



Abb. 1 © Nilima/stock.adobe.com

Arjuna – eine Heilpflanze mit kardiovaskulärer Relevanz

In der ayurvedischen Medizin wird Arjuna traditionell zur Unterstützung der Herzgesundheit und zur Förderung der kardiovaskulären Funktion eingesetzt – Die Wirksamkeit wird zunehmend auch durch moderne Studien bestätigt

Indunil Tullius

Terminalia arjuna (Roxb. ex DC.) Wight & Arn., bekannt als Arjunabaum, ist ein bedeutender Vertreter der Familie der Combretaceae. Seit Jahrhunderten wird die Rinde des Baumes in der ayurvedischen Medizin zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt. Moderne wissenschaftliche Studien bestätigen die kardioprotektiven Eigenschaften dieser Heilpflanze, darunter antioxidative, antihypertensive und herzstärkende Wirkungen.

Botanischer Steckbrief

- Familie: Combretaceae
 - Gattung: Terminalia
 - Art: Terminalia arjuna
 - Trivialnamen: Arjunabaum, Arjuna
- Terminalia arjuna* ist ein großer, laubabwerfender Baum, der bis zu 30 Meter hoch werden kann. Er ist in den feuchten Regionen Indiens, Sri Lankas, Nepals und Bangla-

deschs heimisch und wächst bevorzugt entlang von Flussufern und in feuchten Laubwäldern. Die Rinde ist grau bis rosabraun, glatt und schuppig abblättern. Die Blätter sind einfach, gegenständig, elliptisch bis lanzettlich und glänzend grün. Die kleinen, weißlich-gelben Blüten erscheinen in Rispen, gefolgt von holzigen, braunen Früchten mit fünf ausgeprägten Längsflügeln [1][2].

Inhaltsstoffe

Die pharmakologisch aktiven Inhaltsstoffe konzentrieren sich hauptsächlich in der Rinde von *T. arjuna*. Zu den wichtigsten bioaktiven Verbindungen gehören [3]:

- Triterpenoide: Arjunolsäure, Arjunin
- Flavonoide: Arjunolone, Arjunetosid
- Saponine: Arjunoside I–IV
- Gerbstoffe: Gallotannine, Ellagitannine
- Mineralstoffe: Kalzium, Magnesium, Zink

Diese Verbindungen sind verantwortlich für die vielfältigen therapeutischen Wirkungen von *T. arjuna*, insbesondere im kardiovaskulären Bereich.

Wirkungen

Terminalia arjuna zeigt eine Vielzahl von kardioprotektiven Wirkungen:

- positive Inotropie: Verbesserung der Kontraktionskraft des Herzmuskels
- koronare Vasodilatation: Erweiterung der Koronararterien zur Verbesserung der Durchblutung
- antioxidativ: Neutralisierung freier Radikale und Schutz vor oxidativem Stress
- antihypertensiv: Senkung des Blutdrucks durch Vasodilatation
- hypolipidämisch: Reduktion von Gesamtcholesterin, LDL und Triglyzeriden



© Swapan/stock.adobe.com

Abb. 2 Terminalia arjuna wird als Pulver, Dekokt oder Extrakt eingenommen. Quelle: © Swapan/stock.adobe.com

Diese Wirkungen wurden sowohl in präklinischen als auch in klinischen Studien nachgewiesen [4][5][6].

Neben den kardiovaskulären Wirkungen zeigt T. arjuna auch folgende Eigenschaften:

- entzündungshemmend: Reduktion von Entzündungsmarkern
- hepatoprotektiv: Schutz der Leberzellen vor toxischen Schäden
- antimikrobiell: Hemmung des Wachstums bestimmter Bakterien und Pilze

Klinische Studien

Mehrere klinische Studien haben die Wirksamkeit von T. arjuna bei verschiedenen kardiovaskulären Erkrankungen untersucht und bestätigen die traditionelle Anwendung in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen [4][6][7][8][9][10]:

- chronische Herzinsuffizienz: Verbesserung der linksventrikulären Ejektionsfraktion und Reduktion von Symptomen
- Angina pectoris: Reduktion der Häufigkeit und Schwere von Angina-pectoris-Anfällen
- Hyperlipidämie: signifikante Senkung von Gesamtcholesterin und LDL
- Hypertonie: moderate Blutdrucksenkung bei Patienten mit leichtem bis mittelschwerem Bluthochdruck

Anwendungsformen und Dosierung

Terminalia arjuna wird in verschiedenen Darreichungsformen verwendet [1][2]:

- Pulver (Churna): 3–5 g mit Wasser, Milch, Ghee oder Honig
- Dekokt (Abkochung): 50–100 ml täglich
- Extrakt (Kapseln/Tabletten): 250–500 mg 2 × täglich

Die genaue Dosierung sollte individuell angepasst und unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Sicherheit und Nebenwirkungen

Terminalia arjuna gilt bei kurzfristiger Anwendung als sicher. Mögliche Nebenwirkungen können Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder Schwindel sein. Bei gleichzeitiger Einnahme mit anderen Herzmedikamenten ist Vorsicht geboten, da Wechselwirkungen möglich sind.

Fazit

Terminalia arjuna ist eine in der ayurvedischen Medizin seit Jahrhunderten geschätzte Heilpflanze mit besonderer Bedeutung als Hradya („herzstärkendes Mittel“) und Rasayana („regenerierendes Vitaltonikum“). Ihre kardioprotektiven Eigenschaften – darunter antioxidative, antiinflammatorische, antihypertensive sowie lipidmodulierende Effekte – werden zunehmend auch durch moderne pharmakologische und klinische Studien bestätigt. Die Verbindung traditioneller Anwendungserfahrungen mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen verdeutlicht das Potenzial von T. arjuna als integrative therapeutische Option in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um ihren klinischen Einsatz weiter zu fundieren, sind jedoch größere und qualitativ hochwertige randomisierte Studien erforderlich, die Wirksamkeit, Langzeitverträglichkeit und mögliche Arzneimittelinteraktionen systematisch untersuchen. ■

Interessenkonflikt: Die Autorin gibt an, dass kein Interessenkonflikt vorliegt.

Online zu finden unter
<http://dx.doi.org/10.1055/a-2592-2348>

Literatur

- 1 Sharma PC, Yelne MB, Dennis TJ et al. Database on medicinal plants used in Ayurveda. Centr Council Res Ayurv Siddha 2001; 3: 57–62
- 2 Nishteswar K, Hemardi K. Dravyaguna Vijnana. Chaukhamba Sanskrit Pratishthan; 2010: 162–165

- 3 Ramesh P, Palaniappan A. Terminalia arjuna, a cardioprotective herbal medicine-relevancy in the modern era of pharmaceuticals and green nanomedicine – A review. Pharmaceuticals 2023; 16 (1): 126. DOI: 10.3390/ph16010126
- 4 Maulik SK, Katiyar CK. Terminalia arjuna in cardiovascular diseases: Making the transition from traditional to modern medicine in India. Curr Pharmaceut Biotech 2010; 11 (8): 855–860. DOI: 10.2174/138920110793262051
- 5 Dwivedi S, Chopra D. Revisiting Terminalia arjuna – An ancient cardiovascular drug. J Trad Compl Med 2014; 4: 224–231. DOI: 10.4103/2225-4110.139103
- 6 Dwivedi S, Chopra D, Bhandari B. Role of Terminalia arjuna Wight and Arn. in the treatment of chronic coronary artery disease from pharmacovigilance point of view. AYU 2019; 40 (2): 104–108
- 7 Kaur N, Shafiq N, Negi H et al. Terminalia arjuna in chronic stable angina: Systematic review and meta-analysis. Cardiol Research Pract 2014; 281483. DOI: 10.1155/2014/281483
- 8 Ma C-Y, Ma Y-Q, Deng M. Mechanism of Zhen Wu Decoction in the treatment of heart failure based on network pharmacology and molecular docking. Evid-Bas Compl Altern Med 2022, 4877920. DOI: 10.1155/2022/4877920
- 9 Dwivedi S, Jauhari R. Beneficial effects of Terminalia arjuna in coronary artery disease. Ind Heart J 1997; 49 (5): 507–510
- 10 Usharani P, Fatima N, Ramakanth G et al. Evaluation of cardiovascular and pharmacodynamic effects of Terminalia arjuna single dose and multiple dose in healthy human males. Int J Ayurv Pharma Res 2015; 3 (9): 1–7



Dr. Indunil Tullius

Deutschland
 E-Mail: drindunil.w@gmail.com

Dr. Indunil Tullius ist ausgebildete Ayurveda-Ärztin und Absolventin der Fakultät für Indigene Medizin der Universität Colombo, Sri Lanka. Derzeit absolviert sie ein Masterstudium in Naturheilkunde und Komplementärmedizin sowie ein Promotionsstudium (PhD) in Ayurveda-Medizin. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf der evidenzbasierten Integration traditioneller Heilmethoden in die moderne medizinische Praxis.