radikale abzubauen, mehr Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren. Sie harmonisiert den Aminosäurestoffwechsel, wirkt entzündungshemmend, auch bei stillen Entzündungen, und der Atherosklerose entgegen. Sie unterstützt das Zahnfleisch durch antibakterielle Wirkung gegen Karies und andere Mundkeime und wirkt gegen Pilze im Darm. Haritaki fördert die Durchblutung, die Wundheilung, die Leberentgiftung, senkt Blutzucker und Bluthochdruck, verjüngt und vitalisiert. Die Frucht wirkt stark krebshemmend, da sie die Mikroumgebung eines Tumors beeinflusst.

3.

BIBHITAKI

VERTREIBT DIE ANGST

Schon der Name Bibhitaki, der aus dem Sanskrit übersetzt für "ohne Furcht" steht, weist auf eine ganz besondere Eigenschaft hin, die mit der Anwendung dieser Frucht verbunden ist. Angst, Anhaftung und Ignoranz, die als geistige Krankheiten gesehen werden, lassen sich mit Bibhitaki überwinden, wie es in einer bekannten Legende ein Rishi (weiser Mann) erlebte. Er meditierte einst tief im Wald unter einem Bibhitaki-Baum, als er von inneren Dämonen heimgesucht wurde, die Angst, Wut und Zweifel in ihm aufkommen ließen. Doch der Baum vertrieb die Dämonen als der Rishi im Säuseln seiner Blätter Mantren hörte, die seinen Geist beruhigten.

AUS DEM ATEM SHIVAS GESCHAFFEN

Als er einst in tiefer Meditation ausatmete, befreite Gott Shiva die Welt von Anhaftung und dem Schleier der Unwissenheit. Die Samen des Bibhitaki-Baumes wurden durch seinen Atem in alle Richtungen geweht, daraus wurden Bäume und trugen Früchte. Sie werden auch als Wind-Früchte gesehen, die Dunkelheit und Furcht vertreiben, Schutz gegen alle negativen Einflüsse verbreiten, alte



DIE KREBSHEMMENDE WIRKUNG AUS SICHT DER WISSENSCHAFT

1.500 Publikationen zeugen vom großen wissenschaftlichen Interesse an Haritaki, der legendären chebulischen Myrobalane. Intensiv mit ihr geforscht hat Prof. Dr. Florian Überall, Biochemiker, Mikrobiologe und Onkologe mit tiefem Interesse für Ethnomedizin.

Er ist emeritierter Leiter der Gruppe mit dem Schwerpunkt Nutritional Biochemistry, Nutrigenomics & Eco-Biochemistry am Zentrum für Chemie und Biomedizin (CCB) der Medizinischen Universität Innsbruck. Zusammen mit seiner Frau Dr. Andrea Überall, beide Kenner der tibetischen Medizin und ihrer typbezogenen Ernährungslehre, hat er ein empfehlenswertes Buch verfasst: *Elefanten kriegen keinen Krebs. Wie EssMedizin hilft, krebsfrei zu leben.*

Blockaden auflösen, Mut schenken. Das dazu passende Mantra, vor allem vor Entscheidungen und Übergängen gesungen, lautet: "Om Vibhitakaya Namah" und bedeutet „Ich verneige mich vor dem, was Furcht vertreibt“.

NACHGEWIESENE WIRKUNG UND TRADITION

Bibhitaki wirkt nachweislich fiebersenkend, antiviral und lymphöffnend. Die Frucht

reinigt und entgiftet das Körpergewebe, löst Schleim in den Bronchien bei Husten und Heiserkeit und Stoffwechselschlacken (Ama) im Darm und Fettgewebe. Sie wirkt entzündungshemmend und hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden. Außerdem fördert sie die Verdauung, wirkt leicht abführend, verjüngend, trocknend, antioxidativ, immunmodulatorisch, leber- und nierenschützend, antibakteriell und blutzuckersenkend.



Über den Autor: Benjamin Ehrenberger, B.Sc., seit 2022

Geschäftsführer von Anatis Naturprodukte GmbH.

Absolviert sein Masterstudium in Psychologie und arbeitet in der Krisen-intervention für Jugendliche.



TRIPHALA

1. HEILT DEN DARM

Triphala, im tibetischen Bas bu 3 genannt, ist für seine darmreinigende Wirkung bekannt, ohne jedoch Durchfall auszulösen. Der Darm wird auf sanfte Weise reguliert und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven werden regeneriert. Dadurch kommt die normale Darmperistaltik wieder in Gang und viele, die unter trägem Darm oder Divertikulose leiden, können aufatmen. Beides bessert sich schnell.

2. HEMMT ENTZÜNDUNGEN UND OXIDATION

Bitteres wirkt entzündungshemmend. *Triphala* ist dreifach bitter und hemmt auch Reizdarm oder Divertikulitis. Die Verbesserung der Darmfunktion und des Reizdarms resultiert aus den enormen therapeutischen Leistungen seiner antioxidativen sekundären Pflanzenstoffe. *Triphala* reduziert dadurch auch Knochen- und Knorpelabbau. Überhaupt ist seine antioxidative Kapazität nicht nur hoch, sondern auch breit und fein abgestimmt, um das Immunsystem nicht zu stören. Es kann Hydroxylradikale, Superoxidanionen und Stickoxid direkt abfangen und reduziert die Lipidperoxidation. Außerdem regt es körpereigene Schutzsysteme an. Es reguliert das oxidative Stressniveau, das essentiell ist für die Beendigung entzündlicher Prozesse und verfügt über Kontroll- und Modulationsmechanismen.

3. BAUT DAS MIKROBIOM AUF

Vor allem das Wachstum von Laktobazillen und Bifidobakterien, die für den richtigen pH-Wert im Darm zuständig sind, wird durch *Triphala* gefördert und unerwünschte Keime finden keinen Nährboden. Eine ausreichende Anzahl Laktobazillen kann etwa die übermäßige Vermehrung von *Escherichia coli* Fäulnisbakterien hemmen – eine maßgebliche Aufgabe, damit das Mikrobiom sein Gleichgewicht bewahren kann. Bei Mangel an Laktobazillen können *Escherichia coli* Fäulnisbakterien aus Gallensäuren darmkrebsfördernde sekundäre Gallensäuren bilden. Laktobazillen sollten Gallensäuren bearbeiten, damit sie gebunden an Ballaststoffen ausgeschieden werden können. Das senkt auch Cholesterin.

4. DICHTET DEN DARM AB BEI LEAKY-GUT

Lässt eine geschädigte Darmschleimhaut Nahrungspartikel und Gifte schädlicher Mikroorganismen ins Blut gelangen, können Unverträglichkeiten und Kopfschmerzen entstehen. *Triphala* repariert durchlässige Darmwände.

5. SCHÜRT DAS VERDAUUNGSFEUER

Eine geschädigte Darmwand kann Nährstoffe nicht gut aufnehmen, wodurch Organe schlecht versorgt werden. Typisch ist Müdigkeit nach dem Essen, weil die Verdauungsorgane energielos sind und das Verdauungsfeuer (Agni) zu schwach ist. Vieles bleibt unverwertet und es entsteht „Ama“ – hartnäckiger, blockierender Schleim. *Triphala* steigert die Kraft von allen 13 Agnis, vor allem das des Hauptverdaungsfeuers – Jatharagni.



Triphala steigert die Kraft von allen 13 Verdauungsfeuern, vor allem das des Hauptverdaungsfeuers Jatharagni.



6. GEGEN TÄGLICHE VERSCHLEISSERSCH EINUNGEN

Triphala kann man auch nehmen, wenn man keine Verstopfung hat, sondern nur den täglichen Belastungen wie etwa schlechter Ernährungsweise entgegenwirken möchte. Man kann Pausen machen und es auch nur an besonders anstrengenden Tagen einnehmen, etwa auf einer Reise.

7. SENKT BLUTFETTE UND BESSERT DIABETES

Triphala reguliert den Fettstoffwechsel und die Blutfette. Es hilft mit, Gewicht zu reduzieren, indem Wachstum sowie Bildung von Fettzellen reduziert werden und der Zuckerstoffwechsel angekurbelt wird. Das wirkt sich sehr positiv auf Diabetes und Gefäße aus. Bei einem Hund im fortgeschrittenen Alter, ein Border Collie, gibt es sogar die erstaunliche Rückmeldung, dass sich ein insulinpflichtiger Altersdiabetes (zweimal 5 Einheiten täglich) binnen zwei Wochen ausreguliert hat und kein Insulin mehr nötig war (Dosis: drei Kapseln täglich, verteilt auf zwei Einnahmen).

8. UNTERSTÜTZT DIE AUGEN

Müde, gerötete und trockene Augen, nachlassende Sehkraft und viele mit Oxidation verbundene Erkrankungen der Augen sind heute sehr verbreitet. Obwohl das Blaulicht von Bildschirmen von der Farbe her kühl wirkt, sorgt es mit der Zeit für ein Brennen in den Augen. Durch die Strahlung werden freie Radikale erzeugt, die für Oxidation sorgen und Zerstörungs- und Alterungsprozesse fördern. Dank reichlicher Polyphenole kann das antioxidative *Triphala* kühlen und die Hitze und Entzündungsneigung ausgleichen.

9. ANTIMIKROBIELL UND ANTIKANZEROGEN

Triphala wirkt antibakteriell, sogar bei resistenten Stämmen. In der tibetisch-ayurvedischen Medizin genießt es die höchste Wertschätzung in der Krebsbehandlung, da die Mikroumgebung des Tumors beeinflusst wird. Tibetische Ärzte sind sogar der Meinung, dass die Myrobalanenfrüchte alle Krankheiten heilen, sogar Krebs. Die Forschung konnte zeigen, dass *Triphala* in Bezug auf verschiedene Krebszelllinien wirksam ist und, wie auch das *Baikal Helmkraut*, den Immune-escape Mechanismus von Krebszellen, der mit der Schwächung der T-Helferzellen durch den Abbau von Tryptophan über das Enzym Indolamin-2,3-Dioxygenase (kurz IDO1) einhergeht, unterbinden kann. Dadurch können sich T-Helferzellen zu einer abwehrstarken Population entwickeln, Krebszellen zuverlässig aufspüren und eliminieren.

10. DARM GUT, ALLES GUT – STÄRKT DIE DARM-HIRN-ACHSE

Triphala wirkt nicht nur im Darm, sondern auch im Gehirn. Im Ayurveda wird das damit erklärt, dass *Triphala* alle Doshas ausgleicht und damit auch die mit den Dosha-Ungleichgewichten einhergehenden psychischen Störungen gebessert werden. Im Westen sieht man das wissenschaftlicher. Die neuroprotektive Wirkung wird darauf zurückgeführt, dass die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse sowie Neurotransmitter reguliert werden.

11. WENIGER STRESS UND DEPRESSIONEN

Deshalb kann *Triphala* eine Therapiestrategie zur Förderung der Stressresilienz (Widerstandsfähigkeit) bei stressanfälligen Personen sein und damit verbundene Depressionen, Ängste, Schlafstörungen und kognitive Störungen lindern. Tatsächlich werden beim Einsatz von *Triphala* gleichzeitig große Verbesserungen im Darm und parallel dazu im Gehirn beobachtet. In Studien fand man heraus, dass sich *Triphala* positiv auf die kognitive und psychologische Belastbarkeit auswirkt. An MS-Patienten wurde erst vor Kurzem gezeigt, dass *Triphala* Depressionen lindert. Beobachtet wurde auch ein signifikanter Anstieg des für Lernen, Stimmung, Angstreduktion und Schlaf wichtigen Proteins BDNF und des Wohlfühlbotenstoffs Serotonin. In einem gesunden Mikrobiom wird Serotonin hergestellt und gelangt über den Vagusnerv (Darm-Hirn-Achse) ins Gehirn!

12. VERJÜNGT UND VERSCHÖNT DIE HAUT

Nicht zuletzt ist das berühmteste Rasayana ein exklusives Verjüngungs- und Stärkungsmittel, das lebenserhaltend und lebensverlängernd wirkt. Das ist auch wissenschaftlich erwiesen, indem die Verlängerung der Telomere durch *Triphala* gezeigt wurde. *Triphala* beeinflusst die Genexpression menschlicher Hautzellen, stimuliert Kollagen-1- und Elastin-aufbauende sowie antioxidative Gene, die für das körpereigene Zell-Antioxidans Superoxiddismutase-2 verantwortlich sind. Es wirkt fleckiger Haut im Alter und Hyperpigmentierung entgegen und sorgt für sichtbar strahlende Haut.

13. RETTET DIE ZÄHNE

Triphala ist die wichtigste Rezeptur Asiens für Zahn- und Mundwässer – es gibt nichts Vergleichbares in der gesamten chemischen Zahnmedizinwelt. Sie verbessert das Mundmilieu entscheidend – die Voraussetzung für den langen Erhalt der Zähne. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass *Triphala* die Häufigkeit von schädlichen, Karies verursachenden Mundbakterien, Zahnbelag und Zahnfleischentzündungen, auch Aphten, deutlich reduziert. Besonders effektiv: Mund spülen oder Gurgeln mit *Triphala* und Süßholz.

14. FÜR WEN IST TRIPHALA GEEIGNET?

Im Ayurveda wird *Triphala* als „tridosha“ bezeichnet – für jede Konstitution geeignet. Man beginnt mit einer kleinen Dosierung, die man bei guter Verträglichkeit auch steigern kann. Seine Wirkungen entfalten sich im Darm, doch es ist ein grundlegendes Heilmittel für vieles und physiologisch in vielerlei Hinsicht wertvoll (aufgrund fehlender Forschung jedoch von Kindern und Schwangeren besser zu meiden).

15. GEGEN ALLERGIEN

Triphala wirkt zusammen mit Ankaflavin und Monascin aus rotem Reis phantastisch gegen Allergien – in nur zwei Monaten trat heuer bei vielen kein Heuschnupfen mehr auf!