

Udo Stanglmeier

MYROBALANE

GESUNDHEIT AUS DEM HIMALAYA

Ein Tropfen der unsterblichen
Energie des Geistes



Danksagung

Für das Entstehen dieses Buches habe ich sehr vielen Menschen zu danken. Allen voran meiner Frau Gina, die mich nach Indien »entführt« hat, meinen beiden Kindern Geronemo und Pushpa, die mich mit ihren Wehwehchen erstmals auf den Pfad der indischen Naturmedizin gebracht haben, sowie den vielen freundlichen Indern, die uns stolz in ihre ehrwürdige Medizintradition einweihten, davon besonders Dr. Krisnakutty Varier, Arya Vaidya Sala, Kottakkal, Kerala, Südindien.

Die besondere Bedeutung der Myrobalan-Früchte für die ayurvedische Heilkunde wäre mir jedoch nicht ohne die Verbindung zu der tibetischen Tradition der »Buddha-Medizin« bewusst geworden. Die tieferen Einsichten zur Sache »Myrobalan« wurden mir erst durch den Kontakt zur Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Vajrayana-Buddhismus zugänglich.

Dazu danke ich vor allem den erleuchtenden Erklärungen und Übertragungen meiner Lamas, allen voran meinem Wurzellama Dr. Ole Nydahl, dem bedeutendsten deutschsprachigen Lehrer dieser buddhistischen Meditations-tradition, dessen Wurzellama Lopön Checu Rinpoche, einem inzwischen verstorbenen bhutanesischen Lama, dessen speziellen Segen zu dieser Sache ich noch die Ehre hatte, empfangen zu dürfen, sowie dem verdienstvollen Oberhaupt dieser tibetisch-buddhistischen Schule, dem inzwischen zum 17. Mal wiedergekehrten Meditationsmeister der Karma Kagyü, seiner Heiligkeit, dem XVII. Karmapa Thaye Trinle Dorje, der mir seine ausdrückliche mündliche Zustimmung zur Verbreitung dieser Informationen erteilt hat, sowie seinem wichtigsten Lehrer, Prof. Sempa Dorje von der Universität Benares für die Bestätigung meiner Forschungsergebnisse durch die Jahrhunderte überbrückende mündliche Überlieferung seiner tibetischen Tradition.

Weiterhin gilt mein Dank dem glücklichen Zufall, im Norden Thailands dem Direktor eines der schönsten botanischen Gärten der Welt begegnet zu sein, Dr. Weerachai Nanakorn, der seine Dissertation ausgerechnet über die Myrobalan-Familie geschrieben hat und der heute in diesem wundervollen königlich-siamesischen Paradies-Garten die Voraussetzungen geschaffen hat, die Myrobalan-Baumfamilie in »freier Wildbahn« kennen lernen zu können.

Auch meinem inzwischen von der burmesischen Drogenmafia ermordeten Freund Isaret Sundarakesa und seiner Frau gilt mein Dank für die Aufzucht der ersten Arura-Setzlinge und für das Umpflanzen von Arura-Bäumen aus gerodeten Waldflächen.

Desweiteren möchte ich Dr. Stephen Elliot danken, einem englischen Botanik-Professor an der Universität von Chiang Mai, für das Einbeziehen der Myrobalan-Bäume in das von ihm entwickelte Wiederaufforstungsverfahren für laubabwerfende subtropische Trockenwälder.

Meinen weiteren zahllosen, ungenannten asiatischen Freunden mit komplizierten Namen danke ich für ihre freundliche Hilfe und Begleitung in den Wäldern.

Auch allen zahllosen Helfern und Unterstützern unseres Projekts hier in Europa möchte ich meinen Dank aussprechen, obwohl die Sache noch nicht gewonnen ist...

Frank Müller, Andreas Wolf und vor allem Regina Bouga danke ich für ihre spezielle Hilfe zur Veröffentlichung dieses Buches, da sie mich immer wieder ermutigt haben, dieses Vorhaben nicht aufzugeben.

Dank vor allem jedoch dem jetzt scheidenden Verleger und Gründer des Silberschnur-Verlags, Herrn Dipl.-Ing. Manfred Huber, der gegen alle Skepsis gegenüber der Kommerzialisierbarkeit dieser seltsam schmeckenden »Himalaya-Olive« zu mir hielt, sowie seiner freundlichen Lektorin Isabelle Wolf und dem ganzen beteiligten Verlags-Team.

Zuletzt danke ich der Österreichischen Nationalbibliothek für die freundliche Unterstützung bei der Suche nach dem Myrobalan-Baum in der einzigen, und dazu noch unveröffentlichten Pflanzen-Handschrift des großen deutschen Renaissance-Pharmakologen, Botanikers und Arztes Leonhart Fuchs.

Udo Stanglmeier, Sinzig, 2006

Inhaltsangabe

Einführung: Myrobalane – Wunderbaumfrüchte?	9
Teil I – Buddha und die Medizin: Ernährung nach gesunder buddhistischer Vernunft	13
– Überleben im Nahrungsmitteldschungel	13
– Die wahren Ursachen von Krankheiten	15
– Du bist, was du isst!	17
– Die Drei-Elemente-Lehre – VATA, PITTA und KAPHA	23
– Prophylaxe statt Therapie	30
Teil II – Die Juwelen der buddhistischen Medizin: Myrobalane	37
– Die legendäre Herkunft der Myrobalan-Früchte	37
– Die achtfach gegliederte universale Medizin und die acht verschiedenen Myrobalanfrüchte	49
– Tridosa/Triphala – Die Basis der Konstitutionslehre der buddhistischen Medizin	70
– Die einzelnen Myrobalanfrüchte	82
1. Arura	83
2. Barura	107
3. Cyurura	112
– Die Myrobalane unter dem Prüfglas	122
Teil III – Wa(h)re Gesundheit	125
– Wissenschaft als Segen?	125
– Der Ausweg aus der Misere	130
– Medizinwälder versus Labortechnik	133
Nachwort	139
Über den Autor	147
Index	149

Einführung

Myrobalane – Wunderbaumfrüchte?

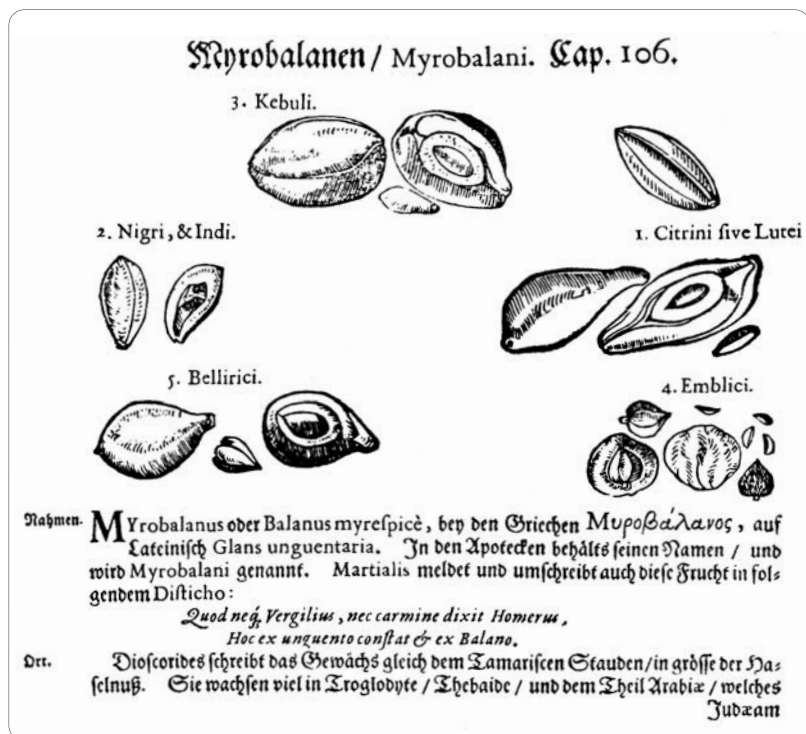
Zur Zeit der Entwicklung dieses Buches erleben wir eine Wiedergeburt pflanzlicher »Wunderdrogen«. Zuerst kam das inzwischen vererbte Interesse für die Aloe vera. Vor kurzem machte dann die »indische Maulbeere« unter ihrem hawaiianischen Namen Noni in Europa von sich reden. Man spricht über sie als eine Wunderfrucht, die zu Leistungssteigerung und verbesserter Gesundheit beitragen soll. Ihre jahrtausendelange Verwendung in der indischen Naturheilkunde verbrieft ihr gesundheitliches Potenzial, doch spielt sie in der Geschichte der uralten asiatischen Naturheilkunde Ayurveda nur eine Nebenrolle.

Die Hauptrolle im Ayurveda und der tibetischen Medizin spielt dagegen die Fruchtfamilie der *Myrobalanen*, die eine tatsächlich zentrale Bedeutung haben und trotzdem eigentlich nahezu unbekannt sind, obwohl sie kurioserweise schon vor einem halben Jahrtausend sogar in Deutschland als »Wunderbaumfrüchte« in Gebrauch und verbreitet waren. Man fragt sich, warum sie trotzdem heute hierzulande niemand mehr kennt...

Der alte Handelsname dieser Frucht ist bis heute Myrobalan. Eine antike Wortneubildung, die frei übersetzt »wunderbare Balsamfrucht« bedeutet.

Um verstehen zu können, warum die verschiedenen Myrobalanfrüchte noch heute eine so immense Bedeutung in der asiatischen Kultur spielen, muss man sich zuerst mit den alten Schriften vertraut machen, die dem Ayurveda in Indien und der buddhistischen Medizin Tibets und Chinas zugrunde liegen.

Auch im Europa des 15. Jahrhunderts kannte sie jeder Apotheker unter dem lateinischen Merkspruch: »Myrobalani sunt quinque bonorum: chebuli, bellerici, emblici, citrini, indi.« (Myrobalanen gibt es fünf der Guten: chebula, etc. Was folgt, sind ihre zum Teil bis heute verwendeten botanischen Namen.)



Myrobalanfrüchte nach Adam Lonitzer, 15. Jahrhundert

Es ist schwer nachzuverfolgen, wieso solche einstmals so hochgeschätzten Früchte dermaßen in Vergessenheit geraten konnten. Es könnte damit zu tun haben, dass man sie damals nur als Abführmittel verwendet hat, für die es später billigere, in Deutschland anbaubare Alternativen wie die Rhabarberwurzel gab. Die Wunder der später aufkommenden chemischen Medikamente gaben der alten Wertschätzung dann wohl den Rest.

Nach der Einführung von billigen Chromsalzen bei der Ledergerbung fiel auch der industrielle Bedarf an Myrobalanen für Gerbstoffzwecke weg. So fehlte plötzlich der Markt für die Fruchtmengen, die in den damals noch riesigen Waldflächen Indiens problemlos gesammelt werden konnten. Daraufhin fielen die Baumarten, die diese Früchte hervorbringen, mehr und mehr dem Beil zum Opfer.

Heute sind die Wälder, die die natürliche Heimat von Myrobalanen waren, in einem desolaten Zustand durch menschliche Übernutzung und den Teufelskreis von vermehrten Waldbänden und Bodenerosion.

Ein kompetenter indischer Forstwirtschaftsexperte rechnet mit dem Aussterben wichtiger Arten dieser Spezies in naher Zukunft, da in den Wäldern keine Jungbäume mehr nachwachsen. Die steinharten Samenkerne brauchen nämlich eine Reihe idealer Bedingungen, wie zum Beispiel eine kaum noch vorhandene, intakte Humusschicht, um eine Keimung zu ermöglichen.

Da die Frucht als natürliches Abführmittel zwar hochwirksam, aber damit völlig unterschätzt ist, werde ich versuchen, die Reichweite ihrer Bedeutung neu zu beleuchten.

Eine vermehrte Nachfrage aus der westlichen Welt könnte die nötigen menschlichen Anstrengungen finanzieren, die zum Erhalt dieser bedeutenden Baumart heute nötig wären.

Kraft und Wirkung.

Die Myrobalani citrini, das ist die gelben/ fühlen die Hiß des Leibs.

Die schwarze oder Indi, vertreiben die Traurigkeit und Schwermütigkeit/vertilgen das viertägige Fieber/reinigen den Aussatz/und machen dem Leib ein gute Gestalt.

Die Cebula oder Chebuli, machen helle Augen/reinigen die Brust/und helfen der Däung / seynd nußlich der Wassersucht/ und den langwehrenden Fiebern.

Die Empelici oder Emblici, seynd behülfflich den Sennadern und den Schlaafsuchtigen/stärcken das Gemüt/reinigen den Magen/bekommen denjenigen / so ein harten Bauch und schwachen Magen haben/sonderlich wohl. Löschen den Durst/vertreiben den Unlust zu essen/ und wehren dem Gebrechen.

Die Belezica oder Bellirici, seyn fast gleicher Natur mit den vorigen zu dem Eyter außwerffen/ den güldin Abern / und dem Haar außfallen sehr bequem / und machen das selbige schwarz/mit Mandelöl/und Honig vermischet.

Auf die Schnelle wird niemand einsehen wollen, warum man sich um ein paar Früchte scheren sollte, die vor einem halben Jahrtausend bereits aus der Mode gekommen waren...

Auch könnte man wahrscheinlich damals ziemlich übertrieben haben, als man von »Wunderbaumfrüchten« sprach... Aber ich hoffe, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches anders darüber denken werden.