

Einleitung

von Babak Bahadori

In meiner Familie wird seit Generationen Medizin praktiziert. Mein Vater, ein Allgemeinmediziner, war stets bestrebt, eine Symbiose zwischen der westlichen Schulmedizin und den Lehren der Traditionellen Persischen Medizin (TPM) herzustellen. In der Tradition der persischen Ärzte vereinte er in seiner Praxis das Wissen beider medizinischer Welten auf harmonische Weise.

Mein Großonkel war einer der ersten Absolventen der medizinischen Fakultät der Universität Teheran, die in den 1930er Jahren gegründet wurde. In seine Fußstapfen traten mein Vater und fünf weitere Onkel, und so wurden wir zur dritten Generation von Ärzten in unserer Familie. Bereits in jungen Jahren wurden wir mit dem reichen medizinischen Erbe und der immensen Verantwortung, die dieser Beruf mit sich bringt, vertraut gemacht. Meine Großmutter pflegte mit einem Augenzwinkern zu sagen: „In unserer Familie ist ein freiwilliges Medizinstudium Pflicht.“ Mir scheint, dass es in Persien nie eine klare Grenze zwischen TPM und konventioneller Medizin gegeben hat. Schon Avicenna, persisch Abū Alī al-Husain ibn Abd Allāh ibn Sinā, ehrwürdiger Meister der Medizin sowie Wegbereiter der modernen ärztlichen Praxis, schlug bereits im 11. Jahrhundert in seinen Werken eine wichtige Brücke zwischen den verschiedenen damals bekannten medizinischen Traditionen.

Dieses Buch präsentiert die integrative Vision meines Vaters, getragen von der festen Überzeugung, dass die Verschmelzung von Tradition und modernem Wissen der Schlüssel zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden ist. Wir möchten sein Vermächtnis lebendig halten. Meine Familiengeschichte ist geprägt vom Austausch verschiedener kultureller und geografischer Einflüsse. Ein wichtiger Meilenstein war die Entscheidung dreier Onkel, ihr Medizinstudium im Ausland fortzusetzen: zwei in den USA und einer, der verstorbene Sirius Parandian, in Österreich. Seine Berichte über Persönlichkeiten wie Sigmund Freud und Karl Landsteiner erweiterten meinen Horizont und schärften meine Wertschätzung für die Beiträge der *Wiener Medizin*. Diese Erfahrungen führten dazu, dass meine Familie mich „freiwillig“ zum Medizinstudium nach Österreich schickte. Eine Entscheidung, für die ich dankbar bin, denn sie hat mein Leben entscheidend geprägt.

Persien als Wiege der Zivilisation und Medizin

Um zu verstehen, warum die Pflanzenheilkunde und mit ihr auch die Berberitze im heutigen Iran noch immer eine große Bedeutung hat und auf welche kulturellen Traditionen dies zurückgeht, ist ein kleiner Ausflug in die lange Geschichte des Mittleren Ostens hilfreich.

Einen noch immer faszinierenden Blick auf alte Kulturen in Persien eröffnen die vielen atemberaubenden archäologischen Funde, die vor allem in den letzten etwa 200 Jahren gemacht wurden. Die Schätze der frühen Kulturen des antiken Persiens, die zunächst die Reisenden und Forscher aus Europa zutage brachten (und nicht selten raubten), füllen noch heute die Museen in vielen Städten der westlichen Welt. Diese Kunstwerke sind letztlich das beeindruckende Ergebnis einer kulturellen Entwicklung, die auf ein großes und sehr altes Erbe zurückblicken kann.

ELAM

– eine der ersten Hochkulturen der Menschheit

Bereits um etwa 3.000 v. Chr. bildete sich in Persien die faszinierende Kultur der Elamer (auch Ilamiden oder Elamiden genannt) als eine der ersten wichtigen Zivilisationen aus. Die Elamer, deren Existenz auch in der Bibel im Buch Genesis 10, 14 und 22 belegt ist, errichteten lange vor dem berühmten Turmbau zu Babylon die ersten Stufentempel (Zikkurate) in ihrer Hauptstadt Susa. Mit der Entwicklung einer eigenen Schrift trugen sie zu einer wichtigen Weiterentwicklung in der Menschheitsgeschichte bei. Eine frühe Verwaltungsform, blühende Handelszentren, eine hochstehende Dichtkunst, große Tempelanlagen und Götterstatuen prägten das Reich der Elamiden. Eine Besonderheit ihrer Kultur lag in der Bedeutung und Stellung der Frauen, die beispielsweise die legitimen Thronfolger bestimmten. Das Reich der Elamer erlebte eine lange Blüte, ehe es nach einer längeren Phase des Niedergangs im Jahr 646 v. Chr. von den Assyrern endgültig vernichtet wurde, wobei dessen zivilisatorischen Errungenschaften noch das erste persische Großreich der Achämeniden nachhaltig prägten.^{1,2}

Am Rande sei hier noch erwähnt, dass auf Tontafelinschriften, die man der Bibliothek des assyrischen Königs Asurbanipal zuschreibt und aus der Zeit um 650 v. Chr. stammen, auch die Berberitze erwähnt wird und man ihr darin blutreinigende Eigenschaften zuerkannte.

DIE ACHÄMENIDEN

– Pracht und Prunk der Großkönige

Das erste antike persische „Weltreich“ entstand unter den Achämeniden (ca. 550 v. Chr. bis ca. 330 v. Chr.). Deren erster König Kyros I. einte die Meder und Perser und dehnte sein Reich nach Westen aus, wo er schließlich auch Babylon eroberte. Er vereinte in seinem Reich damit die damals wichtigsten Völker und Religionen in der Region. Der sogenannte Kyros-Zylinder, aufbewahrt im Britischen Museum in London, wird als die erste Charta des Völkerrechts bezeichnet.

Seine Herrschaft wurde von seinem Nachfolger, dem Großkönig Darius I., fortgeführt, der die Geschichte seines Aufstiegs in der berühmten Inschrift am Felsen von Bisutun zwischen Kermanschah und Hamadan (Ekbatana) verewigte. Es war kein Zufall, dass Darius I. als Ort für dieses Kunstwerk eine uralte Karawanenstraße auswählte, die Mesopotamien mit dem Hochland Ekbatana verbindet und weiter in Richtung Osten (China) verlief, wo sie auf die Seidenstraße traf. Auf den antiken Seidenstraßen wurden neben Gewürzen, (Heil)Kräutern, Medikamenten und Anästhetika auch Kultur, Weltanschauungen und Techniken zwischen den Völkern ausgetauscht. Die Achämeniden entwickelten unter anderem ein geniales Bewässerungssystem zur Versorgung des riesigen Reiches mit sauberem Wasser und förderten Wissenschaft und Kunst.^{3, 4} Damit legten sie letztendlich auch den Grundstein für die weitere Entwicklung der Medizin in dieser Region.

Inscription von Bisutun



Samaniden-Mausoleum in Buchara



Die Berberitze – Botanik und pharmakologische Wirkungen

Die Berberitze (*Berberis vulgaris*), aus der Familie der Berberidaceae, ist seit der Antike in Persien heimisch. Die kernlose Frucht wird heute vor allem in den südlichen Regionen von Khorasan – im Nordosten des Iran – geerntet. Das ursprüngliche Anbauggebiet der Berberitze ist das historische Dorf Afn, weitere wichtige Gebiete finden sich in der Umgebung der Städte Qain und Birdjand.

Die ausgewachsene Berberitze gehört zu den widerstandsfähigen Bäumen, die auch mit sehr kargen Böden und sogar salzhaltigem Wasser klarkommen und dennoch Früchte tragen können. Sie kann somit nicht nur in sonst wenig fruchtbaren Gebieten Erträge erzielen, sondern auch zum Schutz und zur Verbesserung der Böden in diesen Regionen beitragen. Als frisches Lebensmittel wird die Berberitze aufgrund ihres säuerlichen Geschmacks kaum genutzt, aber getrocknet ist sie in der persischen Küche seit langem eine sehr beliebte Zutat.

Die Berberitze ist seit der Antike auch für ihre heilenden Eigenschaften bekannt. Berberin, ein alkaloidhaltiger und in höheren Dosen auch giftiger Bestandteil der Pflanze, ist vor allem in den Wurzeln, den Wurzeläusläufern, dem Stamm und der Rinde enthalten. In geringeren Dosen aber auch in der Frucht, und mit deren medizinischer Nutzung, die auch in der PTM zu finden ist¹², werden wir uns im Folgenden beschäftigen.



HEILENDE WIRKUNG DER INHALTSSTOFFE

Schon das in den Früchten enthaltene Berberin hat ein hohes Potential, gegen bestimmte akute Erkrankungen zu helfen, was derzeit in pharmazeutischen und klinischen Studien untersucht wird. In diesem Kapitel werden einige Ergebnisse über die Wirkung von Berberin bei der Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, der Unterstützung der Leber-Galle-Funktion, der Herz-Kreislauf-Gesundheit, der Behandlung von Typ-2-Diabetes und der Gewichtsabnahme zusammengefasst.



Stärkung des Darmtrakts

Ein Bereich, in dem Berberin heute besondere Beachtung findet, ist die Darmgesundheit. Berberin soll einen positiven Einfluss auf das Darmmikrobiom haben. Das Darmmikrobiom, eine komplexe Gemeinschaft von Mikroorganismen im Magen-Darm-Trakt, spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Berberin trägt zu diesem Ökosystem bei, indem es die Population nützlicher Bakterien erhöht und gleichzeitig die Prävalenz schädlicher Bakterien reduziert. Dieses Gleichgewicht ist für ein gesundes Darmmilieu unerlässlich. Darüber hinaus verbessert Berberin die Funktion der Darmbarriere, die als Wächter den Übertritt von Substanzen in den Blutkreislauf reguliert. Eine intakte und gut funktionierende Darmbarriere ist entscheidend, um zu verhindern, dass potenziell schädliche Substanzen aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Die Fähigkeit von Berberin, diese Barrierefunktion zu verbessern, unterstreicht sein Potenzial, vor verschiedenen darmbezogenen Gesundheitsproblemen zu schützen. Durch die Modulation des Mikrobioms und die Stärkung der Darmbarriere



erweist sich Berberin als vielversprechender Wirkstoff zur Stärkung des menschlichen Darmtrakts. Dies steht im Einklang mit dem breiteren Verständnis der Darmgesundheit als Eckpfeiler des allgemeinen Wohlbefindens.^{17, 18, 19}

Seit Jahrhunderten wird die Berberitze in der traditionellen Medizin zur Behandlung von Durchfall eingesetzt, was auf ihre hohe Konzentration an Berberin zurückzuführen ist. Berberin wirkt im Darm, indem es die Geschwindigkeit, mit der der Stuhl durch den Verdauungstrakt transportiert wird, verlangsamt. Dies geschieht durch die Hemmung spezifischer Rezeptoren im Darm, was letztendlich dazu beiträgt, Durchfall zu verhindern.^{20, 21, 22}

Bereits in einer 1987 durchgeführten Studie wurde nachgewiesen, dass Berberin wirksam gegen Durchfallerkrankungen ist, die durch bestimmte Bakterien wie *E. coli* verursacht werden. Dabei wurden 165 erwachsene Patienten, die an akutem Durchfall litten, in die Studie eingebunden. Die Patienten, die einmalig 400 mg Berberinsulfat erhielten, verzeichneten signifikant weniger Durchfall als die Kontrollgruppe. Bemerkenswert ist, dass 24 Stunden nach der Behandlung bei 42 % der mit Berberin behandelten Patienten der Durchfall gestoppt hatte, verglichen mit nur 20 % in der Kontrollgruppe.²³ Diese Erkenntnisse bestätigen die traditionelle medizinische Verwendung von Berberitzen und stellen Berberin als einen wichtigen Bestandteil zur Behandlung von durchfallbedingten Erkrankungen dar.

ZERESHK POLO BA MORGH (REIS MIT HÜHNERFLEISCH)

Ein Juwel der persischen Küche
Rezept für vier Personen

In der persischen Küche spielt Reis eine zentrale Rolle. Die Berberitze ist ein wichtiger Bestandteil einiger Gerichte. Berühmt ist beispielsweise der Zereshk Polo, ein Familienrezept, das die sauer-süßen Noten der Berberitze mit dem Aroma von Safran kombiniert, eine Kreation, die Geschichten von Festen, Zusammenkünften und unvergesslichen Momenten erzählt.

Das seit dem Mittelalter als „rotes Gold“ bekannte Gewürz Safran ist weit mehr als ein kulinarischer Luxus. Die feinen roten Fäden, die aus der Blüte des Krokus (*Crocus sativus*) gewonnen werden, bergen auch eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen. Bei der Dosierung von Safran in Speisen ist aber Vorsicht geboten: Immer nur kleine Mengen verwenden.

Zereshk Polo ba Morgh ist ein festliches persisches Rezept, das gerne zu besonderen Anlässen und Feierlichkeiten serviert wird. Dieses Gericht ist eine geschmackliche Symphonie und repräsentiert die Essenz der persischen Küche in all ihrer Harmonie und Feinheit.

Zutaten:

Für den Reis:

- 250 g Basmatireis
- 375 ml Wasser
- 75 g Butterschmalz
- 1 EL Zucker
- ⅛ TL Safran (gemahlen)
- 50 g getrocknete Berberitzenfrüchte
- Weitere 0,5 g Butterschmalz zum Anbraten der Berberitzenfrüchte
- ½ TL Zucker für die Berberitzenfrüchte

Für das Huhn:

- 1 Zwiebel (groß)
- 1 TL Kurkuma
- 4 Hühnerkeulen
- 4 Lorbeerblätter
- ¼ TL Safranfäden
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 150 ml Wasser

