

## **Tulsi – Indisches Basilikum**

In Indien gilt Tulsi oder Tulasī ("die Unvergleichliche") als "Königin der Kräuter" und heilige Pflanze. Sie wird als indisches, ja sogar als "heiliges" Basilikum bezeichnet und repräsentiert die Gegenwart des Gottes Vishnu bzw. seiner Inkarnation Krishna. Die alten Hindu-Schriften sagen, der Wert von Tulsi sei viel größer als alle Reichtümer, die ein Mensch besitzen kann. Tulsi ist Bestandteil vieler Zeremonien, darf als Schutz bei keinem Haus fehlen, vertreibt Insekten und ist ein wichtiges Ayurveda-Mittel.

Frauen verrichten vor der Pflanze ihre täglichen Morgengebete, verehren in ihr auch Lakshmi, die Göttin des Glücks und der Schönheit und der weibliche Aspekt Vishnus. Die alten religiösen Schriften bezeichnen Tulsi als reinigend auf geistiger Ebene, eine Pflanze, die den Menschen dem Göttlichen näher bringt. Aus seinen Zweigen werden Holzperlen geschnitten und zu Gebetsketten geknüpft, die den Träger von Sünden reinigen. Seine Blätter werden als Opfer dargebracht und Verstorbenen zur Reinigung ins Bestattungsfeuer geworfen.

Das Heilige dieser Pflanze drückt sich auch in ihrer heilenden Wirkung aus. Daher spielt Tulsi im 5000-jährigen Ayurveda eine herausragende Rolle. Die gesamte Tulsi-Pflanze wird zu medizinischen Zwecken verwendet, am häufigsten aber die Blätter. Tulsi wärmt, stärkt den Magen, entwässert, ist antibakteriell, blutreinigend, cholesterinsenkend, wundheilend und entzündungshemmend. Es stärkt Immunsystem, Verdauung und Herz, hält das Gehirn leistungsfähig, verbessert den Stoffwechsel.

### **Stärkt den Magen und senkt Fieber**

Tulsi stärkt den Magen und hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit. Der Tee senkt Fieber, man trinkt ihn in Indien dafür zusammen mit Kardamompulver, Zucker und Milch. Tulsi hilft auch vorbeugend gegen Malaria und Dengue-Fieber, in den Tropen typische durch Stechmücken übertragene Krankheiten. In Indien setzt man ihn außerdem bei Kinderkrankheiten wie Windpocken äußerlich ein, die milder verlaufen.

### **Tulsi sorgt für Balance**

Tulsi gleicht alle drei Doshas aus, reduziert Kapha und beruhigt Vata und Pitta. Tulsi dient daher als Lebenselixier, wird täglich nach dem Essen, auch abends vor dem Schlafengehen, getrunken. Denn Tulsi wirkt auch auf die Psyche, ist gleichzeitig beruhigend und entspannend, fördert guten Schlaf, ohne jedoch direkt müde zu machen. Daher wird Tulsi auch bei depressiven Verstimmungen und Ängsten sowie als Abendgetränk empfohlen. Tulsi schützt also vor den Turbulenzen des Alltags und führt in die Entspannung. Es hat die erstaunliche Fähigkeit, den Cortisol-Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren. Dadurch werden vor allem die Nebennieren geschont. Damit beugt man vielen Erkrankungen vor, etwa Diabetes Typ 2, Burnout, Depression, im Grunde allen Erkrankungen, die durch Dauerstress mitbedingt sind. Denn Tulsi zählt zu den Adaptogenen, also den Pflanzen, die die Stressanpassung erleichtern, stressbedingten Bluthochdruck senken sowie die Cortisolausschüttung hemmen.

Bei Mäusen wurde beobachtet, dass durch Tulsi Lärm die Nerven weniger beeinträchtigt, da Tulsi die Nerven stärkt.

### **Antibiotisch bei Staphylokokken**

Bemerkenswert ist seine Wirkung als natürliches Antibiotikum. Bei Staphylokokken (*Staphylococcus aureus*), die etwa Haut- und Muskelentzündungen verursachen können, ist sie nachgewiesen. Daher ist Tulsi ein Hausmittel bei Akne und anderen Hautirritationen. Tulsi wirkt wohltuend auf die Haut und heilt Hautinfektionen sowohl von Innen, als auch von Außen. Bei Ekzemen ist Tulsi genauso äußerlich angewendet geeignet wie bei Akne, Pickel, Narben oder Flecken. Es strafft die Haut und lässt Haut und Haar Feuchtigkeit besser halten, sorgt für glänzendes, geschmeidiges Haar, heilt Wunden, Schnittwunden, Verbrennungen, beruhigt Juckreiz.

### **Entzündungshemmend und schmerzlindernd**

Überhaupt ist Tulsi entzündungshemmend, auch bei durch Viren oder Pilze ausgelöste Entzündungen und bei Schmerzen. Daher ist es sowohl vorbeugend als auch begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten, Fieber, aber auch bei Rheuma. Etwa aktiviert Tulsi wie andere Naturmittel (wie etwa Vitalpilze, Curcumin usw.) das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von Superoxiddismutase lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis. Mit zunehmendem Alter bildet der Körper weniger dieser schützenden Enzyme, sodass vor allem Ältere von Tulsi profitieren. Hauptverantwortlich dafür ist sein Inhaltsstoff Eugenol, der auch in Gewürznelken enthalten ist. Außerdem enthält Tulsi noch weitere antioxidative Stoffe wie Phenole und Flavonoide, die im Zusammenspiel die vielen Wirkungen der Pflanze hervorrufen. Allerdings bildet die Pflanze nicht in jedem Anbauggebiet dieselben Inhaltsstoffe aus. Das Tulsi mit den stärksten Antioxidantien kommt aus Indien. Auch nachgewiesener Schutz vor Radioaktivität ist mit Sicherheit auf antioxidative Mechanismen zurückzuführen. Tulsi beschützt den Körper vor Strahlenbelastungen und heilt den Schaden, der durch Strahlentherapien verursacht wird.

### **Bekämpft Krebs**

Tulsi unterstützt nicht nur als natürliches Mittel in der Krebstherapie, sondern beugt auch Krebs 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 antioxidativen Enzyme erhöht. Diese Enzyme beschützen Zellorganellen und Membrane, indem sie freie Radikale bekämpfen, die von chemischen Giften freigesetzt werden. Tulsi aus Bioanbau oder Wildsammlung wehrt sich wie viele andere Kräuter, Beeren, Gemüse usw., die nicht gegen Schädlinge gespritzt werden, gegen Krankheitserreger durch Ausbildung von Salvestrofen (salvere=retten). Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Bestandteil des natürlichen Abwehrmechanismus der Pflanze sind. 1995 entdeckte Prof. Burke von der Uni-

versität Aberdeen, dass sich das körpereigene Enzym CYP1B1 nur in Krebszellen ansammelt. Ein CYP-Enzym kann außerdem ein bei Einnahme inaktives Medikament (eine Prodroge) aktivieren. Burke fand, dass für gesunde Zellen harmlose Salvestrole zur Prodroge werden und Tumorzellen abtöten.

Tulsi aktiviert entgiftende Stoffwechselforgänge, 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. Tulsi stärkt die Abwehr bzw. Bekämpfung der Krebszellen. Tulsi ist in der Krebsbegleitung von großem Wert.

#### 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 krebsfördernd 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 in 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 bei Bronchitis, Keuchhusten, Lungenentzündung, 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 für diabetische Augenschäden.

#### Bei Mund-, Zahn- und Zahnfleischproblemen

Tulsi ist ein phantastisches Zahnpflegemittel. Tulsi löst Plaques von den Zähnen, bessert Zahnfleischtaschen, Zahnfleischentzündung, Mundgeruch und blutendes Zahnfleisch. Tulsi-Spülungen 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 In-

sekten auch gleich abwehrt. Tulsi stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet. In Summe bietet es eine Menge guter Wirkungen und schmeckt dabei auch noch gut.

#### Nicht in der Schwangerschaft!

Tulsi Tee ist nicht für Schwangere geeignet und sollte auch sonst nicht jeden Tag getrunken werden, da bei Männern die Spermienanzahl verringert werden kann.

#### Tulsi unterstützt bei:

- Abwehrschwäche
- Angina
- Arthritis
- Asthma
- Atemwegserkrankungen
- Augenleiden
- Bakteriellen Infekten
- Blähungen
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Cholesterin
- Entgiftung
- Fieber, auch Dengue Fieber, Malaria
- Grippe
- Grünem Star
- Harnsäure erhöht
- Hautkrankheiten wie Akne
- Heiserkeit
- Herzschwäche
- Husten
- Immunschwäche
- Insektenstichen
- Kehlkopfentzündung
- Keuchhusten
- Koliken
- Kopfschmerzen
- Krämpfen
- Krebs
- Lungenentzündung
- Magenschwäche
- Malariaphylaxe
- Migräne
- Menstruationsschmerzen
- Mundschleimhautentzündung
- Nebenhöhlenentzündung
- Nierensteinen
- Rheuma
- Schlafproblemen
- Schmerzen
- Schwitzen
- Stress
- Überanstrengung
- Unterleibsschmerzen
- Verdauungsproblemen
- Würmern
- Zahnfleisch- und Zahnproblemen