

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 1-2

Artikel: Ghee : goldenes Elixier
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960481>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ghee – goldenes Elixier

Allround-Hausmittel und Juwel der altindischen Medizin: Die gelblich-weiße, fettig-ölige Substanz ist beides und eine wichtige Ingredienz zur innerlichen wie äußerlichen Heilbehandlung im Ayurveda.

Text: Andrea Pauli

Es soll die Verdauung fördern, den Appetit anregen, die Konzentration steigern, den Körper entgiften, bei Fieber helfen, die Wundheilung fördern, Verstopfungsprobleme bessern und Krampfhusten lindern, zellregenerierend, reinigend und entzündungshemmend wirken: Ghee scheint ein wahrer Tausendsassa zu sein. Im Ayurveda schätzt man es seit Jahrtausenden. Bis heute wird Ghee innerlich angewendet, als Trägerstoff für ayurvedische Heilmittel und als Salbengrundlage verwendet sowie warm für Massagen eingesetzt. Eine wichtige Rolle kommt ihm in der Panchakarma-Kur zu. Das mehrtägige Trinken warmen Ghees soll die Entgiftung unterstützen. Im täglichen Speiseplan hat Ghee für die diversen

Konstitutionen einen festen Platz, da es Vata- und Pitta-Dosha reguliert (also nährend und beruhigend bzw. leicht hitzesenkend wirkt).

Nun gibt es mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt Gläser mit Ghee zu kaufen – ergo ein Heilmittel zum Discounterpreis? Wie man sich denken kann, gilt es da durchaus zu unterscheiden. Nach überliefelter ayurvedischer Rezeptur wird das sogenannte medizinische Ghee rund 100 Stunden lang sanft geköchelt; es hat eine ganz spezielle Qualität. Ayurveda-Kliniken und -Therapeuten arbeiten damit und nutzen es als Grundlage zur Herstellung von Heilkräuter-Ghee. Besonders wertvoll für heilende Anwendungen ist länger gelagertes Ghee.

Als entscheidend gilt auch die Grundlage der Butter, aus der das Ghee hergestellt wird: Waren die Milchkühe auf der Weide, statt mit Kraftfutter ernährt zu werden? Wurde morgens gemolken (gemäß Ayurveda: schwerer verdauliche Milch) oder abends (bekömmlichere Milch)?

Abgesehen von den diversen medizinischen Anwendungsmöglichkeiten ist Ghee ein wunderbarer, geschmackfördernder Begleiter in der Küche, nicht nur bei ayurvedischen Gerichten. Es lässt sich damit kochen, braten, backen, frittieren und anrösten. Pur kann man es gut auf Toast genießen, vielleicht garniert mit ein paar frischen Kräutern. Aus Ayurveda-Sicht ist Ghee «sattvisch» («rein») und somit leichter verdaulich als andere Fette und Öle. •

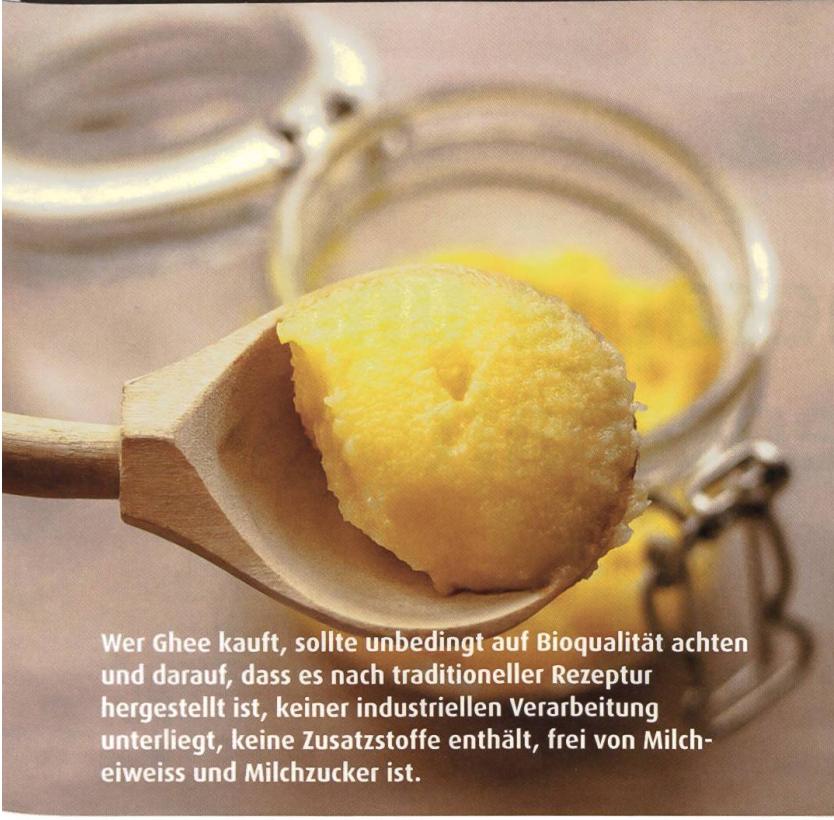
Trockene Augen? Ghee hilft!

In der medizinischen Praxis hat sich Ghee besonders bei der Therapie des trockenen Auges bewährt. Dabei wird ein Ring aus Kichererbsenpaste um das zu behandelnde Auge gelegt und mit erwärmtem, flüssigem Ghee gefüllt, das zehn Minuten einwirkt.

In einer *Studie an der Universität Graz* wurde der positive Effekt wissenschaftlich nachgewiesen. Dort verwendete man anstatt des Pastenrings einen ans Auge angepassten Glasbecher. Bei allen Studienteilnehmerinnen (29 bis 66 Jahre) konnten nach fünf Therapien mit Ghee die Symptome des trockenen Auges reduziert werden.



Weitere Infos finden Sie auf der Webseite
www.avogel.ch, Stichwort Ghee



Wer Ghee kauft, sollte unbedingt auf Bioqualität achten und darauf, dass es nach traditioneller Rezeptur hergestellt ist, keiner industriellen Verarbeitung unterliegt, keine Zusatzstoffe enthält, frei von Milch-eiweiss und Milchzucker ist.

100 g Ghee enthalten ca. 99 g Butterfett.

Darin sind enthalten:

- * 29 % einfach ungesättigte Fettsäuren
- * 4,6 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- * 60 % langkettige, gesättigte Fettsäuren
- * 278 mg Cholesterin
- * 0,93 mg Vitamin A
- * 0,53 mg Beta-Carotin
- * 1,6 µg Vitamin D
- * 2,4 mg Vitamin E
- * Mineralstoffe
- * Spuren von Wasser

Wie spricht sich das?

Ghee (engl.) wird «Gi» ausgesprochen. In Indien ist Ghee als Ghrta (Sanskrit) oder Ghi (Hindi) bekannt. Hergestellt wird es hauptsächlich aus der zu Butter verarbeiteten Milch der Kuh, aber auch von Ziege, Schaf, Kamel und Yak.

**Ghee =
Butterschmalz, Butterreinfett,
geklärte Butter?**

Im Grunde sind Ghee und Butterschmalz das gleiche Endprodukt. Sie unterscheiden sich im wesentlichen durch die Herstellungsverfahren: Bei der Bratbutter wurde die Butter mechanisch geklärt, bei Ghee durch langes Sieden. In allen Kulturen, in denen Milchwirtschaft betrieben wurde oder wird, findet man Varianten der Ghee-Herstellung.

Vorteile

- * Ghee kann über Wochen ungekühlt (aber dunkel!) gelagert werden.
- * Die Inhaltsstoffe liegen im Vergleich zu Butter in konzentrierter Form vor. Folglich kann man es in geringeren Mengen verwenden, kommt aber gleichwohl auf den vollen Geschmack.
- * Mit Ghee lässt sich bei hohen Temperaturen braten und backen; der Rauchpunkt liegt bei 205 °C. Bei 190 °C bleiben die Fettsäuren im Ghee stabil, d.h. sie oxidieren nicht und es entstehen keine freien Radikale.

Buchtipps:

«Ghee. Das Gold der Ayurveda-Medizin» von Mathew, Kettler, Schmutz, Verlagshaus der Ärzte, 3., aktualisierte Auflage, 2016
Best.-Nr.: 496

