

natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Titel: Amla-Beere – Die heilige Frucht des Ayurveda

Quelle: www.naturundheilen.de

Heft: Juli 2013

Umfang: 5 Seiten

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN

Nikolaistr. 5

D-80802 München

Telefon +49 /(0)89 /380159-10

Telefax +49 /(0)89 /380159-16

E-Mail: info@naturundheilen.de

Internet: www.naturundheilen.de

Inhaber: Hansjörg Volkhardt

Registergericht: Amtsgericht München

Registernummer: HRA 66060

Amla

Die heilige Frucht des Ayurveda

Amla enthält neben vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen so viel Vitamin C wie kaum eine andere Frucht auf der Erde. Kein Wunder, dass sie im Ayurveda als eines der wirkungsvollsten antioxidativen und verzüngenden Mittel eine Sonderstellung einnimmt.

Pushkar ist ein für indische Verhältnisse eher beschaulicher Ort im nördlichen Bundesstaat Rajasthan. Jedes Jahr im November aber machen sich Hunderttausende auf den Weg in die kleine Pilgerstadt, um die berühmte „Pushkar Mela“ zu besuchen, einen der weltweit größten Märkte für Kamele, Pferde und Rinder. Dann drängen sich Viehhändler, Touristen, Pilger und Bettler in den engen Gassen rund um den *Brahma*-Tempel und den heiligen See, wo der Legende nach der Hindugott einst eine Lotusblüte fallen ließ.

Etwas abseits vom großen Gedränge öffnet sich ein kleiner Platz, auf dem Marktfrauen aus der Umgebung Obst und Gemüse anbieten. Sie verkaufen Chilis, Ingwer, Zitronen, Tomaten, Kartoffeln, Blumenkohl und Zwiebeln – für Europäer alles nicht besonders exotisch. Aber eine kugelrunde hellgrüne Frucht, die auf den ersten Blick an eine Stachelbeere erinnert, erregt meine Aufmerksamkeit. Freundlich reicht mir die Verkäuferin ein Exemplar zum Probieren. Ein Biss in das feste Fruchtfleisch – und mir vergeht das Lächeln. Mein Mund ist auf einen Schlag vollkommen ausgetrocknet, ich kann mich nicht erinnern, jemals etwas dermaßen Saures gegessen zu haben. „Amalaki“, sagt die Frau freundlich lachend und neigt den Kopf zur Seite, die indische Geste für Zustimmung. „Sehr gesund“, sagt sie noch aufmunternd. Also kaufe ich eine Handvoll dieser merkwürdigen grünen Dinger und beschließe, mehr über die Amalaki in Erfahrung zu bringen.

Eine an die Trockenheit angepasste Beere

Es ist der hohe Gehalt an Vitamin C, der die Amla oder indische Stachelbeere, wie die Engländer sie nennen, in rohem Zustand nur schwer genießbar macht. Der ebenfalls große Anteil an Gerbstoffen, den Tanninen, bewirkt zudem den adstringierenden Effekt, der die Schleimhäute im Mund zusammenzieht und ähnlich wie bei Rotwein ein pelziges Gefühl hinterlässt. Amla oder Amalaki ist die Frucht von *Emblica officinalis* (synonym: *Phyllanthus emblica*), einem auf dem indischen Subkontinent weit verbreiteten Laubbaum. Er wird selten größer als zwölf Meter und besitzt winzige Blätter, die wie bei einer Feder dicht gedrängt an den Zweigen sitzen.

Pushkar liegt in einer der trockensten Regionen Indiens. Braune Berge, Ausläufer des Aravalligebirges, erheben sich rings um die Stadt. Im Norden und Westen schließen sich halbwüstenartige Zonen an. Das Klima in Rajasthan ist trocken bis halbtrocken, in vielen Gebieten fällt nur während des Monsuns zwischen Juli und September überhaupt etwas Regen. Für *Emblica officinalis* ist die Trockenheit jedoch kein Problem, der Baum hat sich bestens an die kargen Verhältnisse hier angepasst. Ihm machen auch die in der Region üblichen großen Temperaturschwankungen zwischen

Tag und Nacht kaum etwas aus. Und selbst mit Salz verunreinigtes Grundwasser, eines der großen Probleme trockener Gebiete, toleriert *Emblica officinalis* bis zu einem gewissen Grad.

Etwas außerhalb von Pushkar befindet sich das Öko-Ressort *Greenhouse*. Hier serviert der Küchenchef Bio-Gemüse aus den hoteleigenen Gewächshäusern. Zum Ressort gehört auch eine kleine Farm, wo auf rund 35 Hektar prächtige Amla-Bäume in den Himmel ragen. Auch Mangos, Limonen, Guaven und Granatäpfel sind dort zu finden. Die Bäume werden mit organischem Dünger aus Kuh- oder Ziegenmischdung und Pflanzenabfällen gedüngt und mittels Tröpfchenbewässerung versorgt. Die Trockenheit der Region ist vor allem für Farmer ein Problem, die Weizen, Mais oder Linsen anbauen, Amla hingegen benötigt nur wenig Wasser.

Auf der *Greenhouse-Farm* werden zwei verschiedene Sorten angebaut: eine alte indische, die etwas kleinere und gelbe Früchte besitzt, und die weitverbreitete englische Züchtung mit den typisch leuchtend grünen Früchten. Beide Sorten sind jedoch von gleich guter Qualität. Ab Februar beginnt die Ernte. Die Äste und Zweige müssen dabei kräftig geschüttelt werden, weil die Amlas sehr fest sitzen. Bei einem voll ausgewachsenen Baum und guten Bedingungen kann der Ertrag bis zu 300 Kilogramm in einem Jahr betragen. Ein gut gepflegter und gesunder *Emblica officinalis* kann weit über 50 Jahre lang seine wertvollen Früchte hervorbringen.

Das Allheilmittel des Ayurveda

Amla gehört in Indien seit Menschengedenken zu den wichtigsten Bestandteilen jeder Hausapotheke. Verwendet werden Blätter, Rinde, Wurzelrinde, Blüten und Samen. Doch das kostbarste Geschenk des Baumes an die Menschen sind seine Früchte. In vedischen Quellen werden sie auf Sanskrit als *Sarvadosha hara* bezeichnet – als Heilmittel gegen alle Krankheiten. Amla soll unter anderem bei der Verdauung helfen, Fieber senken, das Blut reinigen, Husten und Asthma lindern, das Herz stärken, Haarwachstum unterstützen, den Körper insgesamt energetisieren und den Intellekt fördern. Kein Wunder, dass die Frucht eines von neun Nahrungsmitteln ist, die ayurvedischen Schriften zufolge täglich gegessen werden sollten.

Die Frucht soll die drei Lebensenergien, die Doshas, harmonisieren. „Amla ist die wichtigste Heilpflanze im Ayurveda“, unterstreicht auch *Dr. Manjeshwar Baliga* die herausragende Bedeutung, die dem Baum im traditionellen indischen Medizinsystem zukommt. Der Wissenschaftler vom *Father Muller Medical College* in Kerala/Südindien hat sich auf pflanzliche Wirkstoffe spezialisiert und insbesondere Amla intensiv erforscht.

Die zentrale Rolle des Amla-Baumes im Ayurveda spiegelt sich in den Mythen seiner Entstehung. Eine Legende erzählt, dass sich das erste Universum immer weiter ausdehnte, bis es schließlich in sich zusammenfiel. Dies machte den Schöpfergott *Brahma* traurig, und er begann zu weinen. Eine Träne fiel auf den Boden, wo sogleich der erste Baum des neuen Universums wuchs – ein Amla-Baum.

Seit wann dessen Kräfte medizinisch genutzt werden, ist nicht genau bekannt. Die Rishis, weise Männer im vorchristlichen Indien, gaben ihr Wissen Jahrhunderte lang nur mündlich weiter. Erst aus der Zeit um etwa 300 v. Chr. existieren auch schriftliche Zeugnisse wie das *Charaka Samhita*. Darin hebt der Autor eine Eigenschaft der Früchte besonders hervor, welche die Inder von jeher zu schätzen wissen: Sie gelten als starkes *Rasayana*. So nennt man im Ayurveda wirksame Mittel zur Verzögerung der Alterungsprozesse, die so die Langlebigkeit unterstützen. „Amala ist die beste unter den verjüngenden und aufbauenden Pflanzen“ soll bereits der berühmte indische Arzt *Charaka* gesagt haben.

Weil Amla zudem die positive Wirkung anderer Heilpflanzen verstärken kann, ist sie Bestandteil in mehr als der Hälfte aller ayurvedischen Zubereitungen.

Vom Sirup zur Marmelade – die vielfältigen Formen der Einnahme

„Viele Dichter haben über Amla Verse und Lieder geschrieben“, erzählt *Aneeta Singh*. Beinahe 20 Jahre lang lebte und arbeitete sie in Frankfurt am Main, bis eines Tages die Sehnsucht nach ihrer

Heimat zu groß wurde. Heute betreibt *Aneeta Singh* mit ihrem Mann eine kleine Öko-Farm in den Bergen von Wayanad. Diese für den Anbau von Tee, Pfeffer, Kaffee und Kardamom bekannte Region im südindischen Bundesstaat Kerala zählt zu den wenigen des Landes, in denen *Emblica officinalis* nicht sehr verbreitet ist. Das Klima in Kerala ist tropisch, selbst in der Trockenperiode herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit. Dennoch kommt Amla auch bei *Aneeta* täglich auf den Tisch, denn die frischen Früchte erhält man während der Erntezeit auch dort an jeder Ecke. „Wir machen mit Amla verschiedene Pickles oder Chutneys, zum Beispiel mit Kokosnuss und Chilis. Dazu gibt es Reis, Joghurt und Dosas, eine Art südindischer Pfannkuchen.“

Ein sehr beliebtes Gericht in Indien ist auch *Murraba*, eine Süßspeise, vergleichbar mit Marmelade. Dafür werden die Amlas längere Zeit in Zuckersirup eingeweicht, bis der Sirup das Aroma der Früchte angenommen hat.

Die Blätter werden als Tee zubereitet und wirken als bitteres Tonikum leberstärkend und desinfizierend.

„Amla wird heutzutage auch sehr viel für kosmetische Produkte verwendet, zum Beispiel in Shampoos, Haarwassern oder zur Hautpflege“, sagt *Aneeta Singh*. „Amla ist eine Gabe von Mutter Natur an die Menschen.“

Ein Antioxidans par excellence

Obwohl *Emblica officinalis* außerhalb des indischen Subkontinents noch wenig bekannt ist, gehören der Baum und insbesondere seine Früchte zu den am umfassendsten untersuchten Heilkräften aus der Natur. So konnten vorklinische Studien inzwischen viele der traditionellen Anwendungsgebiete auch wissenschaftlich untermauern. In zahlreichen Experimenten haben Forscher nachgewiesen, dass Amla unter anderem antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, schmerzstillend, pilzhemmend, antidiabetisch, geschwürrhemmend und gegen Veränderungen des Erbguts wirkt. In den letzten Jahren haben neue Technologien einen immer tieferen Blick in ihre molekularen Geheimnisse ermöglicht. So konnten zumindest einige der spektakulären Fähigkeiten der Pflanze entschlüsselt werden. Allein im Jahr 2011 wurden mehr als 30 Peer-Review-Studien von unabhängigen Gutachtern veröffentlicht, die vor allem eines gezeigt haben: Amla ist ein außergewöhnlich starkes Antioxidans. Insbesondere diese Eigenschaft bildet eine wesentliche Grundlage ihrer Heilkräfte.

Amla enthält ein breites Spektrum an Tanninen, Alkaloiden und Phenolen sowie verschiedene Flavonoide wie Kaempferol und Quercetin, die zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe zählen. Alle diese Substanzen besitzen die Fähigkeit, im menschlichen Körper sogenannte Reaktive Sauerstoffspezies (ROS) unschädlich zu machen. Zu dieser Gruppe gehören zum Beispiel verschiedene freie Radikale und andere chemische Verbindungen wie Wasserstoffperoxid und Hydroperoxid. Ist der menschliche Körper ultravioletter Strahlung oder Hitze ausgesetzt, nimmt die Konzentration der ROS deutlich zu. Der so entstehende oxidative Stress spielt vermutlich auch beim Alterungsprozess eine wesentliche Rolle.

Eine vergleichende Untersuchung von 30 Heilpflanzen ergab, dass Amla den höchsten Gesamtgehalt an Polyphenolen und Tanninen aufweist. Nach dem derzeitigen Stand der Forschung schlummern in der Superbeere über 20 therapeutisch wirksame Moleküle, die sie zu einem einmaligen Antioxidans machen. Eine dieser aktiven Substanzen ist die Gallussäure, die auch zur Herstellung von Antioxidantien in Lebensmitteln und Sonnenschutzcremes verwendet wird.

Eine weitere, das Polyphenol Ellagsäure, hat in Experimenten bereits ihre krebsvorbeugende Wirkung nachgewiesen. Studien haben gezeigt, dass ein Extrakt aus Amla hervorragend geeignet ist, um durch Alkohol verursachte oxidative Schäden der Leber zu reduzieren und die Haut vor den negativen Einflüssen ultravioletter Strahlung zu bewahren. Insgesamt sehen Forscher aufgrund der vielfältigen antioxidativen Eigenschaften der Inhaltsstoffe eine Fülle an Anwendungsgebieten, zum Beispiel Arteriosklerose, Diabetes, Geschwüre und Wundheilung sowie Nieren- und Lebererkrankungen.

Hochwirksam durch optimale Zusammensetzung

Weitverbreitet ist die Annahme, Amla sei die reichste Quelle an natürlichem Vitamin C in der Natur. Auch Wissenschaftler gingen lange Zeit davon aus, dass vor allem die große Menge an Ascorbinsäure der hohen antioxidativen Aktivität zugrunde liegt. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass die Zusammenhänge offenbar weitaus komplexer sind. In einem Experiment im Jahr 2006 verarbeiteten italienische Wissenschaftler Amla nach einem traditionellen ayurvedischen Rezept und untersuchten anschließend die Mixtur. Sie stellten fest, dass sich durch die spezielle Methode der Herstellung der Ascorbinsäure-Gehalt verdreifachte und das therapeutische Potenzial der Pflanze dadurch sogar noch gesteigert werden konnte. Eine schlüssige Erklärung für dieses Phänomen hatten die Forscher jedoch nicht.

Drei Jahre später machten ihre indischen Kollegen in Bangalore unter Einsatz einer innovativen Technik eine überraschende Entdeckung: Die Ascorbinsäure der Amla liegt häufig in Verbindung mit anderen Antioxidantien wie beispielsweise der Gallussäure vor. Da freie Ascorbinsäure in diesem Versuch nur in Spuren nachweisbar war, kamen die Wissenschaftler zu dem Schluss, „dass die antioxidativen Effekte (...) auf dem Gehalt an Gallensäure-Estern beruhen“. *Dr. Manjeshwar Baliga* gibt in seiner Übersichtsarbeit den Ascorbinsäure-Gehalt der Amla mit 478,56 mg auf 100 ml an, das ist mehr als der in Orangen oder Limonen. Der Experte glaubt jedoch wie viele seiner Kollegen, dass „nicht nur Vitamin C für die unzähligen Effekte verantwortlich ist.“ Andere Verbindungen wie Gallussäure, Tannine und Flavonoide seien ebenfalls von Bedeutung.

Krebshemmende Wirkung

Die antioxidativen Eigenschaften der Amla sind jüngeren Studien zufolge hauptsächlich auch dafür verantwortlich, dass ihre Extrakte das Wachstum von Krebszellen hemmen können. „Überzeugende präklinische Studien haben gezeigt, dass Amla krebshemmende bzw. -vorbeugende sowie zell- und strahlenschützende Wirkung besitzt“, bestätigt *Dr. Baliga*. Die Anwendung von Amla könne demnach die zellschädigenden Wirkungen krebserregender Stoffe reduzieren. So wurde nachgewiesen, dass die Beere vor DNA-Schäden schützen kann, die durch das für Menschen sehr gefährliche Schimmelpilz-Gift Aflatoxin B1 oder durch Schwermetalle wie Cadmium, Aluminium und Cäsiumchlorid verursacht werden. Wie genau das funktioniert, ist Gegenstand der aktuellen Forschung. *Dr. Baliga* ist jedenfalls überzeugt, dass die Amla-Beere antineoplastische Effekte besitzt, also bösartigen Tumoren entgegenwirken kann. Indische Onkologen verschreiben mitunter auch nach einer Chemotherapie eine Kräutermischung auf der Basis von Amla: Die Frucht vermindert offenbar die toxische Wirkung der Behandlung auf die gesunden Zellen und lindert so deren Nebenwirkungen.

Immer größere Anbauflächen für die wachsende Nachfrage

Der Anbau der uralten Heilpflanze hat in Indien in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Anfang der 1980er-Jahre wurde sie lediglich auf 3000 Hektar kultiviert, im Jahr 2000 waren es schon 25.000 Hektar. In der Erntesaison 2012 wurden auf einer Anbaufläche von 80.000 Hektar bereits 771.000 Tonnen Amla produziert. Angesichts der Größe Indiens ist das zwar nicht viel, doch die Tendenz ist weiter steigend. Eine Ursache für das Wachstum ist vermutlich die steigende Popularität alternativer Medizin in Indien. Vor allem die gut verdienende indische Mittelklasse schafft mit ihrem Interesse an pflanzlichen Medikamenten einen Markt für Amla-Präparate und andere Arzneimittel aus natürlichen Rohstoffen. Während die Menschen früher zu einem ayurvedischen Arzt gingen, um sich beraten zu lassen und eine individuell abgestimmte Medizin zu bekommen, greifen sie heute eher zu einem der zahlreichen Präparate aus der Apotheke.

Für den heimischen Markt wird *Emblica officinalis* fast ausschließlich konventionell, also unter Einsatz künstlicher Dünge- und Pflanzenschutzmittel, angebaut. Der geringe Anteil an organisch produzierten Amlas wird hauptsächlich für ayurvedische Bioprodukte nach EU-Norm verwendet, die bislang überwiegend exportiert werden – nicht zuletzt an deutsche Anbieter wie *Cosmoveda* oder *Classic Ayurveda*.

Erhältlich ist Amla bei uns getrocknet und zu einem Pulver vermahlen (*Amalaki Churna*), als Getränk, kandierte Frucht oder als Extrakt in Form von Tabletten. Natürlich gibt es auch die klassischen ayurvedischen Produkte wie das *Chyavanprash*, ein Amla-Mus, das zur Verjüngung des Körpers beitragen soll. Die frischen Früchte sind bislang leider noch nicht bei uns erhältlich – und das ist ein bisschen schade: Nur wer selbst einmal in eine Amla gebissen hat, kann den überraschenden Effekt nachempfinden, der sich nach einer Weile einstellt. Auf den außerordentlich sauren Geschmack zu Beginn breitet sich nämlich bald eine wunderbare Süße im Mund aus. Dieses Phänomen und die Erkenntnis, von einem der kostbarsten Geschenke der Natur und einem wahrhaft heiligen Baum genascht zu haben, zaubern ein indisches Lächeln auf mein Gesicht.

André Madaus

Bezugsmöglichkeiten:

- *Classic Ayurveda – Amla Natur GmbH, Tel. 04186/88799-0, www.amla.de*
- *Khadi Naturprodukte GmbH & Co. KG, Zur Weser 5, 31737 Rinteln, www.indien-produkte.de*
- *Ayurveda Handels GmbH, Tel. 040/66931924, www.ayurveda-handel.de*
- *Cosmoveda – The spirit of Ayurveda, www.cosmoveda.de*