



Guggulu – Commiphora mukul

Zum Fettabbau, bei hohem Cholesterin und rheumatischen Erkrankungen

Guggulu (botanischer Name: *Commiphora mukul*, deutsch: Indische Myrrhe) zählt zu den Myrrhegewächsen. Im Ayurveda wird das Gugguluharz bereits seit Jahrtausenden zu den unterschiedlichsten Behandlungszwecken genutzt. Neueste Forschungsberichte belegen, dass es auch aus Sicht der wissenschaftlichen Medizin viel zu bieten hat. Es wird geerntet, indem man vom Fuß des Baumstamms etwas Rinde abschält und dort einen Schnitt setzt. Dieses regelmäßige „Anzapfen“ schadet den Bäumen übrigens nicht.

Hauptwirkstoffe von Guggulu sind seine Steroide, die sogenannten Guggulsterone. Dass diese in den Fettstoffwechsel eingreifen, ist mittlerweile wissenschaftlich gut dokumentiert. Einige Laborexperimente weisen darauf hin, dass Guggulsterone über ihren Einfluss auf die Gallenflüssigkeit die Fettaufnahme reduzieren. Möglich ist aber auch, dass sie die Arbeit der Schilddrüse anregen und damit den „hormonellen Fettabbau“ verbessern. In einer weiteren Laborstudie wurde festgestellt, dass Guggulu bestimmte Rezeptoren in der Leber sensibilisiert und sie „überzeugt“, mehr LDL-Cholesterin aus dem Körper auszuscheiden.

Die ayurvedischen Ärzte hatten bereits früh beobachtet, dass sich bei Patienten nicht nur der Zustand der Blutgefäße, sondern auch ihr Übergewicht verbesserte. Darüber hinaus sank das Risiko, an Herzinfarkt und an-

deren Folgeerkrankungen von Arteriosklerose zu erkranken.

Laut einer aktuellen Studie des UT Southwestern Medical Centers in Dallas blockiert Guggulu den Famesoid-X-Rezeptor, der im Cholesterinhaushalt



Commiphora mukul

des Menschen eine zentrale Rolle spielt. Die „Anti-Fett-Wirkung“ von Gugguluharz ist klinisch vielfach belegt. Demnach führt eine tägliche Dosis von 10 bis 15 g nach drei Monaten im Blut zu einer Cholesterinsenkung von bis zu 25 und zu einer Triglyzeridsenkung von bis zu 30 Prozent.

Ermutigende Ergebnisse, die schließlich auch dazu führten, Guggulu doch einmal mit dem etablierten Cholesterinsenker Clofibrat zu vergleichen. Das Ergebnis: das pflanzliche Medikament steht dem synthetischen in seiner Wirkung auf den Blutfettspiegel keines-

wegs nach.

Ein Mittel, um trotz aller Ernährungssünden an Gewicht zu verlieren, ist Guggulu jedoch nicht. Denn es kommt nicht als Wundermittel daher – nach dem Motto: „Essen Sie wie bisher und verlieren Sie trotzdem 10 kg in vier Wochen“, sondern als ein pflanzliches Mittel, das uns dabei unterstützen kann, unsere Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen.

Bemerkenswert sind auch die entzündungshemmenden Eigenschaften. Einen Einsatz findet das Harz deshalb bei rheumatischen Erkrankungen oder auch Hautentzündungen wie Psoriasis.

Desweiteren gehört Guggulu zu den Lekhanas, d.h. es reinigt die Shrotas (Körperkanäle) und ist „yogavahi“, d.h. es befördert Substanzen tief in Gewebe und Zellen, weshalb es gerne mit anderen Kräutern kombiniert wird.

Dr. Jörg Zittlau, Autor des Buches „Fatblocker. Die neue Erfolgsdiät“.

Ludwig-Verlag geb. 1960, Studium der Philosophie, Soziologie und Sportmedizin. Zunächst in Forschung und Lehre an deutschen Hochschulen, seit 1992 freier Wissenschaftsjournalist.

