

belerische Myrobalane

Terminalia bellirica

Combretaceae · Terminalia

ÜBER DIE PFLANZE

Großes, deciduoses Baumwerk mit graubrauner Färbung und langen, ovalen Blättern.

WIRKUNG

Astringent und laxativ; hilft bei Infektionen der Kehle und Brust.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Nahrung für Dhatus und Gleichgewicht der Tridosha.
- Fördert Augengehalt, Haarwachstum, schont Stimme.
- Hilft bei Schlaflosigkeit und hat einen leichten Sedierungseffekt.

AYURVEDA

Freitext: ['Nahrung für Dhatus und Gleichgewicht der Tridosha.', 'Hilft bei Schlaflosigkeit und hat einen leichten Sedierungseffekt.']

Fördert augengehalt, haarwachstum, schont stimme.: ja

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Rejuvenating (Rasayan)
- Eye beneficial (Chakshushya)
- Hair beneficial (Keshya)
- Throat effective (Kanthya)

ERKENNUNGSMERKMALE

Früchte sind subsaure, glatte Haut, dunkelrot und etwa 3 cm im Durchmesser.

WUCHS

Baum

HERKUNFT

Südostasien, Australien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Frucht

ZUBEREITUNG

- Triphala
- Chyavanprash

ERNTEZEIT

- Teil: Reife Früchte

INHALTSSTOFFE

- Sitosterol
- Gallic acid
- Gallic acid
- Galloyl glucose
- Chebulagic acid
- Protein
- Oxalic acid
- Tannins
- Galactose

- Glucose
- Mannitol
- Fructose
- Chebulic acid
- Ramnose

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

GIFTIG FÜR

- Schwangere

GEGENANZEIGEN

Kontraindiziert bei Schwangerschaft für Gilenya (Fingolimod) – EU und Mitgliedstaaten

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Die Samen können giftige Effekte verursachen, wenn sie in großen Mengen konsumiert werden. · Pflanze latein: Terminalia bellirica · Pflanze deutsch: Belerische Myrobalane
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: NIEMALS zusammen nehmen mit Diabetesmedikamenten, da es Blutzuckerspiegel senken kann und zu einem zu tiefen Fall führen könnte. · Pflanze latein: Terminalia bellirica · Pflanze deutsch: Belerische Myrobalane
- Typ: synergistisch · Hinweis: Kombiniert mit Glycyrrhiza glabra zur Ameliorierung der Kischplatininduzierten Nephrotoxizität. · Pflanze latein: Terminalia bellirica · Pflanze deutsch: Belerische Myrobalane
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kombiniert mit Glycyrrhiza glabra ist lebensgefährlich (Boruah et al., 2026) · Pflanze latein: Terminalia bellirica · Pflanze deutsch: Belerische Myrobalane

QUELLEN

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Terminalia_bellirica · Titel: Terminalia bellirica
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Terminalia_bellirica · Titel: Terminalia bellirica
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Terminalia_bellirica · Titel: PFAF — Terminalia bellirica
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Myrobalanen> · Titel: Myrobalanen– Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://ayumantra.co/en-kr/blogs/plant-remedies-a-to-z/bibhitaki-behedaterminalia-bellirica> · Titel: Bibhitaki / Beheda(Terminaliabelirica)
- Typ: web · Url: <https://www.ferwer.com/lexicon/substance/terminalia-bellirica-terminalia-bellirica> · Titel: Terminaliabelirica(Terminaliabelirica) - Information toppe...
- Typ: web · Url: <https://www.pharmasources.com/products/propylgallate-and-glucose-injection-51143.html> · Titel: buy high qualityTerminaliabelirica... - www.pharmasources.com
- Typ: web · Url: https://www.picturethisai.com/de/care/transplant/Terminalia_bellirica.html · Titel: Wie pflanzt manBelerischemyrobalaneum? (Ideale Zeit, Methoden...)
- Typ: web · Url: <https://tkp.at/2026/05/24/traditionelle-heilkunst-asiens-die-kraft-der-myrobalanen/> · Titel: Traditionelle Heilkunst Asiens - die Kraft derMyrobalanen
- Typ: web · Url: <https://www.vital.ly/trc/Terminalia-bellirica/monograph=1571/> · Titel: Terminaliabelirica| vital.ly
- Typ: web · Url: <https://sacredbod.in/supplements/terminalia-bellirica/> · Titel: TerminaliaBellirica: One of the three fruits in Triphala. — SacredBod
- Typ: web · Url: <https://tjnpr.org/index.php/home/article/view/9543> · Titel: Doe-Guided Polyherbal

Formulation of T.bellirica, K. africana and...

- Typ: web · Url: <https://www.shop-apotheke.com/ernaehrung/upmCKGKA9/euroved-bai-16-triphala-guggulu.htm> · Titel: euroved - Bai 16 - Triphala Guggulu 50 g - Shop Apotheke
- Typ: web · Url: <https://tjnpr.org/index.php/home/article/view/9543> · Titel: Doe-Guided Polyherbal Formulation of T.bellirica, K. africana and...
- Typ: web · Url: <https://hellopharmacist.com/drug-supplement-interactions/drug-herbal/terminalia-with-tamsulosin> · Titel: Terminalia- TamsulosinInteractionDetails | HelloPharmacist
- Typ: web · Url: <https://tjnpr.org/index.php/home/article/view/9543> · Titel: Doe-Guided Polyherbal Formulation of T.bellirica, K. africana and...
- 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.picturethisai.com/de/care/transplant/Terminalia_bellirica.html · Titel: Wie pflanzt manBelerischemyrobalaneum? (Ideale Zeit, Methoden...)
- 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.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.picturethisai.com/de/care/transplant/Terminalia_bellirica.html · Titel: Wie pflanzt manBelerischemyrobalaneum? (Ideale Zeit, Methoden...)
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/344274598_Terminalia_bellirica_dried_fruit_and_seed_extract_offers_alpha-amylase_inhibitory_potential_in_tackling_diabetes · Titel: Terminaliabelliricadried fruit and seed extract offers alpha-amylase...
- Typ: web · Url: <https://sacredbod.in/supplements/terminalia-bellirica/> · Titel: TerminaliaBellirica: One of the three fruits in Triphala. — SacredBod
- Typ: web · Url: <https://www.moolihai.com/eu/product/terminalia-belerica-powder/> · Titel: Thandrikkai Powder | Baheda Powder |TerminaliaBelliricaPowder
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Terminalia%20bellirica> · Titel: LOTUS — Terminalia bellirica
- Typ: web · Url: <https://tjnpr.org/index.php/home/article/view/9543> · Titel: Doe-Guided Polyherbal Formulation of T.bellirica, K. africana and...
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36581163/> · Titel: Terminaliabelliricaethanol extract ameliorates nonalcoholic fatty liver...
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/terminalia-bellirica> · Titel: Terminalia bellirica - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/terminalia-bellirica> · Titel: Terminalia bellirica - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/383181832_Terminalia_bellirica_Gaertn_Roxb_Combretaceae_a_medicinal_tree_of_India · Titel: (PDF) Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb. (Combretaceae): a ...