

# Kräuter

Tibetische Bezeichnung

## Gewürze

Eigenschaften

### Krabbenschalen



#### Krabbenschalen / Glucosamin (Tibetisch: dung-tse-karpo)

Glucosamin ist das Grundmolekül der Glycosaminglykane (GAGs). Für den Knorpelstoffwechsel ist Glucosamin ein wichtiger Baustein. In der Rheumatologie hat sich die nutritive Zufuhr von GAGs bei der Behandlung von Arthrosen bewährt. Glucosamin ist ein Bestandteil des Bindegewebes, der Bänder und der Gelenkknorpel und kommt in der Synovialflüssigkeit vor.



#### Pfeffer (Tibetisch: pho-wa-ri)

Die getrockneten Früchte des tropischen Schlingstrauches *Piper nigrum* sind ein weltweit seit Jahrhunderten intensiv genutztes Küchengewürz das Piperin, Chavicin, Kaempferol, Rhamnetin und Quercetin enthält. Es sind wichtige sekundäre Pflanzenstoffe die den Flavonoiden zugeordnet werden.

In der Tibetischen Heilkunde und Ernährungslehre wird Pfeffer bei Muskelarthritis mit Schwellungen an Händen und Füßen eingesetzt. Die Tibetische Medizin nutzt die Wirkstoffe von *Piper nigrum* gegen das unangenehme Gefühl als wenn der Muskel vom Knochen fallen würde.



#### Kardamom (Tibetisch: sug-mel)

Unter Kardamom werden i.d.R. die Samen oder getrockneten Samenkapseln der schilfartigen Staude *Elettaria cardamomum* verstanden. Diese stellen aufgrund des duftenden Aromas und brennend scharfen Geschmacks ein v.a. in der asiatischen und arabischen Küche bedeutendes Gewürz dar, das aber auch in der westlichen Welt breite Anwendung findet.

In der Tibetischen Heilkunde und Ernährungslehre wird die appetitanregende, erwärmende, verdauungsfördernde und magenstärkende Eigenschaft sehr geschätzt.



#### Ringelblumen (Tibetisch: gur-kum)

Der Einsatz von Ringelblumenblüten (*Calendula officinalis*) in Lebensmitteln ist aufgrund ihrer intensiv gelb-orangen Blütenblätter als Schmuckdroge in Teezubereitungen bekannt. Die Ringelblume wird bei Magen- und Darmbeschwerden und in der Lebensmittelindustrie eingesetzt. Tibetisch wird die Ringelblume bei Beschwerden der Verdauung, bei Magenbeschwerden und zur Regenerierung der Kanäle (Nerven, Blut-, Lymphgefäße) eingesetzt. Ringelblumenblüten enthalten 2-10% Triterpensaponine der Oleanolsäure, Triterpenalkohole, Flavonoide, Carotinoide (v.a. Lutein und Zeaxanthin), Allantoin und geringe Mengen ätherisches Öl.



### Süssholz (Tibetisch: shin-ngar)

Süssholz ist eine uralte Heilpflanze und in der fernöstlichen Medizin wird das Rhizom zum Ausleiten von Körpergiften verwendet. Die bekannte Staude *Glycyrrhiza glabra* besitzt eine kräftige holzige Wurzel und wird aufgrund ihres charakteristischen, süßen Geschmacks seit Jahrhunderten für die Herstellung von Süßwaren genutzt. Lakritze wird aus dem eingedickten und erstarrten klebrigen Saft aus gekochtem und filtriertem Wurzelbrei hergestellt.



### Hagebutten (Tibetisch: se-wa metok)

Hagebutten sind die Früchte der Hundsrose (*Rosa canina*). Es handelt sich dabei um eine Scheinfrucht, die mehrere steinharte Nüsschen als eigentliche Früchte beherbergt. Der in Asien heimische Strauch wird bis zu 3 Meter hoch und trägt fleischige Früchte. Hagebutten finden breiten Einsatz als Lebensmittel oder werden aufgrund des hohen Vitamin-C Gehalts auch zu Heilzwecken eingesetzt (immunmodulierend). Es finden sich Berichte über Studien an Patienten mit entzündlichem Rheuma, Arthrose oder chronischen Rückenschmerzen, die nach Gabe von Hagebuttenpulver eine Besserung der Beschwerden zeigten. Die entzündungshemmenden Eigenschaften werden auf den Gehalt von Galaktolipiden zurückgeführt.



### Gewürznelke (Tibetisch: Li-shi)

Unter Nelken versteht man die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes (*Syzygium aromaticum*), die seit Jahrhunderten ein beliebtes Küchengewürz darstellen. Gewürznelken enthalten 16-21% ätherisches Öl, das zu 70-90% aus dem unverkennbaren Eugenol besteht und zu 10-15% aus Aceteugenol. Nelkenöl besitzt antibakterielle und antioxidative Eigenschaften.



### Muskat (Tibetisch: Za-ti)

Der Muskatnussbaum wächst bis zu einer Höhe von 20 Meter im fernöstlichen Asien. Die weiblichen Bäume tragen fleischige gelbliche Früchte, die bei Reife in zwei Hälften aufplatzen. In der traditionellen Heilkunde wird Muskatnuss für das Verdauungssystem verwendet. *Myristica fragrans* die Muskatnuss wird weltweit als Gewürz eingesetzt und enthält ca. 30% fettes Öl, ca. 30% Stärke sowie 7-16 % ätherisches Öl.