

Cissus

Cissus quadrangularis ist eine traditionelle indische Heilpflanze, die Asthisamharaka genannt wird. In der Volksmedizin werden damit neben Knochenbrüchen auch Schwäche, Wurmerkrankungen, Blutungen, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Furunkel, Hautkrankheiten, Geschlechtskrankheiten, Skorbut, Tuberkulose Menstruations- und gastrointestinale Beschwerden behandelt.

Heilt Knochen, fördert die Knochendichte

In Indien, Südostasien und in tropischen Gebieten Afrikas wird Cissus hauptsächlich eingesetzt, um die Heilungszeit von Knochen zu verkürzen. Wie Studien zeigten, wird durch Cissus jede Phase der Knochenheilung beschleunigt – die fibroblastische Phase (erste Woche), die Kollagen-Phase (zweite Woche) und die osteochondroitale Phase (dritte und vierte Woche).

Die Heilungszeit verkürzt sich in klinischen Tests von 6 Wochen auf 4 Wochen, was wir ebenfalls schon anhand vieler Fälle bestätigen können. Nach sechs Wochen hatten die Knochen der mit Cissus Behandelten 90 % der ursprünglichen Stärke während die unbehandelte Gruppe nur 60 % hatte. Durch Cissus werden alle an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirkenden Zellen, die Fibroblasten, die Chondroblasten und Osteoblasten stimuliert, sodass schnelle und optimale Heilung selbst bei komplizierten Brüchen ermöglicht wird. Außerdem wird das Bindegewebe regeneriert und die Mineralisation des Kallus eingeleitet.

Cissus wirkt sich generell positiv auf den Knochenstoffwechsel im Wechsel aus und verlangsamt – am besten zusammen mit Phytohormonen wie Rotklee, Granatapfel oder Yams – den Knochenabbau.

Ebenso gute Dienste erweist Cissus bei Osteoporose, wo die verloren gegangene Knochendichte wieder hergestellt wird. Nebenbei profitieren auch die Zähne und werden gestärkt. Verletzungen, selbst wenn sie schon lange zurückliegen, von Sehnen, Bändern, Knorpeln, heilen in kürzester Zeit, oft ohne Operation!

Cissus übt außerdem antigluco corticoide Eigenschaften aus. Wenn Knochen oder Muskeln durch die Behandlung mit Cortison oder durch hohe Cortisolspiegel infolge emotionalen Stresses geschwächt sind, tritt durch Cissus die Heilung ein. Die Knochen kräftigen sich wieder. Die Muskulatur wird wieder aufgebaut.

Baut Muskeln auf, heilt Sehnen, Bänder, Gelenke

Doch nicht nur das. Der Wiederaufbau durch Cissus umfasst auch Sehnen, Bänder, Gelenke, Knorpel und Bindegewebe. Sogar alte Verletzungen lassen sich damit positiv beeinflussen. Das ist besonders wichtig für Sportler, Leistungssportler wie Freizeitsportler, insbesondere aber Bodybuilder und Leistungssportler, die mit Cissus auf gesunde Weise Muskeln aufbauen können. Seine anabole Wirkung ist auf seinen hohen Kestosteron Gehalt zurückzuführen. Es hat den sehr angenehmen Effekt, dass Muskelmasse schneller aufgebaut wird und die Muskeln auch regeneriert werden. Cissus wirkt ohne den Hormonhaushalt zu modulieren, den katabolen (muskelabbauenden) Stresshormonen wie Cortisol entgegen. Anabole Steroide

wie Cissus steigern die Proteinsynthese dramatisch, was zu den genannten aufbauenden Effekten in Bezug auf Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe führt. Cissus erhält die Muskelmasse dabei besser als jede andere natürliche Substanz, lindert Schmerzen und hält eine positive Stickstoffbilanz aufrecht bei einer Reduktion des Cortisolspiegels um 31 %.

Cissus ist die gesunde Alternative zu Anabolika, die neben der anabolen Wirkung auch androgene Wirkung zeigen, was zu erheblichen Nebenwirkungen führen kann. Cissus ist frei von diesen. Zusätzlich zu den muskelaufbauenden, kraftsteigernden Eigenschaften schützen Antioxidantien im Cissus vor Freien Radikalen, die im Training verstärkt auftreten.

Entzündungshemmend, schmerzstillend

Seine schmerzlindernde Wirkung ist ebenso beachtlich. Bei Schmerzen des Bewegungsapparates gab es schon viele überraschende Erleichterungen. Etwa, wenn jemand trotz völlig abgenutztem Kniegelenk bis zur Operation dank Cissus nahezu schmerzfrei ist.

Darüber hinaus wirkt Cissus entzündungshemmend und fiebersenkend. Bei jeder Entzündung ist Cissus daher hilfreich. Es ist sogar so entzündungshemmend wie Aspirin und wirkt abschwellend auf Ödeme. Außerdem verhindert es – wie Aspirin und andere Schmerzmittel – die Umwandlung der Arachidonsäure in Prostaglandine.

Sie werden im Körper etwa gebildet, wenn Kopf-, Nacken- und Schultermuskeln verspannt sind und der Blutfluss zum Gehirn vermindert ist. Durch die Bildung von gefäßerweiternden Prostaglandinen versucht der Körper den Blutfluss in einer Art Überschussreaktion zu erhöhen. Der Druck im Gehirn steigt an, Kopfschmerzen entstehen. Cissus wirkt entgegen, indem es ein Enzym (Cyclooxygenase) blockiert, das die Prostaglandine entstehen lässt. Bei Rheumatikern zerstört eine Entzündung die Gelenke. Dadurch wird Arachidonsäure freigesetzt, die durch die Cyclooxygenase in Prostaglandine umgewandelt wird. Die Prostaglandine reizen dann die freiliegenden Nervenfasern: Schmerzen entstehen. Daher gelten Prostaglandine auch als Schmerzverstärker. Zusätzlich sorgen die Prostaglandine für eine stärkere Durchlässigkeit der Gefäßwände für Abwehrzellen, die die Entzündungsreaktion verstärken. Indem Cissus die Prostaglandinbildung hemmt, können Entzündung und Schmerzen abklingen.

Antibakteriell, antioxidativ

Wie so viele Natursubstanzen ist auch Cissus nicht nur gegen Bakterien (Bacillus subtilis, Bacillus cereus, Staphylococcus aureus und Streptococcus-Spezies), sondern auch gegen Pilze und Würmer sowie – ganz massiv – gegen Freie Radikale und von oxidativem Stress begleitete Erkrankungen wirksam. Pflanzen haben einfach durch ihre vielfältigen Inhaltsstoffe Eigenschaften herausgebildet, die sie vor Fressfeinden, Schädlingen und Sonnenschäden durch Freie Radikale schützen!

Schützt Gefäße und Magen, bei Krämpfen

Uneinig ist man sich in Bezug auf seine Wirkung bei Hämorrhoiden. Sie wird in traditionellen Schriften immer wieder erwähnt, konnte durch moderne Studien aber im Gegensatz zu den oben erwähnten Wirkungen nicht nachgewiesen werden. Jedenfalls enthält Cissus wirksame Bioflavonoide, die die Venen pflegen (ähnlich wie Grapefruitkernextrakt) und deshalb wirkt sich Cissus auch positiv auf Gefäße und Herz- Kreislaufkrankungen aus. Es senkt, wie so viele Pflanzen, nebenbei auch Blutzucker, Cholesterin und Triglyceride, unterstützt bei Diabetes und metabolischem Syndrom.

Selbst bei Asthma, Husten, Epilepsie und Zyklus-schwankungen (Regelkrämpfe) soll die Kletterpflanze helfen. Sie schützt den Magen, wirkt Magengeschwüren entgegen, hilft bei Verdauungsstörungen, vor allem bei Reizmagen.

Ein breites Wirkspektrum also, das Cissus zu bieten hat! Dabei hat es keine toxischen Wirkungen, ist auch in der Langzeiteinnahme sicher und gleichzeitig günstig für vieles. Unverträglichkeiten kann es – wie bei allem – auch bei Cissus geben, etwa wenn man Gewächse der Efeufamilie nicht verträgt (Durchfall, trockener Mund, Kopfschmerzen, Blähungen). Schwangere sollten Cissus nicht anwenden, da es auch hormonelle Wirkung hat.

Abnehmen mit Cissus

Dass Cissus den Fettabbau sogar effektiv unterstützt, ist mit einer Doppelblindstudie an 92 Personen (mit einem Body Mass Index von mehr als 30 kg/m²) nachgewiesen. Es gab drei Gruppen: Placebo, Cissus ohne Diät und Cissus mit einer Diät von 2100 bis 2200 kcal pro Tag. Alle Probanden erhielten zwei Mal täglich 514 mg Cissus-Extrakt bzw. das Placebo über acht Wochen.

Das Ergebnis: unabhängig von der Ernährung zeigte sich bei allen Teilnehmern, die Cissus verzehrt hatten,

- die signifikante Reduktion des Gewichts,
- die Normalisierung des Blutzuckerspiegels
- sowie die Senkung des LDL-Cholesterins und der Triglyzeride.

Gerade die Kombination von Reduktion des Körpergewichts, Taillenumfang, Blutzuckerspiegel und Cholesterinspiegel kann enorm zur Verbesserung der kardiovaskulären Risikofaktoren bei adipösen und übergewichtigen Menschen beitragen.

(Studie: Greenway F.L., Bray G.A. "Combination drugs for treating obesity" Current Diabetes Reports 2010 10:2 (108-115))

Cissus unterstützt bei:

- Arthrose
- **Bänderverletzung**
- Bindegewebschwäche
- Entzündungen
- Fettverbrennung
- Gefäßproblematik (Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker)
- Gelenksverletzung
- Gewichtsreduktion
- Husten
- **Knochenbruch** (beschleunigte Heilung)
- **Knochendichte**
- **Knorpelverletzung**
- Kopfschmerzen
- Magengeschwüren (Reizmagen)
- Muskelaufbau
- Muskelregeneration
- Ödemen
- **Osteoporose**,
- Regelbeschwerden (zu starker Regel)
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- **Sehnenverletzung**
- Stress
- Übergewicht
- Viren, Bakterien, Würmern, Pilzen

© **Verfasserin:** Dr. Doris Steiner-Ehrenberger
A-8382 Mogersdorf 289