



### Gotu-Kola (*Centella asiatica*)



**Gotu Kola** ist eine Heilpflanze, die seit Jahrtausenden innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin und der indischen Ayurveda-Medizin erfolgreich Anwendung findet. Neben dem botanischen Namen "Centella asiatica", wird Gotu Kola auch "Indischer Wassernabel", „Asiatischer Wassernabel“ sowie „Tigergras“ genannt. Beheimatet ist Gotu Kola im tropischen Indien, Afrika, China, Südostasien, Madagaskar, Westpakistan und den pazifischen Inseln. Die krautige Pflanze liebt feucht-warmes Klima und breitet sich kriechend über dem Boden aus. Gotu Kola, ist ein mehrjähriges Kraut, das Ausläufer bildet. Die Ausläufer enden jeweils in einem Knoten, an dem sich Wurzeln ausbilden. Die aus den Knoten austretenden Blätter sind kugelförmig, gekerbt.

Die Inder schreiben sogar das enorme Gedächtnis der Elefanten deren Vorliebe für Gotu-Kola-Blätter zu. Die Bezeichnung „Tigerkraut“, kommt aus der indischen Überzeugung, demnach erlangen die Tiger ihre Stärke durch den Verzehr von Gotu Kola.

Im ältesten chinesischen Kräuterratgeber, dem "Shennong Herbal" wird Gotu Kola bereits vor 2000 Jahren aufgeführt. Im Ayurveda betrachtet man Gotu Kola als ein wichtiges „Verjüngungsmittel“. Es wirkt anregend auf den Kreislauf, vor allem auf die Gehirndurchblutung (wie neue Forschungen ergeben haben, ähnelt dies dem Ginkgo).

Der berühmteste Anwender von Fo-Ti-Tieng (wie die Chinesen Gotu Kola nennen) war auch zugleich der älteste dokumentierte Mensch, der jemals gelebt hat, mit dem Namen Li Ching-Yuen.

Berühmt wurde er durch sein unglaublich hohes Alter. Er starb am 5. März 1933 im zarten Alter von 256 Jahren und überlebte auf dem Weg dorthin 23 Ehefrauen. Sein Alter wurde offiziell von der chinesischen Regierung bestätigt, wie die New York Times und London Times nach eigenen Recherchen berichteten.

Sein Wissen über Langlebigkeit will er nach eigener Aussage von einem Mönch erlangt haben, den er in der Provinz Sichuan in der Nähe der tibetischen Grenze traf. Seiner Aussage nach war der Mönch weit über 300 Jahre alt und dabei so agil wie ein Affe, so stark wie ein Tiger und so weise wie ein Drache.

Nähere Informationen zu Gotu-Kola (*Centella asiatica*) auf Youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=F6\\_Bk6rC650](https://www.youtube.com/watch?v=F6_Bk6rC650)

#### Heil- und Wirkstoffe:

Die Inhaltsstoffe der Gotu Kola wirken nierenstärkend, beruhigend, einschläfernd, herzstärkend, magenstärkend, entwässernd, windtreibend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, fiebersenkend, wundheilend, immunsystemstärkend und antioxidativ.

Die antioxidative Wirkung röhrt von den Triterpenen wie Asiatsäure und Asiaticosid. Neben der durchblutungs-fördernden Wirkung von Gotu Kola wirkt das Kraut auch gegen Arteriosklerose.

Gotu-Kola kann die Zirkulation zum Gehirn verbessern und das Gehirn vor oxidativen Schäden des Alterungsprozesses schützen (Altersdemenz, Morbus, Alzheimer).

Die traditionelle Medizin nimmt an, dass Gotu Kola die Entwicklung des Kronenchakras, des Energiezentrums am Scheitel des Kopfes fördert. Inzwischen erfreut sich Gotu Kola auch in Europa wachsender Popularität.

Laut Studien soll in Gotu Kola ein Vitamin nachgewiesen worden sein, das in keiner anderen bekannten Pflanzenart vorkommt und so als „Jugendvitamin X“ getauft wurde. Dieses Vitamin soll unser Drüsensystem beeinflussen und den gesamten Körper vitalisieren.

Sicher ist, dass Gotu Kola Blutzellen erneuern kann. Allein diese Tatsache wirkt verjüngend. Grund genug, sich mit dieser mysteriösen Pflanze näher zu beschäftigen.

#### Anwendung

Die Pflanze wird bevorzugt zur Behandlung von Krankheiten der Nerven, der Haut und des Blutes eingesetzt.

Hilfreich ist Gotu Kola bei Epilepsie, Kehlkopfentzündung, Harnzwang, Schlafstörung, Asthma, Bronchitis, Schluckauf, mit Durchfall einhergehenden Unterleibsbeschwerden, Lepra, Fieber und Herzschwäche.

Gotu Kola wird oft mit Brahmi verwechselt. Wie Brahmi (*Bacopa monnieri*) gilt Gotu Kola als eine die Intelligenz steigernde Pflanze. Brahmi wird jedoch bevorzugt zur Behandlung psychischer Störungen eingesetzt, während Gotu Kola mehr als allgemein verbesserndes Tonikum anzusehen ist. Die Indikationen, bei denen Gotu Kola erfolgreich eingesetzt wird, gehen jedoch weit über ein stärkendes Nerventonikum hinaus. Nachgewiesen ist eine, durch die in Gotu Kola enthaltenen Triterpenoiden, wundheilende Wirkung, so dass Gotu Kola bei Verbrennungen oder verschiedenen Hautkrankheiten



äußerlich eingesetzt wird.

Der Ayurveda schreibt dem Gotu Kola folgendes zu:

- Eine anregende Wirkung auf Nerven und Gehirnzellen
- Wirkung gegen Senilität
- Gedächtnisstärkung
- Anregung des Immunsystems
- Hilfe bei Venenschwäche

Wie wird Gotu Kola angewandt und in welcher Dosis? Die Anwendung von Gotu Kola kann sowohl innerlich als auch äußerlich erfolgen.

In getrockneter Form eignen sich die Gotu Kola-Blätter wunderbar zum Aufgießen eines gesunden Tees, frische Blätter können in einem Salat untergemischt werden.

Aufgießen des Gotu-Kola-Kräutertees: Um die optimale antioxidative Wirkung des Gotu-Kola Tees zu erhalten, wird empfohlen die Kräuter 10 min lang bei 100°C zu kochen.

Innerhalb der ayurvedischen Behandlung werden maximal 2 Tassen täglich getrunken, bzw. 2-3 gr. Pulver am Tag in Fruchtsäften vermischt, bzw. 2 x 30 Tropfen des Extrakts zu sich genommen.

## Auflösung von Angstzuständen

Die angstauflösende (anxyolitische) Wirkung von Gotu Kola setzt in der Regel schon wenige Minuten nach der Aufnahme ein. Aus diesem Grund konsumieren viele Anwender die Pflanze auch in Form von Gotu Kola Tee, wobei die aufgenommene Wirkstoffmenge bei Gotu Kola Produkten in Kapselform wahrscheinlich höher sein dürfte.

Natürlich kann man Gotu Kola beim Einsatz gegen Angstzustände auch mit anderen angstauflösenden Mitteln wie z.B. Melisse oder Christrose kombinieren.



**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.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 17. März 2016** 19°° Uhr  
**Kräuterstammtisch:** Filmvorführung, Gehirnforschung, Prof. Dr. Gerald Hüther und Diskussion in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 16. April** 9.00 Uhr – 17.00 Uhr Seminar mit **Astrologe Wolfgang Bartolain**  
**Astrologie:** Himmliche Wissenschaft, Grundlagen einer spirituellen Astrologie
- **Dienstag 19. April 2016** 15.00 Uhr – 17.00 Uhr Vortrag mit **Anton Styger**  
Wie beschütze und befreie ich mein Kind
- **Dienstag 20. April 2016** 10.00 Uhr – 17.30 Uhr Seminar mit **Anton Styger**  
Liebe und Partnerschaft: Frau und Mann sein in der Beziehung

### Literaturhinweis:

<http://www.stierspringeroase.com/vital-plantage/was-bauen-wir-an/gotu-kola/>

<http://www.mind-difference.info/nootropika-gehirndoping/nootropika-gehirndoping-substanzen/alkaloide-pflanzenextrakte/gotu-kola/>

<http://www.heilpflanzenkatalog.net/heilpflanzen/heilpflanzen-der-ayurveda/44-gotu-kola.html>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Indischer\\_Wassernabel](https://de.wikipedia.org/wiki/Indischer_Wassernabel)

[http://www.praxisvita.de/gotu-kola-bei-entzuedeter-haut?gclid=CjwKEAjwgqWvBRC2kajZjqeOn0oSJADqBi-IQ-g2lviaM06FyypYI5vSEurWhtecyZYzbdLyYENthoC9NLw\\_wcB#](http://www.praxisvita.de/gotu-kola-bei-entzuedeter-haut?gclid=CjwKEAjwgqWvBRC2kajZjqeOn0oSJADqBi-IQ-g2lviaM06FyypYI5vSEurWhtecyZYzbdLyYENthoC9NLw_wcB#)

<http://www.mind-difference.info/nootropika-gehirndoping/nootropika-gehirndoping-substanzen/alkaloide-pflanzenextrakte/ginkgo-biloba/>

<http://www.drvolkmer.de/Archiv/archiv-homoeo.htm>