

TRIPHALA

Triphala ist ein legendäres Pflanzenpräparat aus dem Ayurveda und der tibetischen Medizin, eine Mischung aus drei Früchten - die Amla-Frucht (Amlaki, *Emblica officinalis*), die chebulische Myrobalane (Haritaki, *Terminalia chebula*) und die bellerische Myrobalane (Bibhitaki, *Terminalia bellirica*). Man kann sagen, Milliarden Menschen aus Indien und Tibet nahmen in den letzten viertausend Jahren bereits Triphala zu sich. Vor allem abends und zusammen mit Ballaststoffen. Denn über Nacht entfaltet Triphala seine Wirkung besonders intensiv.

Die Wirkungen der Früchte Amlaki, Haritaki, Bibhitaki

Triphala gibt es als Pulver der gemahlenden Früchte, von dem man allerdings sehr viel für eine gute Wirkung benötigt und als Extrakt, der auf Tannine standardisiert ist. Die drei Früchte im Einzelnen:

Amlaki ist die indische Stachelbeere, auch als Amla bekannt. Amlaki hat antioxidative, leberprotektive, anti-karzinogene 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, 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.

Haritaki, die wissenschaftlich als chebulische Myrobalane bezeichnet wird, ist in der tibetischen Medizin die Frucht, die alle Krankheiten heilt und auch Frucht des langen Lebens genannt wird. 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. Die chebulische Myrobalane 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 krebs-hemmend, da sie Mikroumgebung eines Tumors beeinflusst.

Bibhitaki, die bellerische Myrobalanen-Frucht, wirkt nachweislich fiebersenkend, antiviral und lymphöffnend. Sie 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.

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.

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, Superoxidationen 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.

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.

Mikrobiom und Krebs

Studien an Krebspatienten zeigen: Wer besonders nützliche Darmbakterien wie Akkermansia muciniphila oder Faecalibacterium prausnitzii in seinem Mikrobiom hat, spricht auf die Immuntherapie besonders gut an. Diese Bakterien können aber nicht direkt verabreicht werden, da sie anaerob sind. Triphala erhöht Akkermansia maßgeblich. Allerdings sinken die Bifidobakterien möglicherweise ab. Deshalb ist es besonders günstig, Triphala mit der Akazienfaser zu kombinieren. Dieser Ballaststoff erhöht die Konzentration von darmfreundlichen Milchsäure- und Bifidusbakterien bei Einnahme von 10 Gramm täglich um das Vierfache – weit mehr als man etwa mit dem bekannteren Ballaststoffspender Inulin erzielen kann.

Indem Triphala das Bakterium Akkermansia muciniphila fördert, ernährt es in der Folge noch weitere Bakterienarten wie das Bakterium Faecalibacterium prausnitzii, einer der häufigsten und wichtigsten Bewohner im menschlichen Dickdarm. Er ist ein Bioindikator für die menschliche Gesundheit. Sobald seine Zellzahlen verringert sind, werden Entzündungen und zahlreiche Erkrankungen wie entzündliche Darmerkrankungen, Darmkrebs, aber auch Typ-2-Diabetes begünstigt.

Dichtet den Darm ab bei Leaky-Gut

Triphala repariert durchlässige Darmwände. Lässt eine geschädigte Darmschleimhaut Nahrungspartikel und Gifte schädlicher Mikroorganismen ins Blut gelangen, können Unverträglichkeiten und Kopfschmerzen entstehen. In diesem Zusammenhang sei die verheerende Rolle von Fertigprodukten erwähnt. Die zur Verarbeitung eingesetzten Lebensmittelzusatzstoffe mussten zwar für die Zulassung diverse Untersuchungen durchlaufen, wurden jedoch nicht auf ihre Auswirkung auf das Mikrobiom getestet. Die Emulgatoren bzw. Stabilisatoren E433 (Polysorbat 80) und E466 (Carboxymethylcellulose) sind ein besonders krasses Beispiel. Sie sind Voraussetzung für die industrielle Produktion von Speiseeis, Salatsauce, Schokolade, Backfett, Fruchtzubereitungen und Kuchenfüllungen, Sahneerzeugnissen, Süßwaren, Desserts, Süßstofftabletten, Kaugummi, Kuchen, Keksen, Suppen, Saucen, Fleisch- und Fischerzeugnissen, fettarmen Joghurts und anderen Diät-Lebensmitteln.

Sie zerstören massenweise Darmbakterien, lösen chronische Entzündungsprozesse aus und tragen zu Stoffwechsellentgleisungen bei. Bekommen Mäuse sie 12 Wochen lang im Trinkwasser, wird die Darmbarriere durchbrochen. Überdurchschnittlich oft entstehen chronische entzündliche Darmkrankheiten, Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2.

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 Hauptverdauungsfeuers – Jatharagni.

Gegen tägliche Verschleißerscheinungen

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.

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).

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.

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. Jede einzelne Frucht in Triphala wirkt dabei für sich krebshemmend.

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 und Krebszellen zuverlässig aufspüren und eliminieren. Die Gesundheit kann so schon lange im Vorfeld von Krebs bewahrt werden.

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.

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!

Triphala gegen Alzheimer

Man gab Alzheimer-Mäusen 60 Tagen lang Triphala und Antibiotika ins Futter und es zeigte sich eine signifikante Verbesserung der kognitiven Parameter. Die mit Triphala behandelte Gruppe zeigte Neurogenese, einen reduzierten Amyloid-Beta-Spiegel im Serum sowie eine reduzierte Amyloid-Vorläuferprotein-mRNA-Expression im Mäusegehirn.

Die mit Triphala behandelte Gruppe zeigte eine verbesserte Darmpassagezeit und erhöhte Butyratwerte im Stuhl – ein Zeichen gesunder Fermentationsprozesse. Im Stuhl zeigte sich ein erhöhtes Vorkommen nützlicher Bakterien wie Bacteroidetes und Verrucomicrobiota um 31 bzw. 23 Prozent, was auf die Wirkung von Triphala gegen Alzheimer hindeutet. Die Verfügbarkeit dieser Bakterien und die Umkehrung der kognitiven Parameter bei den Alzheimer-Mäusen zeigten die vielversprechende Wirkung von Triphala in der Behandlung neurodegenerativer Erkrankungen.

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.

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.

Für wen ist Triphala geeignet?

Im Ayurveda wird Triphala als „tridosha“ bezeichnet – für jede Konstitution geeignet. Ihre 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 zu meiden).

ZU BEACHTEN

Als Pulver benötigt man relativ viel davon. Triphala-Extrakt ist daher oft die bessere Alternative. Zwei Kapseln täglich entsprechen etwa bei einem vierzigprozentigen Extrakt der vierfachen Menge Triphala-Pulver, wobei eine Kapsel am Abend eingenommen werden sollte. Am besten zusammen mit lauwarmem Wasser und Ballaststoffen wie Akazienfaser. Sie ist besser geeignet als etwa die quellenden Flohsamen, weil diese mehr blähen und Nährstoffe nicht so stark binden. Man kann, muss aber keine Einnahmepausen machen.

Triphala reguliert und muss daher im Gegensatz zu Abführmitteln, die man für Erfolg immer einnehmen muss, nur zeitweise zur Regeneration der Darmfunktion eingenommen werden. Innerhalb einer Woche sollte sich ausreichend Stuhlgang einstellen. Ist es nicht so, kann man die Dosis auch erhöhen.

Empfohlen ist zusätzlich das Ayurveda-Mittel Guggul, die indische Myrrhe. Triphala bereitet den Darm auf die Reinigung vor und öffnet sämtliche Ausleitungskanäle. Guggul fegt den Schleim dadurch leichter weg. Das getrocknete und zerriebene Harz der indischen Myrrhe ist ein genialer Stoffwechselaktivator und Entzündungshemmer, der Ama zum Schmelzen bringt bzw. in der Tiefe transformiert. Ayurveda-Schriften sprechen davon, dass Guggul Ama aus den Körperschichten regelrecht herauskratzt.

Wechselwirkungen können bei sehr hohen Dosierungen mit Blutverdünnern und blutzuckersenkenden Medikamenten auftreten.

Triphala wirkt sich aus auf:

- Abnehmen
- Alterung, vorzeitig
- Alzheimer
- Analfissuren
- Ängste
- Allergien
- Atemwegserkrankungen
- Augenerkrankungen
- Blähungen
- Blutzucker, zu hoch
- Cholesterin, zu hoch
- Darmentzündung
- Darmperistaltik
- Darmpilze
- Darmregeneration
- Darmreinigung
- Depressionen
- Diabetes
- Entwässerung
- Erkältung
- Hautleiden
- Heißhunger
- Immunsystem
- Kognitive Störungen
- Kopfschmerzen
- Krebs
- Leaky-Gut-Syndrom
- Leberentgiftung
- Magenprobleme
- Mikrobiom
- Müdigkeit
- Muskelaufbau
- Reizdarm
- Schleim im Hals
- Stoffwechsel
- Stress
- Triglyceride
- Verdauung
- Verstopfung
- Verjüngung
- Zellregeneration
- Zellstärkung