

echte Myrobalane

Terminalia arjuna

Combretaceae · Terminalia

ÜBER DIE PFLANZE

Ein großer, immergrüner Baum mit konischen Blättern und grauer, glatter Rinde.

WIRKUNG

Herztonikum, Cholesterinspiegel senken, Blutdruckregulierung, Wundheilung, respiratorische Unterstützung, Energieverbesserung

ANWENDUNG

- Ayurveda
- Traditional Chinese Medicine (TCM)

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Herzprobleme
- Bluthochdruck
- Hochcholesterinämie
- Diuretikum
- Ohrenbeschwerden
- Dysenterie
- Geschlechtskrankheiten
- Urinerkrankungen
- Erhöhung der Sexualität

AYURVEDA

Kapha: ja

Pitta: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Ayurveda
- TCM

ERKENNUNGSMERKMALE

Buttress trunk, glatte graue Rinde, gelbe Blüten von März bis Juni, faserige fruchtförmige Früchte mit fünf Flügeln

WUCHS

Baum

BLÜTEZEIT

- März-Juni

STANDORT

Ufer von Flüssen oder trockenen Flussbetten

HERKUNFT

Indische Subkontinent und Südostasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Rinde
- Blätter
- Blüten
- Früchte

ZUBEREITUNG

- Dezoktion von Rinde mit Milch als Getränk

ERNTZEIT

- Teil: Rinde · Monate: [4, 5] · Bedingungen: natürlicher Abfall der Rinde

INHALTSSTOFFE

- Flavonoide (Arjunic-Acid)
 - Tannine
 - Gerbstoffe
 - Glykoside
-

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

NEBENWIRKUNGEN

Leichte Magen-Darm-Beschwerden möglich

GEGENANZEIGEN

Kontraindiziert bei Schwangerschaft und Stillzeit; mögliche Interaktionen mit Antihypertonika und Antikoagulanzen erfordern medizinische Überwachung

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Terminalia_arjuna · Titel: Terminalia arjuna
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Terminalia_arjuna · Titel: Terminalia arjuna
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Terminalia_arjuna · Titel: PFAF — Terminalia arjuna
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4220499/> · Titel: Revisiting Terminalia arjuna- An Ancient Cardiovascular Drug - PMC
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Myrobalanen> · Titel: Myrobalanen - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://gigasnutrition.com/en/collections/myrobalane> · Titel: Myrobalane - What you need to know!
- Typ: web · Url: <https://www.planetayurveda.com/library/arjuna-terminalia-arjuna/> · Titel: Arjuna(Terminalia Arjuna) - Properties, Benefits, Uses & Dosage
- Typ: web · Url: <https://ijpsr.com/bft-article/herbal-remedies-for-treatment-of-hypertension/?view=fulltext> · Titel: herbal remedies for treatment of hypertension | international journal of...
- Typ: web · Url: <https://herbs.artemis-temple.com/monographs/terminalia-arjuna/> · Titel: Terminalia arjuna - Artemis Herbal Remedies Database
- Typ: web · Url: <https://examine.com/supplements/terminalia-arjuna/> · Titel: Terminalia arjuna benefits, dosage, and side effects - ExamineArjuna (Terminalia arjuna) - Benefits, Dosage & Safety GuideTerminalia Arjuna Extract: Complete Science-Based Guide 2026 ...Terminalia Uses, Benefits & Dosage - Drugs.comArjuna (Terminalia arjuna): Benefits, Dosage, Safety - NumevoTerminalia Arjuna - Uses, Dosage, Side Effects, Composition ...
- Typ: web · Url: <https://medph.net/arjuna-terminalia-arjuna-benefits-dosage-safety-guide> · Titel: Arjuna (Terminalia arjuna) - Benefits, Dosage & Safety Guide
- Typ: web · Url: <https://gigasnutrition.com/collections/myrobalane> · Titel: Myrobalane- Das muss man wissen! — Gigas Nutrition

- Typ: web · Url: <https://kraeuter-kompass.de/zubereitung-tee-aufguss/> · Titel: Tee, Aufguss und Abkochung – Zubereitung von Heilkräutern | Kräuter-Kompass
- Typ: web · Url: <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/echte-maedesuess/> · Titel: Mädesüß – Wirkung, Bedeutung und Anwendungen
- Typ: web · Url: <https://joy-naturals.de/blogs/news/myrobalane-das-erfolgreiche-trio-drei-fruchte-mit-voller-anti-agingkraft> · Titel: Triphala - Myrobalane - das erfolgreiche TRIO - drei Früchte mit voller Anti-Agingkraft
- Typ: web · Url: <https://heilpraktiker.de/naturheilkunde/pflanzenheilkunde-im-portraet-chebulische-myrobalane> · Titel: Pflanzenheilkunde im Porträt: Chebulische Myrobalane - Heilpraktiker
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins-supplements/terminalia-arjuna> · Titel: Terminalia Arjuna: Overview, Uses, Side Effects ... - WebMD
- Typ: web · Url: <https://www.drugs.com/npp/terminalia.html> · Titel: Terminalia Uses, Benefits & Dosage - Drugs.comTerminalia Arjuna - Uses, Dosage, Side Effects, Composition ...Medicinal properties of Terminalia arjuna (Roxb.) Wight & Arn ...Terminalia arjuna benefits, dosage, and side effects - ExamineA comprehensive review of the medicinal properties ofArjuna: Benefits, Uses, Dosage, Precautions & Side Effects
- Typ: web · Url: <https://weclinic.in/blog/terminalia-arjuna-uses> · Titel: Terminalia Arjuna - Uses, Dosage, Side Effects, Composition ...
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins-supplements/terminalia-arjuna> · Titel: Terminalia Arjuna: Overview, Uses, Side Effects ... - WebMD
- Typ: web · Url: <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2602416.pdf> · Titel: Terminalia Arjuna (Roxb. Ex DC.) Wight & Arn.: A ...
- Typ: web · Url: <https://www.drugs.com/npp/terminalia.html> · Titel: Terminalia Uses, Benefits & Dosage - Drugs.com
- Typ: web · Url: <https://www.drugs.com/npp/terminalia.html> · Titel: Terminalia Uses, Benefits & Dosage
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-811/terminalia-arjuna> · Titel: Terminalia Arjuna: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions, Dosing and Reviews
- Typ: web · Url: <https://www.herbalreality.com/herb/arjuna/> · Titel: Arjuna (Terminalia arjuna): Benefits, Uses, Safety | Herbal Reality
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Terminalia%20arjuna> · Titel: LOTUS — Terminalia arjuna
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kirschpflaume> · Titel: Kirschpflaume– Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://tkp.at/2026/05/24/traditionelle-heilkunst-asiens-die-kraft-der-myrobalanen/> · Titel: TraditionelleHeilkunst Asiens - die Kraft derMyrobalanen
- Typ: web · Url: <https://www.hawlik-vitalpilze.de/b2c/de/wissen/hawlik-blog/das-erfolgreiche-trio-drei-fruechte-mit-voller-anti-agingkraft-1650/> · Titel: myrobalane| hawlik-vitalpilze.de
- Typ: web · Url: <https://www.grin.com/document/1509080> · Titel: Klostermedizinim Mittelalter am Beispiel vonHildegard... | Grin