



Ghee – Die Butter, die Cholesterin senkt

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 30 Oktober 2020

Ghee (ayurvedisches Butterschmalz) konnte in einer Studie in besonderer Zubereitung den Cholesterinspiegel senken. In einer weiteren Studie führte die Einnahme von medizinischem Ghee zu deutlich besserer Herz-Kreislauf-Verfassung als bei Menschen, die kein Ghee zu sich nahmen. Ghee wird aus Butter hergestellt, so dass diese herzfreundliche Wirkung überraschte.

Mit Ghee Cholesterin senken?

Es klingt paradox. Ausgerechnet mit [Ghee](#), also reinem Butterfett (auch Butterschmalz genannt), soll man die Cholesterinwerte senken können?

Unvorstellbar, enthält Ghee doch ganze 70 % gesättigte Fettsäuren, die an vielen Stellen immer noch als DIE Bösewichte in Sachen Cholesterin bezeichnet werden. Trotzdem stellte sich in mehreren Studien heraus, dass medizinisches Ghee die Cholesterinwerte keineswegs erhöht und sogar diversen Krankheiten vorbeugen kann.

Ghee im Ayurveda

Im [Ayurveda](#), der traditionellen indischen Heilkunst, wird medizinisches Ghee schon seit Jahrtausenden zur Behandlung zahlreicher Erkrankungen eingesetzt. Dazu gehören unter anderem Allergien und Hautprobleme wie die [Psoriasis](#) (Schuppenflechte).

Um Ghee herzustellen, wird Butter erhitzt. Der dabei entstehende Schaum aus Wasser, Milchzucker und Eiweissen wird abgeschöpft. Reines Butterfett bleibt übrig. Man spricht daher auch von geklärter Butter.

In der indischen und pakistanischen Küche ist Ghee eines der wichtigsten Speisefette, weshalb dort auch sehr leicht ausgiebige Ghee-Studien durchgeführt werden können.

So zeigte beispielsweise eine Studie aus 1997 an männlichen Indern, dass der Konsum von mehr als einem Kilogramm Ghee im Monat das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant senken konnte.

Auch werden viele ayurvedische Kräutermixturen mit Ghee angerührt, was dann als medizinisches Ghee bezeichnet wird und zu Heilzwecken bei den verschiedensten Krankheiten verordnet wird.

Ghee verbessert die Wirkung dieser Heilkräuter und hat sich als idealer Trägerstoff erwiesen. In Verbindung mit Ghee können die Heilkräuter leichter vom Körper aufgenommen und zu allen Zellen transportiert werden.

Zu diesen Kräuter-Mixturen zählt auch das sog. MAK-4 (Maharishi Amrit Kalash-4). Erwiesenermaßen senkt diese Ghee-Kräutermischung das Arteriosklerose-Risiko, ohne die Cholesterin- und Fettwerte im Blut negativ zu beeinflussen - im Gegenteil.

Ghee schützt Herz-Kreislauf-System

Wenn zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs (Kalorienbedarfs) mit Ghee gedeckt werden, können Cholesterin- und Fettwerte sinken. Die Intensität der Wirkung ist abhängig davon, wie viel Ghee aufgenommen wird.

In einer Studie erhielten die Probanden beispielsweise 60 ml medizinisches Ghee pro Tag und erlebten damit einen sinkenden Cholesterinspiegel.

Ghee senkt Entzündungswerte

Dr. Hari Sharma von der *Ohio State University* und Kollegen vermuten folgenden Grund für diese positive Wirkung: Das medizinische Ghee senkt die Entzündungswerte im Körper.

Arachidonsäure ist eine Fettsäure, die in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Sie schadet unserer Gesundheit auf vielfältige Weise. Unter anderem fördert sie entzündliche Erkrankungen.

Patienten mit [Rheuma](#) und [Arthrose](#) empfehlen Ärzte daher beispielsweise eine arachidonsäurearme Diät.

Die Arachidonsäurewerte im Blut sinken laut Dr. Sharma bei regelmässigem Ghee-Konsum. Auch die Konzentrationen anderer Entzündungsmarker nehmen dank Ghee ab.

Da Ghee nicht nur hervorragend schmeckt, sondern gleichzeitig - im Gegensatz zu Butter - auch hochoverhitzbar ist und daher sehr gut in der Küche zum Braten und Kochen eingesetzt werden kann, ist Ghee nicht nur gesund, sondern auch ein höchst feines kulinarisches Erlebnis.

Medizinisches Ghee wird unseres Wissens nach jedoch nur von ayurvedischen Heilkundigen/Ärzten hergestellt, so dass wir mit einer Rezeptur hier leider nicht dienen können.

Rezeptideen für "normales" Ghee finden Sie in unserer Rezepte-Datenbank, z. B. hier:

- [Süskartoffeln mit Ghee](#)

Wie Ghee im Rahmen einer Ayurveda-Kur bei der Entgiftung hilft, lesen Sie hier:

- [Ayurveda-Kur in Deutschland](#)
- [Ghee selber machen](#)

Quellen

1. Gupta R, Prakash H., “Association of dietary ghee intake with coronary heart disease and risk factor prevalence in rural males.”; J Indian Med Assoc. 1997;95:67–69. (Zusammenhang von Ghee mit koronarer Herzkrankheit und Vorkommen von Risikofaktoren bei Männern aus ländlichen Regionen)
2. Kumar MV, Sambaiah K, Mangalgi SG, Murthy NA, Lokesh BR., “Effect of medicated ghee on serum lipid levels in psoriasis patients”; Indian J Dairy & Biosci. 1999;10:20–3. (Auswirkung von medizinischem Ghee auf Serumfettwerte bei Psoriasispatienten)
3. Dr. Hari Sharma et al., “The effect of ghee (clarified butter) on serum lipid levels and microsomal lipid peroxidation”; *AYU (An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda)*, Juni 2010, (“Der Effekt von Ghee (reinem Butterfett) auf Blutfettwerte und mikrosome Lipidperoxidation”)
4. Sundaram V, Hanna AN, Lubow GP, Koneru L, Falko JM, Sharma HM. “Inhibition of low-density lipoprotein oxidation by oral herbal mixtures Maharishi Amrit Kalash-4 and Maharishi Amrit Kalash-5 in hyperlipidemic patients.”; Am J Med Sci. 1997;314:303–10. (Verhinderung der Oxidation von LDL-Cholesterin durch orale Einnahme von Kräutermixturen Maharishi Amrit Kalash-4 und Maharishi Amrit Kalash-5 bei Patienten mit Hyperlipidämie)
5. Achliya GS, Wadodkar SG, Dorle AK., “Evaluation of hepatoprotective effect of Amalkadi Ghrita against carbon tetrachloride-induced hepatic damage in rats”; J Ethnopharmacol. 2004;90:229–32. (Untersuchung des leberschützenden Effektes von Amalkadi Ghrita bei mit Tetrachlorkohlenstoff induziertem Leberschaden bei Ratten)
6. Achliya GS, Wadodkar SG, Dorle AK. “Evaluation of sedative and anticonvulsant activities of Unmadnashak Ghrita”; J Ethnopharmacol. 2004;94:77–83. (Untersuchung der sedierenden und krampf lösenden Wirkungen von Unmadnashak Ghrita)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker