



das heilige Basilikum

In Indien gilt Tulsi als "Königin der Kräuter". Die heiligste Pflanze der Hindus repräsentiert die Gegenwart des höchsten Gottes Vishnu. Das Heilige drückt sich auch in ihrer heilenden Wirkung aus. Daher spielt Tulsi in der 5.000-jährigen indischen Heilkunst Ayurveda eine herausragende Rolle. Als Tee getrunken, schenkt uns Tulsi Entspannung und viele weitere wunderbare Wirkungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

In alten Hindu-Schriften wird der Wert von Tulsi als viel größer beschrieben als alle Reichtümer, die ein Mensch je besitzen kann. Die Pflanze darf in keinem Haus fehlen, vertreibt Insekten und ist ein wichtiges Ayurveda-Mittel. Frauen verrichten davor ihre täglichen Morgengebete, verehren in ihr auch Lakshmi, den weiblichen Aspekt Vishnus. Der Legende nach wurde Lakshmi von den anderen Frauen Vishnus aus Eifersucht vertrieben. Vishnu verwandelte seine Liebste in das zartblättrige Basilikum. Er gab

der Pflanze den Namen "die Unvergleichliche" und brachte sie wieder nach Hause zurück. Ihr zu huldigen wurde fortan die Pflicht seiner Anhänger. Die religiösen Schriften bezeichnen Tulsi als reinigend auf geistiger Ebene, eine Pflanze, die den Menschen dem Göttlichen näher bringt. Aus ihren Zweigen werden Holzperlen geschnitzt und zu Gebetskettchen geknüpft, die den Träger von Sünden reinigen. Seine Blätter werden als Opfer dargebracht und Verstorbenen zur Reinigung ins Bestattungsfeuer geworfen.

Tulsi sorgt für Balance der Doshas

Tulsi gleicht aus, ist ein Lebenselixier und ein Adaptogen. Es schützt also vor den Turbulenzen des Alltags und führt in die Entspannung. *Tulsi* hat die erstaunliche Fähigkeit, den Cortisol-Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren. Dadurch wird vor allem die Nebenniere geschont und vielen Erkrankungen vorgebeugt, die durch Dauerstress mitbedingt sind wie etwa Diabetes Typ 2, Burnout, Depression, Nervenschwäche oder Bluthochdruck.

Tulsi wird täglich nach dem Essen, vor allem abends vor dem Schlafengehen getrunken. Denn *Tulsi* wirkt auf die Psyche gleichzeitig beruhigend und entspannend, fördert guten Schlaf, ohne jedoch direkt müde zu machen. Daher wird *Tulsi* bei depressiven Verstimmungen und Ängsten sowie als Abendgetränk empfohlen.

Natürliches Antibiotikum

Tulsi hilft bei Staphylokokken (*Staphylococcus aureus*), die etwa Muskel- und Hautentzündungen verursachen können. Der Tee wirkt wohltuend auf die Haut und heilt Hautinfektionen sowohl von Innen, als auch von Außen. Bei Ekzemen ist *Tulsi* äußerlich angewendet genauso geeignet wie bei Akne, Pickel, Narben, Flecken oder Windpocken. Es strafft die Haut und lässt Haut und Haar Feuchtigkeit besser halten, sorgt für glänzendes, geschmeidiges Haar, heilt Wunden, Schnittwunden, Verbrennungen, beruhigt aber auch lästigen Juckreiz.

Entzündungshemmend und schmerzlindernd

Tulsi Tee ist hilfreich bei Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber sowie bei allen Infekten, die durch Viren oder Pilze ausgelöst werden. *Tulsi* lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis. Denn *Tulsi* aktiviert das stark antioxidative Enzym „Superoxiddismutase“ (SOD) in den Zellen. Mit zunehmendem Alter bildet der Körper weniger dieser schützenden Enzyme, sodass vor allem Ältere von *Tulsi* profitieren. Allerdings bildet die Pflanze nicht in jedem Anbaugebiet dieselben Inhaltsstoffe aus. Das *Tulsi* mit den stärksten Antioxidantien wie Eugenol, das auch in Gewürznelken enthalten ist, sowie weiteren antioxidativen Phenolen und Flavonoiden, kommt aus Indien. Auch der nachgewiesene Schutz vor Radioaktivität ist mit Sicherheit auf antioxidative Mechanismen zurückzuführen. *Tulsi* heilt den Schaden, der durch Strahlentherapien verursacht wurde.

Bekämpft Krebs

Tulsi unterstützt nicht nur als natürliches Mittel in der Krebstherapie, sondern beugt Krebs auch vor. Langzeitbeobachtungen an großen Bevölkerungsgruppen, die regelmäßig *Tulsi Tee* trinken, zeigen, dass die Anfälligkeit für Immunstörungen sinkt und damit die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krebszellen entwickeln. Laut im *Alternative Medicine Review* veröffentlichten Studien wirkt *Tulsi* gegen chemisch verursachte Schäden, indem es die Aktivität der erwähnten antioxidativen Enzyme und damit den Zellschutz erhöht. *Tulsi* aktiviert außerdem entgiftende Stoffwechselvorgänge, unterstützt die Selbstheilung der Zellen, verhindert das Wachstum von Blutgefäßen und damit die Ausbreitung eines Krebsgeschehens, hemmt Metastasenbildung und leitet den Zelltod der Krebszelle ein.

Die Dosis macht das Gift

Wenn man die bereits lange Anwendung von *Tulsi* in Indien und anderen asiatischen Ländern mit geringen Krebsraten bedenkt, ist es schon seltsam, dass *Tulsi* vom deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung wegen des ätherischen Öls Estragol als krebserregend eingestuft wurde. Estragol ist auch in anderen gesunden Gewürzen wie Estragon, Anis, Muskat, Zitronengras oder Fenchel enthalten. Doch im Widerspruch zur Studie des Instituts kommt Estragol in Gewürzen niemals in isolierter Form oder unnatürlich hoher Dosierung vor. Isoliertes, hochdosiertes Estragol hat mit *Tulsi Tee* nicht mehr viel gemeinsam.

Bei Husten und Bronchitis

Tulsi hilft effektiv bei fast allen Atemwegserkrankungen inklusive Erkältungen, Grippe und Asthma. Die Inhaltsstoffe von *Tulsi* wie Cineole, Campher und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege und sorgen für erleichtertes Atmen. *Tulsi* fördert das Abhusten von Schleim bei Bronchitis, Lungenentzündung, Keuchhusten, Grippe, Schwindsucht und Asthma. Es reinigt die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen.

Schützt Augen bei Diabetes

Laborversuche mit *Tulsi* zeigen, dass der Blutzucker gesenkt wird, abnorme Fettwerte korrigiert und die Leber sowie die Nieren von metabolischen Schäden durch hohe Blutzuckerspiegel geschützt werden. *Tulsi Tee* hilft bei entzündeten Augen und grünem Star. Sein hoher Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) hat eine positive Wirkung auf die Sehfähigkeit, vor allem bei Nachtblindheit, die

durch einen Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird. Eine Studie mit Diabetikern zeigte bei niedrigem Carotinoidspiegel ein höheres Risiko, an diabetischer Retinopathie zu erkranken.

Bei Mund-, Zahn- und Zahnfleischproblemen

Tulsi ist ein phantastisches Zahnpflegemittel. Es löst Plaques von den Zähnen, bessert Zahnfleischtaschen, Zahnfleischartzündung und blutendes Zahnfleisch sowie Mundgeruch. Spülungen mit *Tulsi Tee* lindern Zahnschmerzen und reduzieren die Keimbelastung des Mundes.

Bei Herzschwäche und hohem Cholesterin

Tulsi schützt die Herzfunktion, senkt Cholesterin und Bluthochdruck. Es beugt Arteriosklerose vor, denn es reduziert freie Radikale und ist eine gute Vitamin K-Quelle, wobei schon eine einzige Tasse reicht, um den Tagesbedarf zu decken.

Tulsi hilft bei Regelbeschwerden, bei übermäßigem Schwitzen, bei Insektenstichen, wobei sein Geruch Insekten auch gleich abwehrt. *Tulsi* stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet. In Summe bietet es eine Menge positiver Wirkungen und schmeckt dabei auch noch gut.

Nicht in der Schwangerschaft!

Was auch sonst gut ist – in der Schwangerschaft ist so manches anders zu bewerten! *Tulsi Tee* ist nicht für Schwangere geeignet und sollte auch sonst nicht jeden Tag getrunken werden, da bei Männern die Spermienanzahl verringert werden und er zu Verstopfung führen könnte. ♪

> Eine "unvergleichliche" Heilpflanze

Die gesamte *Tulsi*-Pflanze wird zu medizinischen Zwecken verwendet, am häufigsten aber die Blätter. *Tulsi* wärmt, gilt als beruhigend und entspannend, magenstärkend, entwässernd, schweißtreibend, antibakteriell, blutreinigend, cholesterinsenkend, augenstärkend, wundheilend und entzündungshemmend. *Tulsi* stärkt das Immunsystem, die Verdauung, die Atmungsorgane und das Herz, erhält das Gehirn leistungsfähig, heilt das Zahnfleisch, reinigt die Zähne und verbessert den Stoffwechsel. *Tulsi* hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit, ebenso bei Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen durch Arthritis. *Tulsi Tee* senkt Fieber, er hilft auch vorbeugend gegen Malaria und Dengue-Fieber, in den Tropen typische durch Stechmücken übertragene Krankheiten.