



Basilikum (*Ocimum basilicum*) **und indisches Tulsi-Basilikum** (*Ocimum sanctum* L.) - legendäres Heilkraut aus dem Orient -



Das vermutlich aus Indien stammende Basilikum (*Ocimum basilicum*) gehört zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler. In Vorderindien wurde Basilikum bereits rund 1000 v. Chr. als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze kultiviert und erfreut sich seit Jahrtausenden einer großen Wertschätzung, bevor es in den Mittelmeerraum gelangte. Funde in Pyramiden belegen den Anbau in Ägypten bereits im Altertum. Sein Name stammt von den griechischen Worten „basileus“ und „ozein“ ab, was "König" und "riechen" bedeutet und wahrscheinlich auf den außerordentlich aromatischen Geruch dieser Pflanze zurückzuführen ist. Die deutsche Bezeichnung „Königskraut“ weist ebenfalls auf diesen Namensursprung hin. Seit dem 12. Jahrhundert ist die Basilikum-Pflanze auch in Mitteleuropa bekannt.

Es ist eine aufrecht wachsende, einjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 60 Zentimetern erreicht. Besonders zusammen mit Tomaten entfaltet er sein unvergleichliches Aroma.

Im Freiland benötigt Basilikum lockere, wasserdurchlässige, sich gut erwärmende Böden. Der Boden-pH-Wert liegt optimalerweise zwischen 6,5 und 7,2. Basilikum ist eine wärmebedürftige Pflanze, unter 12 °C findet praktisch kein Wachstum statt, dafür steigt der Pilzbefall stark an.

Man sammelt das blühende Kraut bei praller Mittagssonne durch Abschneiden über der Bodenoberfläche. Man kann auch die Blätter allein abernten. Zumeist sind zwei Ernten, im Juli und in der zweiten Septemberhälfte möglich. Die erste Ernte liefert heilsamere Drogen.

Das im Handel erhältlich Basilikum, das sicherlich alle in der Küche auf der Fensterbank stehen haben, ist nach wenigen Tagen welk und geht ein. Dies liegt nicht am Hersteller, sondern an der Lieferkette. Auf dem Transport zur Verkaufsstelle werden die Pflanzen gekühlt, was dem Basilikum schadet. Es geht ein. Daher sollte man es selbst ansetzen.

Siehe dazu einen Kurzfilm auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=8iGhILyL30>

und diese Information zur Vermehrung von Basilikum <https://www.youtube.com/watch?v=tbFZuoEMWpE>

Inhaltsstoffe

Hauptinhaltsstoffe von Basilikum sind ätherische Öle. Sie kommen innerhalb der verschiedenen Geruchsvarietäten in sehr unterschiedlicher Zusammensetzung vor. Die wichtigsten Aromastoffe sind Cineol, Linalool, Citral, Estragol, Eugenol und Methylcinnamat. Hinzu kommen noch Substanzen wie Kampfer, Ocimen, Geraniol, Methyleugenol und Zimtsäureester.

Das bei uns erhältliche Europäische Basilikum enthält vor allem Linalool und Cineol, während die osteuropäischen Sorten mehr Eugenol aufweisen. Nach Zitronen duftende Sorten enthalten vor allem Citral, und das Zimt-Basilikum verdankt sein Aroma einem in ihm enthaltenen Zimtsäureester. Stark estragolhaltige Sorten haben einen süßen Geschmack und riechen nach Anis oder Lakritze (Thaibasilikum, Anisbasilikum, Neuguinea-Basilikum).

Anwendung

Basilikum kann als Heilpflanze sehr vielseitig eingesetzt werden.

Basilikum wirkt antibakteriell und kann auch vor Krankheitserregern schützen, die bereits gegen Antibiotika resistent sind.

Basilikum kann Schäden, die durch freie Radikale entstehen, vorbeugen.

Basilikum besitzt dieselben Enzyme, die auch in entzündungshemmenden Medikamenten enthalten sind, wie zum Beispiel in Ibuprofen oder Tylenol. Bei einem übermäßigen Verzehr an Basilikum kann man keinen Schaden nehmen.

Basilikum gegen Insekten

Der Duft des Basilikum vertreibt Insekten, insbesondere Wespen. Ein Strauß Basilikum am Tisch, sagt man, hält Wespen fern. Das ätherische Basilikum-Öl hilft gegen Insektenstiche.

Basilikum als Bienenweide

Basilikum ist eine ausgezeichnete Bienenweide, daher sollte um jede Bienenhütte viel Basilikum stehen. Basilikumtee mit Honig gesüßt, in flachen Schüsseln vor der Bienenhütte aufgestellt, ist eine wertvolle Bientränke. Die Bienen bleiben gesund und sind für Bienenruhr kaum anfällig. Der Honig, mit dem wir den Basilikum-Bientee süßen, soll jedoch von anderen Bienenstöcken stammen.

Basilikum schützt die Augen

Der hohe Gehalt an Carotinoiden hat eine positive Wirkung auf die Augen und die Sehfähigkeit. So hat sich beispielsweise in einer Studie aus dem Jahr 2009 gezeigt, dass Diabetiker mit niedrigem Carotinoidspiegel (Lutein, Zeaxanthin und Lycopin) ein höheres Risiko, an diabetischer Retinopathie zu erkranken, haben als Diabetiker mit hohem Carotinoidspiegel. Die



Forscher schlossen daraus, dass die Gefahr dieser Augenkrankheit mit einer carotinoidreichen Ernährung äusserst positiv beeinflusst werden könnte.

Basilikum bewahrt vor Stress

Neben den Carotinoiden finden sich im Basilikum reichlich weitere stark wirksame Inhaltsstoffe, wie Polyphenole und Flavonoide, die für die antioxidativen und adaptogenen Eigenschaften des Basilikums mitverantwortlich sind. Adaptogen bedeutet, dass diese Substanzen dem Organismus helfen, besser mit Stress umzugehen. Schon allein die bis hier genannten Basilikum-Eigenschaften bestätigen seinen – zumindest im Ayurveda geläufigen – Ruf als Verjüngungsmittel (auch Rasayana genannt).

Basilikum bei Arthritis

Studien belegen, dass Basilikum Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis-Patienten um bis zu 73 Prozent senken kann. Dies ist durchaus vergleichbar mit dem Ergebnis, das durch die Verwendung von herkömmlichen Arthritis-Medikamenten erzielt wird. Der Forscher, der die Ergebnisse auf der Britischen Konferenz für Pharmakologie (The British Pharmacology Conference) präsentierte, betonte, dass nun daran gearbeitet würde, die positiven Eigenschaften von Basilikum weiter zu erforschen, damit die aktiven Inhaltsstoffe bald zu Medikamenten verarbeitet werden könnten. Auf diese Weise kann dann vielleicht auf die Einnahme der chemischen Medikamente ganz verzichtet werden.

Basilikum in der Frauenheilkunde

In der Frauenheilkunde kann Basilikum Periodenkrämpfe lindern und unregelmässige Menstruationsblutungen regeln. Auch gegen Wechseljahrsbeschwerden kann man Basilikum verwenden, denn sein Inhaltsstoff Beta-Sitosterol ist dem Hormon Östrogen ähnlich und wirkt daher dem Hormonmangel entgegen. Stigmasterol, ein weiterer Inhaltsstoff, fördert den Eisprung, was auch zur Regulierung der Zyklen beiträgt.

Tee

Basilikumtee ist ein gutes Mittel gegen Magenbeschwerden, Blähungen und Appetitlosigkeit. Er stärkt das Nervensystem und lindert Migräne. Bei Erkältungen wirkt er schweißtreibend und schleimlösend. Als Waschung, Bad oder Umschlag benutzt, lindert der Tee schwer heilende Wunden und Hautabschürfungen.

Basilikum wird in der Volksmedizin, vor allem im mediterranen Raum, bei Appetitlosigkeit (Stomachikum), bei Blähungen und Völlegefühl (Karminativum) eingesetzt.

Die Heilwirkung des Basilikum ist zu unrecht ziemlich in den Hintergrund getreten. Dabei leistet es, besonders bei Alltagsbeschwerden, recht gute Dienste. Es kann bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

Insektenstiche kann man mit frisch zerriebenen Basilikumblättern behandeln oder mit dem ätherischen Öl lindern. Entweder direkt aufgetragen oder als Öl in einer Duftlampe.

Verdauungsförderung: Blähungen: Tee, bis 3 Tassen pro Tag

Stärkung des Nervensystems: Ein paar frische Basilikumblätter kauen oder in Speisen genießen (z.B. auf Tomaten und Mozzarella)

Schlaflosigkeit bei Erwachsenen und Kindern: Tee, eine Tasse vor dem Schlafengehen

Schwindelanfall: Tee, bis 3 Tassen pro Tag

Koliken: Tee, bis 3 Tassen pro Tag

Migräne: Duftöl in Lampe verdunsten lassen, öfters an Basilikumbüscheln riechen, Bad mit Basilikumöl nehmen

Übelkeit: Tee, bis 3 Tassen pro Tag

Tee-Zubereitung

Teeaufguss: 1 Hand voll Blätter und ggf. Blüten werden mit 1 l kochendem Wasser übergossen, 5 Minuten ziehen lassen, durchsieben

Vollbad: Hierfür wird ein konzentrierter Teeaufguss (Absud) hergestellt aus 2 bis 3 Hand voll Blättern und Blüten und zum Badewasser gegeben

Indisches Tulsi-Basilikum (*Ocimum sanctum L*)

- legendäres Heilkraut aus dem Orient -

Das Indische Basilikum wird auch Tulsi genannt. Man sagt, die Göttin Tulasidevi sei in die Gestalt dieser Heilpflanze geschlüpft, um den Menschen zu dienen und sie zu schützen. Tulsi Basilikum wird deshalb in seiner ursprünglichen Heimat manchmal in Form eines Basilikum-Stängels um den Hals getragen oder an den Hauseingängen gepflanzt. Gleichzeitig wehren die ätherischen Öle des Basilikums Stechinsekten ab, so dass die Pflanze gleich in mehrfacher Hinsicht schützt. Tulsi kommt natürlicher Weise in den Tropen und Subtropen Asiens sowie Nordaustraliens vor. Tulsi liebt lockeren, nährstoffreichen Boden und wird bis zu einem Meter hoch. Die Blätter von Tulsi besitzen einen aromatischen Duft. In unseren Breiten findet sich Tulsi nur als Zimmerpflanze.



Um Tulsi ein gutes Gedeihen zu ermöglichen, sollte man der Pflanze viel Licht und Wärme geben. Tulsi sollte außerdem gleichmäßig feucht gehalten werden - weder zu trocken, noch zu nass. Man verwendet möglichst die Blätter vor der Blüte, da



diese mehr Wirkstoffe enthalten als nach der Blüte. Um das Erblühen der Tulsi-Pflanze zu verzögern, pflückt man die Blätter von oben, damit sich die Pflanze mehr und mehr verzweigt und schön dicht und buschig wird. Erst Ende des Sommers kann man dann die Tulsi-Pflanze erblühen lassen, um Samen für die nächste Generation sammeln zu können.

Tulsi ist ein ayurvedisches Kraut, welches übersetzt soviel heißt wie "die Unvergleichliche". Tulsi spielt in der mehr als 5000-jährigen Geschichte des Ayurveda eine herausragende Rolle. Tulsi gleicht alle drei Doshas aus, es reduziert Kapha und beruhigt Vata und Pitta. Tulsi dient als Lebenselixier (Rasayana).

Tulsi ist im Hinduismus eine der heiligsten Pflanzen und wird bei religiösen Zeremonien verwendet. Tulsi findet sich auch in den Häusern indischer Familien - im Hof oder an den Eingängen - und dient der Verehrung Krishnas, Vishnus und Lakshmis. Dafür werden auch Tulsi Pujas durchgeführt. Auch in vielen Tempeln wird Tulsi angebetet - so etwa im Tulsi Manas Mandir in Varanasi, der heiligsten Stadt der Inder.

Das indische Basilikum (Tulsi) ist ein wohltuendes Kraut für das mentale und emotionale Gleichgewicht. Es ist eine unserer besten Anti-Stress-Pflanzen, die den Körper entspannen, kräftigen und verjüngen. Tulsi beruhigt und stärkt den Geist, fördert die psychische Belastungsfähigkeit und hat eine unmittelbare Wirkung bei starker Reizbarkeit, Nervosität und Aggression.

Inhaltsstoffe

Der Anteil von ätherischem Öl im indischen Basilikum ist geringer als in vielen Basilikum-Arten. Die im Öl enthaltenen Substanzen variieren stark, je nach Herkunft und Sorte. Hauptinhaltsstoff kann, je nach Chemotyp Eugenol, Methyleugenol oder Estragol sein.

Außerdem enthält die Pflanze neben Eugenol eine Reihe weiterer potenter Antioxidantien, welche zusammen wahrscheinlich für einen Großteil der medizinischen Wirkungen verantwortlich sind. Bei einem Vergleich mehrerer Basilikum-Arten waren die im indischen Basilikum enthaltenen Antioxidantien die stärksten. [

Für viele der pharmakologischen Wirkungen des indischen Basilikums können das enthaltene Eugenol und andere antioxidativ wirksame Phenole und Flavonoide verantwortlich gemacht werden. Sowohl ätherisches Öl als auch Eugenol allein haben im Laborversuch anthelminthische Wirkung (*gegen Wurminfektionen*).



Anwendung

Die gesamte Tulsi-Pflanze wird zu medizinischen Zwecken verwendet, am häufigsten aber die Blätter. Die Blätter kontrollieren Auswurf in den Atemwegen. Sie sind gut gegen Bronchitis, Lungenentzündung, Keuchhusten, Grippe, Schwindsucht und Asthma und bei allen Erkrankungen, bei denen es zu viel Auswurf gibt.

Studien zeigten, dass Tulsi wirksam gegen Krebs ist. Tulsi wies sowohl zellschützende als auch krebsbekämpfende Wirkungen auf. Tulsi aktivierte im Körper verschiedene antioxidative Enzyme sowie entgiftende Stoffwechselforgänge, unterstützt die Selbstheilung der Zellen und stärkt die Abwehr bzw. Bekämpfung der Krebszellen. Ein gestärktes Immunsystem kann selbst Krebszellen bekämpfen.

In einer Studie von 2007 zeigte sich, dass ein Tulsi-Auszug das Wachstum von Brustkrebs beendet, da Tulsi die Neubildung von Zellen verhindert sowie die Blutversorgung zum Tumor unterbricht und dadurch den Tumor aushungert. Auch verhindert Tulsi die Bildung von Metastasen.

Tulsi reinigt die Atemluft und reichert sie mit Sauerstoff an. Die Pflanze hält Bakterien und Insekten fern. Sie hat einen sehr hohen Goldgehalt, erzeugt sattvische Energie (*sattvischer Mensch lebt, um der Gesellschaft zu dienen – ohne Erwartung von Anerkennung*), sorgt für geistige Klarheit und hält negative Energie fern.

Innere Anwendungen

- Zur Verbesserung des Gedächtnis und zur Verdauungsförderung: Täglich 5-6 frische Blätter kauen.
- Zur Stärkung von Muskel- und Knochengewebe: Regelmäßig den Saft frisch gepresster Blätter gemischt mit Wasser einnehmen.
- Zur Vorbeugung von Husten, Erkältung und Malaria: Täglich einige Blätter essen; bei gewöhnlichem Husten/Erkältung und Fieber den Saft mit etwas Honig mischen.
- Gegen Erkältung: Tee aus Tulsi-Blättern mit schwarzem Pfeffer und Ingwer trinken, Zucker und Milch können je nach Bedarf hinzugefügt werden.
- Zur Kräftigung der Zähne: Einige Blätter kauen.
- Bei Zahnschmerzen: Zerriebene Blätter mit schwarzem Pfeffer gemischt auf die schmerzende Stelle auftragen.
- Bei Magenschmerzen: Mischung aus Blätter- und Ingwersaft warm einnehmen.



- Bei Schwindel und Erbrechen sowie bei Übergewicht: Den Saft der Tulsi-Blätter mit Honig einnehmen.
- Allgemein wird empfohlen, wegen ihrer reinigenden Wirkung einige Tulsi-Blätter ins Trinkwasser zu geben.

Äußere Anwendungen

- Bei Lähmungen: Zerriebene Blätter auf die betroffene Stelle auftragen und einmassieren.
- Bei Juckreiz und anderen Hautproblemen: Den Blättersaft gemischt mit etwas Zitronensaft auftragen und auch innerlich einnehmen.
- Zur Reduzierung von Haarausfall und zur Haarwurzelstärkung: Vor dem Haare waschen Mischung aus Tulsi-Blättern und getrockneter Amlafrucht in die Kopfhaut einmassieren und 15 Min. einwirken lassen. Amla wird in den ayurvedischen Schriften die „Frucht für ewige Jugend und Schönheit“ genannt.

Tulsi Tee

Um einen Tee aus Tulsi herzustellen, gibt man etwa 1 Teelöffel getrocknetes Tulsikraut, insbesondere die Tulsiblätter, in eine Tasse und übergießt es mit ca. 250 ml kochendem Wasser. Der Tee wird 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen und danach abseihen.



Tulsi-Pflanze auf einem Hausaltar

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 19. Februar 2015** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Die Signaturenlehre von Paracelsus
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 21. Februar 2015** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Heilsein: Die Lehren von Sanat Kumara, Schritte zur Selbstverwirklichung
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag und Sonntag 7. und 8. März 2015**
Anton Styger: Pendelseminar am 7.3. und **Engelseminar** am 8.3., siehe beigefügten Flyer
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Vorschau: Seminarwochenende im Raum Stuttgart/Ebnisee, 27. und 28. Juni mit Anton Styger

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basilikum.html>
<http://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/basilikum>
<http://www.therapeuten-netz.com/basilikum/>
<http://wiki.yoga-vidya.de/Tulsi>
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/indisches-basilikum-ia.html>