

## - Reinsubstanzen Übersicht - Krankheitsregister -

### ABM

Andere Namen:

Agaricus blazei murrill

Sonnenpilz

Mandelpilz

Inhaltsstoffe:

Der Agaricus zeichnet sich durch eine ausgewogene Kombination wertvoller Vitamine (Riboflavin, Niacin, Biotin, Folsäure, Ergosterin), Mineralstoffe (Kalium, Zink, Eisen, Kalzium, Magnesium) und Aminosäuren sowie durch einen hohen Anteil an Polysacchariden aus. Verantwortlich für die hohe therapeutische Wirksamkeit sind vor allem Beta-Glucane und Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D. Im heutzutage in Kapsel- oder Tablettenform erhältlichen Extrakt sind diese Wirkstoffe in hochkonzentrierter Form enthalten.

In Japan und China hat die Mykotherapie, die Behandlung mit Pilzen, eine große, jahrtausende alte Tradition. Doch vor etwa 50 Jahren wurde auch im Regenwald Brasiliens ein besonderer Pilz entdeckt.

Die Einheimischen nennen ihn "Göttlicher Pilz", "Sonnenpilz", "Mandelpilz" oder "Pilz des Lebens". Er kommt nirgendwo sonst in der Welt in der Natur vor und ist einzigartig, da er den höchsten Gehalt an Polysacchariden von allen bekannten Heilpilzen aufweist.

Kaum ein anderer Pilz stabilisiert das Immunsystem so wirkungsvoll wie der Agaricus blazei murrill. Der Agaricus blazei murrill (ABM) reguliert das gesamte Immunsystem, insbesondere bei Krebs- und Autoimmunerkrankungen. Dies beruht darauf, dass der ABM die höchste Konzentration aller Heilpilze an den wirkungsvollsten Immunsystemmodulatoren besitzt.

Der ABM enthält viele langkettige Polysaccharide, die  $\beta$ -Glykane. Ihre komplexe chemische Struktur führt zu einer ebenso komplexen Wirkungsweise:

Unter anderem regen sie ein geschwächtes Immunsystem an, verhindern überschießende Immunreaktionen oder regulieren diese. Die Wirksamkeit wurde vor allem bei Unterleibs-, Darm-, Lungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Leberkrebs sowie bei Hirntumoren nachgewiesen. Die Inhaltsstoffe des ABM wirken zytotoxisch auf Krebszellen, können die Apoptose neoplastischer Zellen einleiten und die Neoangiogenese unterdrücken.

Zeigen sich nach einer Chemo- oder Strahlentherapie Störungen in der Blutbildung, unterstützt der ABM die Regeneration des Knochenmarks. Erschöpfung in Folge eines Mangels an Erythrozyten oder einer zunehmenden Immunschwäche durch Verlust von Leukozyten kann so entgegengewirkt werden. Außerdem kann mit Hilfe des Agaricus blazei murrill eine Milzschwellung, wie sie bei Leukämien oder Lymphomen auftritt, reduziert werden. Der Allgemeinzustand bei Krebspatienten kann somit wesentlich verbessert werden.

Ein Patient der mit Agaricus blazei murrill behandelt wurde schrieb:

"Nach 80 Chemotherapien wurden bei mir erneut zwei Tumore festgestellt. Ich wurde von der Schulmedizin aufgegeben. Da habe ich von der heilenden Wirkung der Pilze erfahren und nach dem letzten Strohhalm gegriffen. Heute bin ich tumorfrei und vom Krebs geheilt." H. P.

Zusammenstellung der durch Studien nachgewiesenen Wirkung:

Aktivierung der humoralen Abwehr.

Immunglobulin M wird vermehrt gebildet und wandelt sich später zu Immunglobulin G um.

Vermehrung und Differenzierung von Makrophagen und Monozyten. Dadurch werden T-Zellen aktiviert, die über Botenstoffe (Zytokin IL-6) die  $\beta$ -Zellen zu vermehrter Antikörperproduktion anregen.

Polysaccharide in der Krebsbegleitung

Polysaccharide liefern dem Körper notwendige Informationen zur Erkennung von Krebszellen und

sind daher ein wesentlicher Faktor zur Krebsprävention sowie in der Nachbehandlung, um ein erneutes Auftreten zu vermeiden. Ohne diese Informationen wachsen Krebszellen möglicherweise unentdeckt am Immunsystem vorbei. Außerdem aktivieren die Polysaccharide das Immunsystem und es kommt dabei zu einer erheblichen Vermehrung von Interferon, Interleukinen, zu einer Aktivierung der T-Lymphozyten, der körpereigenen Fresszellen und der natürlichen Killerzellen, die für die Zerstörung von diversen Erregern sowie für den Abtransport von Fremdstoffen zuständig sind.

Zum Schutz vor hormonabhängigen Krebsarten wie Brustkrebs, Eierstockkrebs, Prostatakrebs oder auch vor Blasenkrebs kann die aromatische Wirkung der ABM-Polysaccharide beitragen. Besonders bei Frauen nach dem Wechsel und bei Männern in fortgeschrittenem Alter stellt das körpereigene Enzym Aromatase ein erhöhtes Risiko für zu starkes Ansteigen des Östrogenspiegels dar. Nebenbei wird mit natürlichen Aromatase-Hemmern die Entwicklung von übermäßigem Bauchfett gebremst. Aromatase-Hemmer wirken weiters der „Verweiblichung“ des älteren Mannes entgegen, indem sie die Umwandlung von Testosteron in Östrogen hemmen. Der ABM kann aber, wie der Reishi Heilpilz und der Cordyceps Heilpilz, noch mehr in puncto Hemmung gefährlicher Enzyme. Er gilt auch als ein 5-Alpha-Reduktase-Hemmer und ist daher wirksam gegen Prostatavergrößerung und hormonabhängigen Prostatakrebs.

Weitere wirkungsvolle Inhaltsstoffe des ABM sind Triterpene. Sie sind jedoch nur enthalten, wenn es sich um ein Vollspektrumpilzpulver und nicht um einen Extrakt der Polysaccharide handelt. Der ABM enthält etwa Ergosterin, die Vorstufe des Vitamin D2. Es hemmt die Ausbildung von kleinen Blutgefäßen rund um die Tumorzellen, sodass der Tumor sich nicht so leicht an das bestehende Gefäßsystem andocken kann. Ergosterin stoppt also die Gefäßneubildung und damit Krebswachstum sowie die Metastasenbildung. Außerdem werden Reparatursysteme der gesunden Zelle angeregt und das DNA Reparatursystem (Telomerase) von Krebszellen wird gehemmt. Der ABM lindert - wie alle Vitalpilze - die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung, indem er die verbliebenen Gifte, ja sogar radioaktive Substanzen, ausleitet, das Blut reinigt und die Blutbildung im Knochenmark fördert. Das weiße und das rote Blutbild können sich rascher regenerieren, es kommt zu weniger Nebenwirkungen wie Haarausfall, Übelkeit usw. Die stärkenden Eigenschaften in Bezug auf die Milz und das Lymphsystem sowie die leberschützenden Eigenschaften kommen Krebspatienten ebenfalls zugute. Der ABM fördert die Glutathionbildung und wirkt daher zusätzlich auch stark antioxidativ und entgiftend.

Japan, Brasilien und die USA sind Vorreiter bei der Verwendung des Pilzes. Seit 1993 wird er dort gezüchtet und ist in diesen Ländern als Krebsmittel zugelassen. Erfolge werden - im Rahmen einer ganzheitlichen Krebstherapie, wo er immer als eines von mehreren Mitteln eingesetzt werden kann und idealerweise energetisch ausgetestet wurde – in erster Linie bei Krebserkrankungen von Gehirn, Blut (Leukämie), Haut, Magen, Ehrlich-Aszites-Karzinom (EAC), Darm (Sigmoid Darmkrebs), Bauchspeicheldrüse, Leber, Lunge, Brust, Gebärmutter, Gebärmutterhals, Eierstöcken und Prostata verzeichnet.

Heilwirkung:

antioxidativ – stark, antikanzerogen, antiallergisch, antidiabetisch, antiviral, entgiftend, entzündungshemmend, Immunstabilisierend, Immunregulierend, Immunstärkend, strahlen – ausleitend,

ABM hat unter den bislang untersuchten Pilzen den höchsten Gehalt an Superoxiddismutase (SOD), Katalase und Tyrosinase. Diese Enzyme kommen auch im Körper vor, wo sie eine starke antioxidative Wirkung entfalten. Oxidativer Stress und freie Radikale können daher durch den ABM reduziert werden.

Der ABM unterstützt außerdem die Milz bei der Blutreinigung und der Abwehrfunktion. Ebenso hat er eine schützende Wirkung auf die Leber.

Positive Erfahrungsberichte gibt es auch bei Fibromyalgie, Multipler Sklerose, Alzheimer, Morbus Parkinson und Rheuma. Außerdem können Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse oder der Bauchspeicheldrüse (Diabetes Typ I) günstig beeinflusst werden.

Anwendungsgebiete:

Alzheimer, Krebs allgemein, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Darmkrebs, Fibromyalgie, Hirntumore, Immunschwäche, Lungenkrebs, Leberkrebs, Leberschwäche, Multipler Sklerose, Parkinson,

Prostatakrebs, Rheuma, Tumore,

Agaricus blazei murill unterstützt bei:

Allergien, Alzheimer, Angina, Angina Pectoris, Arthritis/Arthrose, Asthma, Atemwegserkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Bakteriellen Entzündungen, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Bluthochdruck, Borreliose, Bronchitis, Burnout-Syndrom bzw. Fatigue-Syndrom, Diabetes Typ 1 und Typ 2, Durchfall, Entgiftung, Entzündungen, Erektile Dysfunktion, Fibromyalgie, Fettstoffwechselstörungen, Grippalem Infekt, Gastritis, Hashimoto Thyreoiditis, Hauterkrankungen, Hepatitis, Herpes, Herzschwäche, HIV-Virus, Hypertonie, Hohen Cholesterinwerten, Immunschwäche, Kopfschmerzen und Migräne, Krebsvorsorge, Krebs, v. a. Brust-, Bauchspeicheldrüsen, Eierstock-, Haut-, Magen-, Darm-, Leber-, Vorsteherdrüsenkrebs, Leukämie, Gehirntumor, Non Hodgkin Lymphom, Sarkom, Lebererkrankungen (Leberzirrhose), Lungenentzündung, Milzerkrankungen, Müdigkeit, Multipler Sklerose, Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie, Parkinson, Pilzinfektionen, POS (Syndrom der Polyzystischen Ovarien), Rheuma, Schilddrüse, Stress, Uveitis, Wechseljahrsbeschwerden

Dosierung:

Agaricus blazei Extract 30% Polysaccharide = 100 – 500 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Keine Bekannt

Gegenanzeigen:

Keine Bekannt

Wechselwirkungen:

Keine Bekannt

Sonstiges:

Japanische Forscher erkannten als erste die starke krebshemmende Wirkung des ABM und wiesen sie nach. Seine Polysaccharide sind ideal konzipiert um damit speziell Wirkungen auf das Immunsystem zu provozieren. Etwa kann es sich schneller und stärker in die Richtung der notwendigen Immunantwort ausrichten und die T-Helferzellen können langfristig balanciert werden. Das ist immens wichtig angesichts der großen Gesundheitsprobleme unserer Zeit wie chronische Belastungen durch Krebs, Viren, Bakterien, Pilze, Autoimmunerkrankungen und Allergien. Kürzlich wurde entdeckt, dass das Provitamin Ergosterin die Gefäßneubildung im Tumorgewebe verhindert. Die Ergosterine im Agaricus scheinen diesbezüglich besonders wirksam zu sein. AIDS. Verschiedene klinische Studien auf der ganzen Welt zeigen, dass bei 85% aller Patienten nach 3 bis 6 Wochen das Immunsystem stabilisiert ist.

Acai-Beere

Andere Namen:

Euterpe oleracea

Inhaltsstoffe:

Antioxidantien, Vitamine A, C, E, B1 und B2, Kalium, Calcium Magnesium, Eisen, Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren

Verwendete Pflanzenteile:

Beeren (Früchte), Palmenherzen

Die Acai Beere (sprich ass-a-i) ist die Frucht der Kohlpalme Euterpe oleracea. Diese Palme wächst in Südamerika auf feuchten, humusreichen Böden besonders im Amazonasgebiet. Bei den indigenen Völkern gehört sie zu den festen Nahrungsmitteln. Diese haben ein großes Wissen um

die Frucht und nutzen das Öl der Frucht gegen Diarrhö, einen Aufguss gegen Hautgeschwüre und es findet auch Anwendung bei Fieber.

Acai-Beeren sollen sensationell gut beim Abnehmen helfen. Dank ihrer Wirkstoffe sollen Acai-Beeren den Stoffwechsel ankurbeln und das Abnehmen so leichter machen. Außerdem soll die Acai-Beere eine appetithemmende Wirkung haben und den Drang nach körperlicher Aktivität steigern. Vor allem wegen der Antioxidantien, die in den Acai-Beeren enthalten sind, gelten Acai-Beeren auch als wahrer Jungbrunnen. Die Haut soll glatter und geschmeidiger werden, die Durchblutung verbessert, der Cholesterinspiegel gesenkt und der Stoffwechsel belebt werden. Man fühlt sich jünger und aktiver. Das Wohlbefinden und die Abwehrkräfte werden gesteigert. Die Acai Beere ist zum einen Bestandteil in der Kosmetik, speziell in Hautcremes. Die antioxidative Wirkung ist um das 1,5 fache größer als beim Granatapfel. Durch die UV-Strahlung entstehen freie Radikale und werden für die Hautalterung verantwortlich gemacht. Das Öl aus der Acai Beere ist reich an Antioxidantien und Polyphenolen. Es soll der Hautalterung entgegenwirken und spendet zudem Feuchtigkeit. Cremes werden zweimal täglich aufgetragen.

Haupt-Anwendungen:

Abwehrschwäche, Übergewicht,

Heilwirkung:

belebend, durchblutungsfördernd, Wohlbefinden steigernd, vitalisierend,

Anwendungsbereiche:

Alterserscheinungen, Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Haut Alterung – vorzeitiger, Erhöhter Cholesterinspiegel, Fettsucht, Müdigkeit,

Sonstiges:

Der Geschmack der Acai-Produkte wird von einigen Leuten als lecker und von anderen als sehr unangenehm empfunden. Bei Acaibeeren-Kapseln spielt der Geschmack keine Rolle. Man nimmt sie ein wie andere Medikamente.

Acerola-Kirsche

Andere Namen:

Malpighia glabra

Allgemein:

Die Acerola-Frucht ist eine der Vitamin C-reichsten Pflanzen weltweit. Im Gegensatz zu synthetischem Vitamin C in Tabletten enthält die Acerola-Kirsche weitere Vitamine und Mineralstoffe, wie z.B. Provitamin A, Vitamin B1 und B2 sowie Niacin (ehemals Vitamin B3), Phosphor und Kalzium.

Die Zusammensetzung der Stoffe wird in der Natur als einmalig beschrieben und es wird vermutet, dass dadurch die antioxidative Wirkung des Vitamin C vervielfacht wird (Gut für die Stärkung des Immunsystems).

Folgende Funktions- und Wirkungsbereiche lassen sich zur Acerolafrucht identifizieren:

Menschen mit erhöhtem Vitamin C Bedarf wie Raucher oder Kranke

Schutz vor grippalen Infekten

Steigerung der Abwehrkräfte

sinnvoll für Gehirn und Nervenzellen

für den Energiestoffwechsel und Stresssituationen

Anwendungsgebiete:

- Erkältungskrankheiten:

die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe unterstützen das Immunsystem

- Förderung der Wundheilung:

Anthocyane wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend, mindern die Histaminfreisetzung (u.a.)

hervorgerufen durch Allergien, Acerola wird deshalb auch bei Heuschnupfen verwendet)

- Tumor- und Krebsvorsorge:

Die Anthocyane und Vitamine C und A sind sehr wirksame Antioxidantien, die freie Radikale abfangen können

- Eisenmangel:

die Aufnahme von Eisen in den Körper wird durch Beigabe von Acerola verbessert

- Wohlstandskrankheiten Diabetes und hohe Cholesterinwerte:

Blutzucker wird konstant gehalten, und der Cholesterinwert gesenkt

- Verbesserung des Hautbildes, schneller Hautalterung:

das enthaltene Vitamin C hilft, das Kollagen der Haut zu erhalten

- Geistige und körperliche Fitness:

das Vitamin C und die anderen Inhaltsstoffe wirken wie ein Tonikum

- Entgiften:

aufgrund der reinigenden Inhaltsstoffe unterstützt Acerola bei Leberproblemen, Drogenentzügen und Diäten (u.a. von Fettleibigen:

das Fettgewebe wird besser abgebaut)

Studien zeigen, dass Acerola auch bei Rheuma und Tuberkulose eingesetzt werden kann, aufgrund des entzündungshemmenden Effekts der Frucht.

Dosierung:

1 – 3 g täglich

Gesundheitstipp:

Das Vitamin C aus der Acerolakirsche ist als antioxidative Substanz der ideale Partner von OPC, das im Traubenkernmehl und anderen Naturprodukten enthalten ist. Indem Sie Acerola mit OPC kombinieren, wird das Vitamin C aktiviert und in seiner Wirkung bis zu zehnfach verstärkt!

Acetyl-L-Carnitin

Allgemein:

Was ist L-Carnitin?

Aus biochemischer Sicht handelt es sich beim L-Carnitin um eine natürliche, körpereigene Substanz, die aus den beiden Aminosäuren Lysin und Methionin besteht. In der Leber wird L-Carnitin aus diesen beiden Aminosäuren synthetisiert, gelangt im Anschluss ins Blut und schließlich zu den Zielorganen. L-Carnitin ist eine vitaminähnliche, völlig natürliche Substanz, die innerhalb des Fettstoffwechsels eine Schlüsselrolle einnimmt. Es soll in der Lage sein, bei körperlicher Bewegung Körperfett in Muskelzellen zu verwandeln. Daher gilt L-Carnitin als Fettverbrenner. Innerhalb dieser Funktion transportiert L-Carnitin die Fettsäuren aus dem Blut in die Muskelzellen. In den Mitochondrien werden die Fettsäuren im Anschluss verbrannt und dadurch Energie freigesetzt. L-Carnitin setzt also Energie für unseren gesamten Organismus frei und sorgt nebenbei für Körperfettregulation und -reduktion beim übergewichtigen Menschen.

Besonders unter Sportlern und Abnehmwilligen entfacht L-Carnitin bzw. Acetyl-L-Carnitin (auch als „ALC“ abgekürzt) stets regelrechte Diskussionen. Dies verwundert wenig, denn stimmt die Aussage der Supplement-Hersteller, L-Carnitin würde Fettsäuren in die Brennzellen der Muskeln einschleusen, wäre es für die einen vermutlich ein äußerst begehrter Leistungssteigerer und für die Letzteren ohne Frage ein potenter Abnehmhelfer.

Die biologisch aktivste Form des L-Carnitins stellt dabei das Acetyl-L-Carnitin dar. Sehr wichtig ist es zu wissen, dass 50% der gesamten Fettenergie, die wir aufnehmen, in Form von s.g. langkettigen Fettsäuren passiert – ohne L-Carnitin können wir aber keine langkettigen Fettsäuren verbrennen. Etwa ab dem 15 Lebensjahr erst erlangt der Körper die physische Reife, um L-Carnitin selbst vollständig herstellen zu können. Selbst im Erwachsenenalter aber vermag unser Organismus nur ca. 10% dessen herzustellen, was er eigentlich an L-Carnitin benötigt, weswegen eine zusätzliche Zufuhr von L-Carnitin über Ernährung von höchster Priorität ist und in Form von Nahrungsergänzungsmitteln angezeigt, wenn der LCarnitin-Bedarf aufgrund äußerer Umstände wie Krankheiten, erhöhter körperlicher oder geistiger Belastung über natürliche Ernährung nicht zu decken ist.

## Wirkung von L-Carnitin

Um die Wirkung von L-Carnitin auf unseren Organismus hinreichend zu beschreiben, muss zwischen allgemeiner und spezieller Wirkung differenziert werden. Es empfiehlt sich zudem, die Wirkung auf die jeweiligen Organe und Organsysteme zu durchleuchten, noch bevor man die individuelle Wirkung auf jeweilige Krankheitsbilder analysiert.

### Die allgemeine Wirkung von L-Carnitin

L-Carnitin nimmt vor allem positiven Einfluss auf unsere Skelettmuskulatur, das Herzkreislaufsystem sowie das Immunsystem und wirkt sich auf unseren Organismus: Kraft steigernd, Fettverbrennung unterstützend, Energiestoffwechsel unterstützend, Muskulatur aufbauend, Muskelverletzungen vorbeugende Wirkung, - vorbeugend dem Muskelkater, Muskeln regenerierend, Erholungsphasen verkürzend, Nervensystem schützend, Herzleistung steigernd, durchblutungsfördernd, Herzfrequenz (Puls) senkend während der Belastung, Entgiftend (toxische organische Substanzen werden abtransportiert), antidepressiv wirkend, Psyche steigernd, regulierend auf den Blutzuckerspiegel, (Glukosespiegel) regulierend auf den Blutfettspiegel,(Cholesterinspiegel) L-Carnitin erhöht unsere kognitive Leistungsfähigkeit, Immunsystem stärkend.

### Wirkung von L-Carnitin auf die folgenden Organe und Organsysteme:

Herzkreislaufsystem, Muskulatur, Gehirn, Immunsystem, Hormonsystem, DNA, Leber, Spermien.

### Wirkung von L-Carnitin auf die Blutgefäße

Verbesserung der Herzdurchblutung, Senkung des Blutdrucks bei Hypertonikern, Reduktion der Herzfrequenz (Puls), Steigerung der Durchblutung der Skelettmuskulatur, Steigerung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Skelettmuskulatur, Senkung des Laktatspiegels (Milchsäurespiegel, während und nach anaerober Muskelbelastung), Reduktion der Muskelschäden (einschließlich Muskelkater-Symptome), Steigerung der Muskelkraft, Verbesserung der Hirndurchblutung, Reduktion von Kopfschmerzen, Gesteigerte Wachheit, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Senkung mentaler Ermüdung, Verbesserung kognitiver Fähigkeiten (Lern-Merkfähigkeit), Verbesserte Wundheilung, Steigerung der Beindurchblutung, Steigerung der Potenz.

### L-Carnitin die folgenden Effekte auf unser Immunsystem:

Steigerung der Produktion der Antikörper, Erhöhung der TNF-Alpha Ausschüttung, Freisetzung von TNF-Alpha und Interleukinen, Hemmt die Aggregation von Thrombozyten und Makrophagen, Aktivierung der weißen Blutkörperchen, Hemmung der Aggregation der Erythrozyten, Immunstimulans bei Infektionserkrankungen wie der Tuberkulose, Aktivierung der Makrophagen und Monozyten, Stimulierung menschlicher T- und B-Lymphozyten, Steigerung der Proliferation der Lymphozyten

### Indikationen für den Einsatz von L-Carnitin

Adrenale Insuffizienz, AIDS / HIV, Alkoholismus, Alzheimer, Angina Pectoris, Atherosklerose, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Bindegewebsschwäche, Blutarmut, Chemotherapie, Chronische Muskelmyopathien, Chronische Nierenerkrankungen, Chronisches Müdigkeitssyndrom, Demenz, Diabetes, Diphtherie, Distale ulcerative Colitis, Durchblutungsstörungen, Epilepsie, Fruchtbarkeitsstörung, Gemüt, seelische Verfassung, Depressionen und Gemütsschwankungen, Herzinfarkt, Herzerkrankungen im Allgemeinen, Herzinsuffizienz, Hyperammonie, Hyperthyreose, Hypertriglyceridämien, Hypopituitarismus, Immunschwäche, Lebererkrankungen, Morbus Bechterew, Muskelschwund, Myocarditis, Nervenzellen verengend, Osteoporose, - Post-Polio-Syndrom / Poliomyelitis, Reye-Syndrom, Raucherbein, Sauerstoffmangel am Herzmuskel, Schlaganfall, Schock, Sepsis, Sklerodermie, Spermiendefizit, Spermieninaktivität, Stress, Tuberkulose, Unterschenkelgeschwüre, Übergewicht, Verjüngend, Zirrhose (Leberirrhose)

### L-Carnitin beim Sport

Wirkung von L-Carnitin beim Sport. Wie wirkt sich L-Carnitin beim Sport aus? L-Carnitin ist seit den frühen 80ern fester Bestandteil der Nahrungsergänzung von Leistungs- und Profisportlern. Erstmals sorgte es in Sportlerkreisen für Furore, als es italienischen Ausdauersportlern bei der Olympiade 1980 in Moskau zu unerwarteten Platzierungen verhilft und 1982 wiederum der italienischen Fußballnationalmannschaft nach eigenem Bekunden dabei verhilft, Weltmeister zu werden. Eine Substanz wie L-Carnitin, die optimal die Nahrungsfette zur Energieverwendung in die Mitochondrien der Muskulatur schleust, als Nebeneffekt Glukosespeicher schont, ist quasi dafür

prädestiniert, um sportliche Leistung signifikant zu erhöhen. Interessanterweise steigert L-Carnitin nicht nur die aerobe Leistungsfähigkeit, sondern schützt bei kraftbetonter (anaerober) Muskelbeanspruchung vor Muskelverletzungen, verhindert Muskelkater, erhöht die anaerobe Leistungsfähigkeit und verhilft zu einem signifikanten Muskelzuwachs an fettarmer Muskelmasse.

L-Carnitin Anwendung und Einnahmeempfehlungen

L-Carnitin kann bei Erwachsenen bis zu 5000mg am Tag eingenommen werden, bei Kindern gilt eine Empfehlung von 25 – 100mg pro kg Körpergewicht. Da der menschliche Körper erst ab dem 15 Lebensjahr über voll funktionierende L-Carnitinsynthese verfügt, müssen Säuglinge und Kinder L-Carnitin in hinreichender Menge über die Nahrung erhalten. Desweiteren weisen Vegetarier, Veganer, Leistungssportler, Schwangere sowie Stillende, Menschen, die unter Eisenmangel leiden, Frauen, die Pille nehmen und Menschen, die unter Dauerstress stehen häufig zu niedrige L-Carnitin-Plasmawerte auf und sind daher auf zusätzliche L-Carnitineinnahme angewiesen. Hier empfiehlt sich eine tägliche Einnahme von bis 1000mg L-Carnitin und evtl. mehr.

Sind irgendwelche Nebenwirkungen od. Wechselwirkungen von L-Carnitin bekannt?

Bislang sind keine Wechselwirkungen von L-Carnitin mit irgendwelchen Medikamenten bekannt geworden – dies obwohl L-Carnitin tagtäglich von Millionen von Menschen in aller Welt seit den 80er Jahren eingenommen wird.

Ackerschachtelhalm

Andere Namen:

Equisetum arvense

Schachtelhalm

Zinnkraut

Horsetail

Verwendete Pflanzenteile:

Sommertriebe

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Kieselsäure, Karbonsäuren, Phytosterine, Saponine, Flavone, Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan, Bitterstoffe und weitere Spurenelemente.

Zinnkraut hat eine universelle Anwendung - nur sollte man sich nicht verleiten lassen, eine lange Kur mit Zinnkraut zu machen. Maximal 3 – 4 Wochen reichen, dann sollte ein anderer Tee genommen werden. Man setzt dann 4 Wochen aus, dann kann man wieder bei Bedarf von vorne beginnen. Bei einer zu langen Dauer Anwendung kann sogar sein, dass sich, wie bei der Kamille die Wirkung sonst umkehrt.

Heilwirkung:

antioxidativ, antidiabetisch, Bindegewebe – heilungsfördernd, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, entwässernd, gewebefestigend, harntreibend, zusammenziehend, wassertreibend

Anwendungsgebiete:

Afterjucken, Antriebschwäche, Arterienverkalkung, Asthma, Beschwerden beim Wasserlassen, Bettnässen, Blasenkrankungen allgemeine, Blasenbeschwerden nervösen, Blasenschwäche, Blasensteine, Blasenentzündungen, Bindegewebsschwäche, Blutarmut, Blutungen, Bronchitis, Diabetes, Drüenschwellung, Durchblutungsstörungen, Fettsucht, Gicht, Haarausfall, Hautentzündungen, Hautausschläge juckende, Infektionskrankheiten, Knochenschwund (Osteoporose), Krampfadern, Leberentzündung chronischer, Leberstauung, Lupus, Lungenblutungen, Lungentuberkulose, Lungenleiden, Magengeschwüre, Menstruation schwacher, Milzschwellung, Nasenbluten, Nierenschwäche, Nierenerkrankungen allgemeine, Ödeme, Rheuma, Rheumatische Schmerzen, Rippenfellentzündung, rissige Fingernägel, Steinbildung in Blase und Nieren, Stoffwechselstörungen, Schwellungen, trockene Haut, Tuberkulose, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wasseransammlungen im Herzbeutel, Wunden

Weiteres:

Nach Knochenbrüche (heilungsfördernd),

Äußerlich:

Afterjucken, Bandscheibenleiden, Blutungen, eiternde Wunden, Ekzeme, Geschwüre, Hämorrhoiden schmerzhafte, Haarausfall, Hautentzündungen, Hautausschläge juckende, Ischias Beschwerden, Frostbeulen, trockene Haut,

Dosierung:

Tagesdosis: 3 x tägl. 1 Kapsel a rund 600mg (Die Einnahme gilt als sicher) Extrakt:  
5:1 = rund 1000mg tägl.

Nebenwirkung:

Nicht anwenden bei Ödemen, die auf unzureichende Herz- oder Nierentätigkeit zurückzuführen ist! Nicht bei Säuglingen unter einem Jahr anwenden! Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Bei einer Durchspülungstherapie ist auf ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit zu achten (keine alkoholischen oder Coffein haltigen Getränke!). Vorsicht, damit man nicht austrocknet! Bei Menschen, die auf Zigarettenrauch allergisch reagieren, kann das im Ackerschachtelhalm in geringen Mengen vorhandene Nikotin eine allergische Reaktion hervorrufen. Ackerschachtelhalmkraut enthält Stoffe, die den Abbau von Vitamin B1 = Thiamin bewirken. Bei langdauernder Anwendung höherer Dosen ist Vitamin B1-Mangel denkbar.

Gegenanzeigen:

Bluthochdruck, Schwangerschaft, bei Ödemen, die auf unzureichende Herz- oder Nierentätigkeit zurückzuführen sind, fieberhafte Erkrankungen,

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Die Kieselsäure macht dieses Kraut auch sehr interessant für die Naturkosmetik. Sie hilft bei Problemen mit dem Bindegewebe, verbessert die Elastizität der Haut, zudem ist die Kieselsäure essenziell beim Aufbau neuer Knochen, für gesunde Zähne und für gesunde und harte Finger- und Fußnägel. Kieselsäure strafft die Haut und verbessert deren Durchblutung. Zinnkraut fördert die Aufnahme von Natrium und hilft bei einem gestörten Magnesiumhaushalt. Bettnässen (Zinnkraut mit Johanniskraut zu gleichen Teilen mischen und brühen. 1-2 Tassen auf den Tag verteilt trinken.)

Adoniströschen (edit)

Andere Namen:

Adonis vernalis L.

Inhaltsstoffe:

Flavonoide; Verschiedene Digitalis-Glykoside:

Adonidosid, Adonivernosid, Cymarin, Adonitoxin, Adonin, Cholin, Harz.

Verwendete Pflanzenteile:

Blühendes Kraut ohne Wurzeln (Adoniskraut, Adonidis herba)

Traditionell wurde das Adoniströschen in der Volksmedizin gerne in Mischtees oder Mischpräparate gegen Herzbeschwerden eingesetzt. Die Volksheilkunde verwendet das Adoniströschen auch gegen Menstruationsbeschwerden und Fieber. Außerdem wurde das Adoniströschen in der Volksheilkunde gegen Ödeme, vor allem gegen geschwollene Füße eingesetzt. Der Vorteil als Bestandteil in Mischtees ist, dass man dabei das Adoniströschen nicht so leicht überdosieren kann. Das Adoniströschen ist giftig und sollte auf keinen Fall überdosiert werden.

Heilwirkung:



beruhigend, harntreibend, venenstärkend,

Anwendungsbereiche:

Asthma, Bronchialasthma, Epilepsie, Fieber, Herzbeschwerden – funktionelle, Herzbeschwerden - rheumatische, Herzbeschwerden - nervöse, Herzinsuffizienz, Herzklappenfehler - leichte, Herzleistung - eingeschränkte, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Husten, Hypotonie, Hyperthyreose, Kreislaufschwäche, Menstruationsbeschwerden, Morbus Basedow, Nervosität, Niedriger Blutdruck, Ödeme, Prostatabeschwerden, Rheuma, Schilddrüsenüberfunktion, Tachykardie, Venenschwäche, Wassersucht,

Dosierung:

Maximal 3 g täglich.

Nebenwirkungen:

Appetitlosigkeit, Brustvergrößerung bei Männern (Gynäkomastie), Depressionen, Durchfall, Erbrechen, Halluzinationen, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Psychosen, Pulsbeschleunigung (Tachykardie), Sehstörungen, Starrezustand (Stupor), Verwirrung

Gegenanzeigen:

Nicht für Schwangere, Stillende, Kinder, bei Kaliummangel - Personen die empfindlich auf Digitalis-Glykoside reagieren.

Wechselwirkungen:

Das Frühlings-Adonisröschen sollte nicht während einer Behandlung mit Digitalis-Herzglykosiden und bei einem Mangel an Kalium angewendet werden. Die Kontraktionswirkung könnte sich unkontrolliert verstärken. Bei gleichzeitiger Gabe von Chinidin (Antiarrhythmikum), Calcium, Diuretika (Entwässerungsmittel), Laxantien (Abführmittel) und einer Langzeittherapie mit Glukokortikoiden (z.B. Kortison) können Wirkungen und Nebenwirkungen verstärkt werden.

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Es bestehen von Mensch zu Mensch erhebliche Unterschiede in der Glykosidempfindlichkeit. Besonders Leber- und Nierenkranke, Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion, Blut-Sauerstoffmangel, Herzerkrankungen und Störungen des Mineralhaushaltes müssen bei Behandlung mit dem Medikament ärztlich überwacht werden. Weil Sehstörungen möglich sind, können das Reaktionsvermögen und die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr sowie zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt sein.

Sonstiges:

Verstärkt die Wirkung anderer Medikamente, z.B. Abführmittel, Mittel zur Natriumausscheidung.

Affenbrotbaum (edit)

Andere Namen:

Baobab

Andansonia Digitata

Allgemein:

Superfrucht

Verwendete Pflanzenteile:

Die Früchte und die Blätter

Baobab Inhaltsstoffe und Vorteile:

2 x mehr Antioxidantien als Goji Beeren, 6 x mehr Antioxidantien als Heidelbeeren, 6 x mehr Vitamin C als Orangen, 6 x mehr Kalium als Bananen, 2 x mehr Kalzium als Milch, mehr Eisen als Fleisch, mehr Magnesium als Spinat, Vitamin:

A, C, B1, B2, B3, B6, Kalzium, Phosphor, Eisen, Kalium, Mangan, Natrium, Magnesium, Zink u.v.m...

Auf dem afrikanischen Kontinent wächst ein Juwel der Schöpfung: der Baobabbaum, auch Apothekenbaum, Baum des Lebens oder Zauberbaum genannt. Es gibt Exemplare, die 500, 1000 und sogar 3000 Jahre alt sind. Der Baobab-Baum wird schon seit Jahrhunderten wegen seiner verschönernden und gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. Die unverwechselbare Wirkung der Baobab-Frucht auf die Haut und die Haare nimmt heutzutage einen großen Stellenwert in der Kosmetikindustrie ein. Für die Gesundheit liefert die afrikanische Frucht erstaunliche Vorteile. Sie erhöht den Energiestoffwechsel, regt das Immunsystem an und schützt mittels der unglaublich vielen Antioxidantien vor krankheitsauslösenden Zellschäden.

**Baobab für die Darmgesundheit**

Ballaststoffarme Ernährung ist ein großes Problem unserer Zeit. Darmprobleme, schlechte Leberentgiftung, Darmkrebsrisiko und erhöhte Cholesterinwerte hängen eng damit zusammen. Baobab schafft Abhilfe. Es enthält mindestens 44 % Ballaststoffe, davon die Hälfte unlöslich - eine ideale Nahrungsergänzung für die Darmgesundheit. Baobab wirkt nachweislich präbiotisch (fördert die Darmflora), bindet Schlacken und Gifte, beruhigt und reguliert den Darm, hilft bei Divertikulose und Divertikulitis, wird in Afrika traditionell bei allen Darm- und Verdauungsproblemen verwendet aber auch bei Entzündungen, Schmerzen und Fieber. Baobab ist antiviral, antibakteriell und antimykotisch. Man sollte es stets zu Hause haben, wie übrigens auch Sternanis Kapseln, um bei einem grippalen Infekt sofort darauf zurückgreifen zu können. Besser als fiebersenkende Medikamente, helfen ein paar Baobab-Drinks das Fieber zu senken. Das wirklich Erfreuliche daran: Es gibt auch bei hoher Dosierung von mehreren Gläsern keinerlei Nebenwirkungen, weil es eben „nur“ eine Frucht ist. Wenn man allerdings Fruktose nicht verträgt, kann Baobab zu Blähungen führen.

Die Universität von Ferrara hat Baobab intensiv erforscht und ist zu folgenden Ergebnissen gekommen:

**Verstopfung:**

alle Probanden nach 14 Tagen beschwerdefrei

**Perianale Blutung/Juckreiz/Darmvorfall:**

83 % der Probanden nach 14 Tagen beschwerdefrei

**Reizdarm:**

64 % nach 14 Tagen beschwerdefrei

**Durchfall:**

Eine Studie an 160 Kindern im Alter von etwa 8 Monaten hat gezeigt, dass Baobab effektiver wirkt als das traditionelle WHO Getränk bei Durchfall von Kindern.

**Darmflora:**

Beachtliche wachstumsfördernde Wirkung in Bezug auf die Bifidokulturen des Darms, was auf die wasserlöslichen Ballaststoffe zurückzuführen ist.

**Heilwirkung:**

antioxidativ, antiviral, antibakteriell, cholesterinsenkend, entzündungshemmend, entsäuernd, energieverleihend, faltenstraffend, feuchtigkeitsspendend und -bindend, Hautalterung - verlangsamernd, immunstärkend, pilzhemmend, präbiotisch, revitalisierend, sättigend, stimmungsaufhellend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, zellerhaltend, zellalterungsprozess - verlangsamernd, verjüngend

**Anwendungsgebiete:**

Akne, akute Infekte, Arthrose, Arthritis, Allergien, Appetitausgleich - hemmend, Asthma, Ballaststoffversorgung, Cholesterinspiegel - zu hoch, Colitis, Darmberuhigend, Darmdysbiosen, Darmprobleme - allgemeine, Darmregulierend, Divertikulose, Divertikulitis, Erkältungen, Entzündungen, Eisenmangel, Entsäuerung, Fieber, Gelenkentzündungen, Gelenkschmerzen, grippale Infekte, Magenprobleme, Diabetes Typ 2, Durchfall, Herzerkrankungen - entzündliche, Infektionen,

Krebs, Malaria, Mineralstoffversorgung (K, Ca, Mg), Osteoporose, Pocken, Reizdarm, Stress, Übergewicht Verdauungsprobleme, Verstopfung, Virusinfektion, Vitamin C Versorgung

Baobabblätter:

Diarrhöe, Hämorrhoiden, Koliken und Magen-Darm-Entzündungen, Ruhr

Dosierung:

2 – 5 g

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Gerade die Anwendung als Schmerzmittel ist überraschend effizient. Die normale Tagesdosis von Baobab wirkt wie 500 mg Paracetamol, jedoch ohne die negativen Nebenwirkungen.

Afrikanische Mango (edit)

Andere Namen:

*Irvingia gabonensis*

Dika

Allgemein:

beschleunigt konkurrenzlos die Fettverbrennung,

100% wirksame Zusammensetzung,

Spezialist für die Reduzierung von Bauchfett,

sicherer Schlankmacher, basierend auf natürlichen Zutaten,

Afrikanische Mango verringert den Appetit und erhält länger das Gefühl gesättigt zu sein!

Das African Mango Extrakt wird von vielen als "Wunder Gewichtsverlust Medikament" bezeichnet, und viele Anwender haben dies bestätigt. African Mango ist die Lösung für Menschen, die von vielen Diäten enttäuscht sind, da sie nicht die erwarteten Ergebnisse bringen. Dieses Präparat kann sicher unnötiges Fett verbrennen und Ihnen so zu einem normalen Gewicht verhelfen und dieses anschließend halten. African Mango verbrennt hartnäckige Fettdepots und schont dabei die Muskulatur. Studien haben gezeigt das, das Extrakt der Afrikan Mango dazu beiträgt den Stoffwechsel natürlich zu beschleunigen und dabei den Körper hilft das gespeicherte Fett zu verbrennen.

Es laufen verschiedenste Studien, um die positiven Eigenschaften dieser Frucht genauer zu untersuchen. Die bisher veröffentlichten Forschungsstudien kamen alle zu den gleichen Ergebnissen:

Die afrikanische Mango hilft zur Gewichtsreduktion. In zwei Studien wurden zwei zufällige Gruppen mit Probanden gebildet, die alle abnehmen wollten. In einem Zeitraum von 4 bis 10 Wochen verzehrte eine der Gruppe eine bestimmte Menge afrikanischer Mangos und die andere ein Placebo. Lebensstil und Alltagsgewohnheiten der Teilnehmer wurden nicht verändert.

Das Ergebnis der Studien:

Jene Teilnehmer, die jeweils 30 Minuten vor den Mahlzeiten *Irvingia gabonensis* einnahmen, konnten ihr Gewicht durchschnittlich um 5,6% reduzieren (bei beiden Studien durchschnittlich 10 Kilo). Die Personen in der Vergleichsgruppe mit dem Placebo nahmen durchschnittlich 1% ab. Auch die Cholesterin- und Glukosewerte im Blut wurden erheblich verbessert. Bei einer weiteren Studie wurde ein Extrakt der afrikanischen Mango verwendet, genauer gesagt IGOB131. Dabei konnte bei

Mäusen beobachtet werden, wie sich dieses in den Fettzellen ansetzt.

African Mango unterdrückt den Appetit zur Regulierung des Leptin Hormons !

Leptin ist ein Hormon im menschlichen Körper welches das Hungergefühl reguliert und Ihnen "sagt" wann Sie genug Nahrung aufgenommen haben. Ein niedriger Leptinspiegel führt dazu, dass Sie "Heißhunger" verspüren und somit mehr Essen als Sie müssten. Durch die Einnahme von African Mango kann dieser Spiegel reguliert und angehoben werden, was dazu führt dass Sie weniger Hunger verspüren und das Heißhunger Gefühl ausbleibt.

Heilwirkung:

appetitregulierend, cholesterinspiegel-senkend, energiespendend, fettabbauend, fettverbrennend, hungerdämpfend, stoffwechselanregend – beschleunigend,

Anwendungsgebiete:

Fettsucht, Übergewicht,

Dosierung:

Extrakt 10:1 = 650mg 3 x tägl. 30 min vor dem Essen

Nebenwirkungen:

Schlaflosigkeit:

Die afrikanische Mango spendet viel Energie und deshalb kann es sein, dass Sie sich nicht mehr müde fühlen. Dieses Problem kann allerdings nach kurzer Zeit wieder verschwinden. African Mango ist ein natürliches Frucht-Extrakt, somit sind die Nebenwirkungen sehr selten und mild. Bei einer Überdosierung können Kopfschmerzen auftreten. Die wenigen welche diese Nebenwirkung hatten, berichteten dass diese nach kürzester Zeit, trotz der weiteren Einnahme von African Mango, verschwanden.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Die Vorteile der afrikanischen Mango-Diät in der Zusammenfassung:

Gesundes Abnehmen für eine gute Figur

Anregung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung

Senkung des Cholesterinspiegels

Gute Verträglichkeit ohne Nebenwirkungen

Entzündungsvorbeugung

Preisvorteil gegenüber anderen Diäten

Einfache Einnahmeform

Unproblematisch bei längerem Gebrauch

Anregung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung

Traditionelles Heilmittel

Wissenschaftliche Wirkungsbelege

Natürlicher Energielieferant

Entsorgung von Giftstoffen im Körper durch hohen Vitamin C-Gehalt

Kein Hungern erforderlich

Afrikanisches Löwenohr (edit)

Andere Namen:

Leonotis leonurus

Wild dagga

Verwendete Pflanzenteile:  
Die Blätter und die Blüten

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Cumarine, Diterpene, Premarrubiin oder Marrubiin, sowie Harze.  
Löwenohr gehört genauso wie die Katzenminze zu den Lippenblüten-gewächsen (Lamiaceae) und ist unter dem botanischen Namen Leonotis leonurus bekannt. Löwenohr gibt es in 30 verschiedenen Sorten, die überwiegend in Afrika vorkommen. Daher spricht man auch vom afrikanischen Löwenohr. Die Wirkung von Löwenohr im naturheilpraktischen Bereich ist sehr vielseitig. Es wird am häufigsten gegen Asthma, Fieber, lepröse Lähmungen, Hauterkrankungen sowie Herzschwäche eingesetzt. In der Medizin findet dieses Heilkraut seine Anwendung gegen Rheuma und Gicht. Außerdem hat Löwenohr durch das enthaltene Cumarin eine blutverdünnende Wirkung.

Heilwirkung:

aufheiternd, abführend, beruhigend, blutdrucksenkend, euphorisierend, leicht berauschend, krampflösend, leicht narkotisch, sedativ, wassertreibend,

Anwendungsgebiete:

Arthritis, Entzündliche Erkrankungen, Gicht, Rheuma,

Dosierung:

Extrakt 20:1 = 200 – 600 mg (zur Berausung 1000 mg)

Nebenwirkungen:

Suchtpotential möglich, bei Überdosierung sind Angst und Panikartigen möglich.

Gegenanzeigen:

Afrikanisches Löwenohr ist an und für sich sehr mild. Aber Vorsicht bei Psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie, Paranoiden Störungen, Angst und Panikstörungen. Auch nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Wechselwirkungen:

Nicht mit andern pharmazeutischen Medikamenten mischen

Sonstiges:

Schon seit Generationen wird dieses Gewächs, in der Medizin der Südafrikaner, zur Anregung der Herztätigkeit und zur Unterstützung bei der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen sowie bei Menstruationsbeschwerden, eingesetzt.

Alantwurz (edit)

Andere Namen:

Inula helenium  
Elecampane

Verwendete Pflanzenteile:

Wurzeln und Blätter

Heilwirkung:

auswurffördernd, antibakteriell, antimykotisch, antiseptisch, blutreinigend, entzündungshemmend, galletreibend, Gallensekretion fördernd, harntreibend, hustendämpfend, hustenreizstillend, juckreizmildernd, karminativ, krampflösend, leberanregend, menstruationsregelnd, schleimlösend, schweißtreibend, stoffwechselanregend, verdauungsfördernd, wurmtreibend,

Anwendungsgebiete:

Abgeschlagenheit, Asthma, Arthritis, Angina, Appetitlosigkeit, Atemnot, Blähungen, Blutarmut, Brechmittel (in größeren Dosen), Bronchitis, Brustschmerzen, Chronische Bronchitis, Bronchialkatarrh, Darmentzündung, Darmparasiten, Depressionen, Durchfall, Ekzeme, Flechten, Gallebeschwerden, Beschwerden der Gallenblase, Geschwüre, Gicht, Juckreiz, Harnverhalten, Harnwegsleiden, Hauterkrankungen, Hautjucken, Hautunreinheiten, Husten, Keuchhusten, Krämpfe, Krätze früher), Kurzatmigkeit, Leberstauungen, Lungenentzündung (begleitend), Lungenleiden, Lustlosigkeit, Madenwürmer, Magen- und Darmbeschwerden, Magenbeschwerden allgemeine, Magenschwäche, Mandelentzündung, Muskelrisse, Muskelzerrungen, Müdigkeit, Nierensteine, Reizhusten, Rippenfellentzündung, Stickstoffüberschuss im Blut, Stoffwechselerkrankungen, Spulwürmer, Schlecht heilende Wunden, Traurigkeit, Tuberkulose (früher), Verdauungsschwäche, Verdauungsbeschwerden, Verschleimung, Völlegefühl, Wechseljahrsbeschwerden, Würmer, Wunden,

Äußerlich:

Juckreiz, allgemeine Hautausschläge, Hauterkrankungen, Hautjucken, Herpes, Juckreiz bei Ekzemen, Krätze, Krampfadern, Muskelrisse, Muskelzerrungen, Wunden, schwer heilende Wunden.

Dosierung:

mittlere Tagesdosis:

3 g Extrakt 10:1 300 – 400 mg tägl.

Nebenwirkung:

Manche Menschen sind auf Alant allergisch, was zu Hautausschlägen führen kann! Die Einnahme von Alant in Überdosen und über längere Zeiträume kann zu Durchfall, Magenbeschwerden und Erbrechen führen!

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft und Stillzeit

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Alpen-Heckenrose (edit)

Andere Namen:

Rosa pendulina L.

Alpine Rose

Cinnamon rose

Alpen-Hagrose

Alpen-Heckenrose

Alpenrose

Berg-Rose

Gebirgs-Rose

Hängende Rose

Verwendete Pflanzenteile:

Blütenblätter, Früchte

Inhaltsstoffe:

Äpfelsäure, ätherische Öle, Carotinoide, fettes Öl, Flavonoide, Gerbstoffe, Linolensäure, Linolsäure, Pektine, Rubixanthin, Vitamin-C, Zitronensäure

Hebt die Stimmung, hilft gegen Stress, stärkt den Magen und das Herz. Die vitaminreichen Hagebutten dienen seit der Steinzeit als Nahrungsmittel und werden auch heute noch in der Medizin verwendet.

Heilwirkung:

abwehrkräftesteigernd, antioxidativ, blutzuckersenkend, harntreibend, entzündungshemmend, magenstärkend,

Anwendungsgebiete:

Akne, Darmerkrankungen, Darmkatarrh, Diabetes – unterstützend, Diuretikum, Durchfall, Erkältungen, Erschöpfung – allgemeine, Fieber, Gallensteine, Gallenbeschwerden, Gallenleiden, Gastritis, Gicht, Grippe, Harnwegsbeschwerden, Harnsäurestoffwechselstörungen, Hautpflege, Infektionskrankheiten, Ischias, Magenkrämpfe, Magengeschwüre, Magensäuremangel, Magenschleimhautentzündung, Nervenschwäche, Rheuma, Skorbut, Stärkung, Steinleiden, Vitamin-C-Mangelerkrankungen

Dosierung:

Früchtepulver, Pulver 3 – 5 g tägl. Pulver mit Samen bis zu 10 g

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Alpha-Liponsäure (edit)

Allgemein:

Wussten sie...

- Alpha-Liponsäure die Wirkung von Vitaminen wie Vitamin C, E oder dem Co-Enzym Q10 verstärkt.
- Alpha-Liponsäure uns sehr erfolgreich gegen Schwermetallbelastung und –Vergiftung schützt...?
- Alpha-Liponsäure bei Pilzvergiftung rettend sein kann...?
- Alpha-Liponsäure sehr effizient Radioaktivität aus unserem Organismus ausleitet...?
- Mit Hilfe der Alpha-Liponsäure Zucker effizienter in den Energiekreislauf gebracht wird, was für Diabetiker, Übergewichtige und Sportler von elementarer Bedeutung ist...?
- Alpha-Liponsäure vor Diabetes und vor durch Diabetes ausgelöste Nervenschäden schützt...?
- Raucher einen besseren Schutz mit Alpha- Liponsäure erfahren...?
- Alpha-Liponsäure unsere Hautzellen regeneriert, verjüngt, Falten glättet und sogar Aknenarben zu 70-80% entfernen kann..?
- Alpha-Liponsäure therapeutisch Anwendung findet u.a. bei Diabetes, Leberzirrhose, Herzerkrankungen, Schwermetallvergiftung, Hauterkrankungen, Trübung der Augenlinse, Morbus Parkinson und Morbus Alzheimer..?
- Unsere Nahrung nur sehr wenig Alpha-Liponsäure beinhaltet und besonders Vegetarier hier zu kurz kommen könnten...?
- Man seine Nahrung mit Alpha-Liponsäure in Form Nahrungsergänzungsmitteln bequem und kostengünstig ergänzen kann..?

Alpha-Liponsäure (ALA) als Energieumwandler

Die Alpha-Liponsäure spielt eine zentrale Rolle in der Energieumwandlung von Nahrungszucker in Energie innerhalb der Mitochondrien. Hier agiert die Alpha-Liponsäure als Coenzym bei zahlreichen energieumwandelnden Enzymkomplexen und versteht Nahrungszucker (und Nahrungsfette) in Energie umzuwandeln, eine Eigenschaft, die besonders für Diabetiker, Abnehmwillige und Sportler sehr interessant sein sollte! Für den Diabetiker ergibt sich daraus eine insulinparende Wirkung, der Abnehmwillige speichert nicht mehr soviel Zucker in Form von Körperfett und der Sportler verfügt schlicht über mehr Kraft! Alpha-Liponsäure ist dabei eine körpereigene Chemikalie, die die Mitochondrien in ein wirkungsvolles Antioxidans umwandeln, vorausgesetzt es ist genügend Liponsäure im Körper vorhanden.

Alpha-Liponsäure entgiftet u.a. Schwermetalle und radioaktive Strahlen

Alpha-Liponsäure (ALA) als Energieumwandler. Die Alpha-Liponsäure spielt eine zentrale Rolle in

der Energieumwandlung von Nahrungszucker in Energie innerhalb der Mitochondrien.  
Alpha Liponsäure verbessert den Nervenblutfluß und die Signalübertragung der Nerven  
Alpha Liponsäure mindert Herzprobleme bei Diabetikern.  
Alpha-Liponsäure bei Hepatitis C. Alpha-Liponsäure hat sich ebenfalls im Kampf gegen Hepatitis C bestens bewährt, Dr. Burton Berkson berichtete in seiner Studie zur Verwendung von Antioxidantien bei Hepatitis C von durchschlagenden Heilerfolgen!  
Alpha-Liponsäure verhindert Arteriosklerose  
Alpha-Liponsäure senkt den Cholesterinspiegel im Blut und steigert die Sauerstoffaufnahme des Herzens.  
Alpha-Liponsäure hilft gegen Reperfusion und erhöht die Überlebenschancen während des Herzinfarktes.  
Alpha-Liponsäure verhindert Herzinfarkt und lindert die Folgen  
Alpha-Liponsäure hilft gegen Reperfusion und erhöht die Überlebenschancen während des Schlaganfalls.  
Alpha-Liponsäure hilft bei Grauem Star und Augenproblemen.  
Alpha-Liponsäure erhöht die Lernleistung und steigert das Denkvermögen.  
Alpha-Liponsäure hilft gegen Falten, Tränensäcke, aufgedunsene Haut, fahle und fade Haut.  
Alpha-Liponsäure entspannt und verschafft Unbeschwertheit  
Die geschilderten, herausstechenden Fähigkeiten der Alpha-Liponsäure bis in die kleinste Zelle zu gelangen und sowohl im wässrigen Körpermilieu als auch im fettigen Körpermilieu ihre zellschützende Wirkung effektiv zu entfalten, desweiteren sehr effektiv die Mitspieler zu regenerieren, macht die Alpha-Liponsäure zu einem unentbehrlichen Antioxidant-Allrounder und damit für jeden gesundheitsbewußten Menschen bereits zum absoluten Pflichtprogramm.

Alpha-Liponsäure zur Entgiftung von Schwermetallen:

Zu weiteren Talenten von Alpha-Liponsäure gehört auch die Entgiftungsfunktion, die an dieser Stelle angesichts unserer Belastung durch die Umwelt nicht unerwähnt bleiben darf! Und so wird Alpha-Liponsäure bereits seit einem halben Jahrhundert zu Entgiftungszwecken therapeutisch eingesetzt.

Alpha-Liponsäure als Beschützer unserer Gene

Gene bestimmen unsere Erbsubstanz und entscheidend weitestgehend nicht nur über unser Aussehen, sondern auch darüber wie gesund wir sind und bleiben! Der positive Einfluss auf unser Erbgut, unsere Gene also, stellt ein sehr komplexes Thema dar, das in einfachen Worten wie folgt zu erläutern ist:

- Gene, ob gute oder schlechte, spielen ihre Wirkung erst aus, wenn sie aktiviert werden. Freie Radikale sind wichtige Faktoren, die die Gene aktivieren können. Das Gen mit dem Kürzel NF-kB spielt eine wichtige Rolle als „Informationsvermittler“ bis zum Vorgang der Aktivierung. Damit hat das Gen NF-kB die ehrenvolle Aufgabe die Zelle vor Schäden wie UV-Strahlen, Umweltgifte, Alkohol- und Nikotinkonsum zu schützen, indem sie mit der Aktivierung der anderen Gene die Produktion von bestimmten Enzymen auslösen, die die feindlichen Stoffe vernichten sollen. Muss aber das Gen NF-kB aufgrund einer starken Belastung zu häufig diese Funktion wahrnehmen, kippt das Ganze und der Körper nimmt einen Schaden bis hin zu ernsthaften Erkrankungen! Genau dies aber hilft Alpha-Liponsäure zu verhindern, indem Sie über die Neutralisierung der Freien Radikale das Gen NF-kB davor bewahrt, im Übermaß seine Rettungsaufgaben zu starten und im Falle einer Überforderung dem Körper dann zu schaden!

Alpha-Liponsäure bei Krebs:

Selbstverständlich können Krebspatienten von Entgiftung des Organismus und Schutz vor freien Radikalen profitieren. Das Immunsystem kann sich leichter auf die Bekämpfung des Tumors konzentrieren. Desweiteren schützt Alpha-Liponsäure vor den Giftstoffen und freien Radikalen, die während der Chemotherapie oder aber Bestrahlung anfallen und auch der häufig auftretenden Polyneuropathie während der Chemotherapie kann vorgebeugt werden.

Der Einfluss von Alpha-Liponsäure auf Fettverbrennung und Abnehmen Zuckerabbau verhindert Fetteinlagerung. Alpha-Liponsäure spielt eine elementare Rolle als Coenzym bei zahlreichen energie- umwandelnden Enzymkomplexen. Hier wandelt die Alpha-Liponsäure unser Nahrungszucker und Nahrungsfette in Energie um, noch bevor diese in Form von Körperfett



gespeichert werden können!

Zuckerabbau verhindert Insulinausschüttung und erleichtert Fettabbau

Die Pyruvat-Dehydrogenase und die Alpha-Ketoglutarat-Dehydrogenase spielen eine sehr wichtige Rolle innerhalb der Energiegewinnung durch Zuckerabbau, der s.g. Glykolyse. Coenzym A wiederum ist bei der Umwandlung der Nahrungsfette in Energie beteiligt. Desweiteren unterdrückt die Alpha-Liponsäure eine zu hohe Insulinausschüttung! Da Insulin die Fettverbrennung hemmt, schliesst die Alpha-Liponsäure diesen Störfaktor zusätzlich aus und unterstützt das Abnehmen! Zum Zwecke des Abnehmens werden zumeist 300 bis 600mg täglich verabreicht. Im Übrigen hat sich lt. Diversen Studien auch der Grüne Tee beim Abnehmen bewährt!

Alpha-Liponsäure im Kraftsport und Muskelaufbau (Bodybuilding)

Alpha-Liponsäure hat sich im Laufe der Zeit ebenfalls einen festen Platz als Supplement bei Kraftsportlern und Bodybuildern erkämpft. Die Supplementation mit Alpha-Liponsäure kann zu messbaren Kraftzuwächsen und folglich effektiverem Muskelaufbau führen. Man geht davon aus, dass Alpha-Liponsäure Nährstoffe wie Aminosäuren und Creatin effizienter in die Muskelzellen einschleust, woraus eine bessere Kraft und Muskelentwicklung resultiert.

Alpha-Liponsäure bei Gesunden als vorbeugende Maßnahme / Prävention

Zu Zwecken der Gesunderhaltung sollte man präventiv 2x täglich eine Dosis von je etwa 50mg – 150mg Alpha-Liponsäure zu sich nehmen.

Alpha-Liponsäure bei Erkrankungen:

Ist man bereits erkrankt und möchte Alpha-Liponsäure zum therapeutischen Zwecke anwenden, ist hier die Dosis entsprechend höher zu wählen.

Alpha-Liponsäure bei Diabetes:

Diabetiker bekommen im Rahmen ihres Therapieplanes zumeist eine Dosis von 600 bis 900mg täglich. Die Einnahme von Alpha-Liponsäure wird darüber hinaus vermutlich eine geringere Dosis an Insulin erfordern – hier muss also eine Absprache mit dem zuständigen Arzt bzw. Therapeuten erfolgen! Um die Nervenleitfähigkeit beim Patienten zu verbessern (Stichwort „diabetischer Fuß“), wird zumeist Alpha-Liponsäure hoch dosiert (ca. 300-600 mg/Tag) über 2 Wochen intravenös verabreicht, im Anschluss erfolgt eine orale Medikation von ca. 200- 400 mg Alpha Liponsäure am Tag.

Nebenwirkungen:

Selbst höherdosiert konnten in den 30 Jahren Anwendung von Alpha-Liponsäure keine gravierenden Nebenwirkungen beobachtet werden, Alpha-Liponsäure gilt daher als sicher. Das Team um Prof. Dan Ziegler beobachtete bei höheren Dosierungen jenseits von 600mg Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühle, die jedoch bei einer Gabe von 600 mg täglich nicht mehr auftraten.

Sonstiges:

Zusätzlich gelingt es der Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10 und NAD Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid) wiederaufzubereiten. Auch alle, die regelmäßig trainieren, profitieren von einer individuell dosierten Einnahme.

Amalaki (edit)

Andere Namen:

Emblica officinalis

Verwendete Teile:

Von Amalaki (Amla) werden Rinde, Wurzelrinde, Blätter, Früchte und Samen verwendet.

Die Amalakifrukt (Sanskrit) mit dem lateinischen Namen Phyllanthus emblica oder Emblica officinalis wird im Hindi kurz Amla genannt. Die hellgrüne bis blassgelbe Frucht mit ihrer dünnen durchscheinenden Haut wächst an einem akazienähnlichen Laubbaum von 9 bis 25 m Höhe, den man in den flachen Ebenen und niederen Gebirgsgegenden des gesamten indischen Subkontinents findet.

Obwohl der ganze Amlabaum Verwendung findet, steht die Frucht auch medizinisch betrachtet im Vordergrund. Sie gilt als Eckpfeiler der ayurvedischen Gesundheitslehre, denn 55 – 60% der Kräuterrezepte in den klassischen Texten enthalten Amalaki. Die Frucht wird schon seit ca. 5000 Jahren im Ayurveda als Heil- und Verjüngungsmittel verwendet.

Sie hat einen tiefgreifend positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus und steht im Ayurveda für Verjüngung von Körper und Geist schlechthin. Sie gilt als Nektar für Jugend und Schönheit, inneres Glück, Liebe und klares Bewusstsein. Sie hat ein großes Spektrum von Funktionen als Gesundheitsförderer sowohl bei der Behandlung von Krankheiten als auch in der Vorsorge. Dr. Ketan Amin, Ayurveda-Arzt aus Ahmedabad, Indien machte 1997 sinngemäß übersetzt folgende Aussage:

„Amla verhindert die Ansammlung von Harnsäure im Blut und schleust Gifte durch den Urin aus.“ Dadurch wird Krankheiten wie Gicht, Schmerzen, Schwäche und Entzündungen vorgebeugt und die Widerstandskraft des Körpers verbessert. Ebenfalls wird verhindert, dass Allergene ins Blut vordringen, wodurch allergische Hautkrankheiten ausgelöst würden. Lebensmittelallergien können vermieden werden, da man durch die Amla die richtige Immunität erhält, Nahrung in ihren eigenen Begrenzungen zu verdauen.“

Die Früchte (Fruchtpulver) enthält sehr viel Vitamin C, Gerbstoffe, Eisen und andere Mineralien, Gallussäure und Ellagsäure. In Studien wurde herausgefunden das die Ellagsäure eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs hat.

Die Myrobalanen enthalten soviel Vitamin C wie kaum eine andere Frucht und dieses bleibt auch nach dem Trocknen fast vollständig erhalten. Das Vitamin C ist an den Gerbstoffen gebunden und wird deshalb langsamer an den Körper abgegeben was die Wirkungsdauer erhöht.

Dosierung:

Fruchtpulver:

3 – 6g

Wurzelrinde/ Heilwirkung:

adstringierend,

Anwendungsgebiete:

eiternder Mundhöhlenentzündung (Stomatitis), Magengeschwüren.

Gonorrhö (Tripper), Gelbsucht, Diarrhö (Durchfall) Myalgie (Muskelschmerzen),

Bindehautentzündung (Konjunktivitis), Entzündung, Dyspepsie (Verdauungsstörung) Diarrhö (Durchfall), Dysenterie.

Anämie (Blutarmut), Abmagerung, Allergien, Asthma, Atembeschwerden, Augenbeschwerden, Aussatz, Azidose, Brechreiz, Blähungen, Bronchitis, Diabetes, Erkältungen, Fieber, Gelbsucht, Gicht, Hämorrhoiden, Harntrakterkrankungen, Hauterkrankungen, Hepatitis, Husten, Koliken, Kopfschmerzen, Reisekrankheit, Seekrankheit, Senilität, Verdauungsstörung, Kolik, Nierensteinen, Übersäuerung, Übelkeit, Zwölffingerdarmgeschwür, Erysipel (Wundrose), blutigen Erbrechen, Entzündung, Leberleiden, Harndrang, innere Blutungen, Leukorrhö (Weißfluss), starke Regelblutung, Herzbeschwerden, Fieber und grauem Haar eingesetzt.

Rinde / Heilwirkung:

adstringierend,

Blätter / Heilwirkung:

entzündungshemmend, kühlend.

Früchte / Heilwirkung:

Adaptogen, anregend, adstringierend, anabol wirkend, antibakteriell, antikarzinogen, aphrodisierend, allgemein stärkend, Abwehrkraft steigernd, Immunsystem stärkend, antibiotisch, Cholesterinspiegel senkend, Kreislauf fördernd, kühlend, schmerzlindernd, Wind treibend, verdauungsfördernd, Körpergewebe stärkend, Knochen stärkend, Leber stärkend, Magen stärkend, Nerven stärkend, abführend, alexeterisch (vorbeugend gegen infektiöse Krankheiten und entgiftend), entwässernd, antipyretisch (fiebersenkend), Sehkraft stärkend, Samen vermehrend, Schwermetall bindend,

tonisierend, verjüngend, vitalisierend, Haarwachstums fördernd.

Kontraindikationen:  
keine bekannt

Nebenwirkungen:  
keine bekannt

Ampfer (edit)

Andere Namen:  
Sauerampfer  
Rumex acetosa

Allgemein:  
Sehr beliebt ist Sauerampfer aufgrund seines hohen Vitamin C-Gehaltes. Roh enthält er fast so viel Vitamin C wie die Zitrone. Hauptsächlich wird Sauerampfer zu Frühjahrskuren verwandt, (zum Beispiel in Salate) die 2 - 3 Wochen dauern sollten. Dabei spielt es keine Rolle, ob das frische Kraut einige rohe Blätter täglich kauen oder zu Salat zubereitet, als Frischsaft, täglich 2 Teelöffel pur oder in Tee einnehmen oder als Teeaufguß täglich eine Tasse über den Tag verteilt einnehmen, hergestellt aus einem Teelöffel getrockneter Blätter genommen wird. Nicht nur, dass Sauerampfer durch den hohen Vitamin C-Gehalt die körperlichen Abwehrkräfte aufbaut, außerdem wirkt er blutreinigend und entschlackend.

Heilwirkung:  
abführend, adstringierend, blutbildend, blutreinigend, erfrischend, harntreibend, schleimlösend, wassertreibend

Anwendungsgebiete:  
Blutarmut, Durchfall, Eisenmangel, Eingeweidewürmer, Frauenbeschwerden, Fieber, Furunkel, Geschwüre, Hautausschläge, Leberschwäche, Magenbeschwerden, Pickel, Skorbut, Schwellungen, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Würmer (Samen), Wunden,

Verwendete Pflanzenteile:  
Die Blätter, und die samen

Dosierung:  
samen. 1 - 3 g, Blätter 2 – 3 g

Nebenwirkung:  
Nicht zu viel verwenden, in großen Dosen giftig (Oxalsäure)! Nebenwirkungen können sein: Erbrechen, Durchfälle, Schluckbeschwerden.

Gegenanzeigen:  
Der Sauerampfer sollte nicht bei Arthritis, Gicht, Rheuma, Steinerkrankungen und in der Schwangerschaft angewendet werden.

Wechselwirkung:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Oxalsäure ist wasserlöslich! Durch Abkochen und anschließendem Abgießen kann diese entfernt werden.

Andorn (edit)

Andere Namen:  
Marrubium vulgare

Allgemein:

Diese Heilpflanze hat eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus und kann sehr förderlich in Bezug auf das Immunsystem und den Kreislauf sein. Zudem enthält der Andorn zahlreiche wichtige Inhaltsstoffe und ist sehr hilfreich gegen Beschwerden der Atemwege (Husten oder Asthma). Die Inhaltsstoffe dieser Pflanzen haben eine besonders gute Wirkung auf die Luft- und Verdauungswege, die Blutbildung, den Kreislauf, die Wundheilung, das Immunsystem und sie wirkt Menstruationsfördernd.

Heilwirkung:

auswurfördernd, blutbildend, entzündungshemmend, fiebersenkend, kreislaufnormalisierend, menstruationsfördernd, Immunstärkend, Immunstimulierend,

Anwendungsgebiete:

Anämie, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Asthma, Atemnot, Atemprobleme, Blähungen, Bronchitis, Chronische Bronchitis, Bronchialkatarrh, Darmentzündung, Eisenmangel, Fettleibigkeit, ärgerliche Beklemmungen, Gallenschwäche, Gallenleiden, Gallenblasenentzündungen, Gallenfluss – mangelnder, Gastritis, Geschwüre, Herzstörungen – nervöse, Husten, Kreislaufschwäche, Leberfunktionsschwäche, Leberentzündungen, Magenentzündung, nervöse Herzstörungen, Nervosität, Steigerung des Immunsystems, Schnupfen, Schwache Menstruation, Verdauungsstörungen, Völlegefühl

Äußerlich:

chronische Ekzeme, Ekzeme, Cellulite, Geschwüre, Hämorrhoiden, Rückenschmerzen, schlecht heilende Wunden, entzündliche Wunden

Verwendete Pflanzenteile:

Blühendes Kraut

Dosierung:

Tagesdosis 2 – 6 g

Nebenwirkungen:

Eine Überdosierung sollte vermieden werden, da dies möglicherweise das Herz und die Gebärmutter stimuliert. Überdosierung kann zu Herzrhythmusstörungen führen! Personen mit Herzerkrankungen sollten vor der Einnahme besser Rücksprache mit dem Arzt halten.

Gegenanzeigen:

Nicht während der Schwangerschaft oder in der Stillperiode anwenden

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Überliefert ist auch, dass Andorn die Gedanken, den Geist und die Sinne klären soll.

Andrographis paniculata (edit)

Andere Namen:  
Fa tei la tschoon  
Kalmegh  
King of bitters  
Chiretta  
Chirayta

Creat  
Green chiretta  
Indian chinetta  
Chuan xin lan  
Si fang lian

Familie:  
Acanthaceae (Akanthusgewächs)

Inhaltsstoffe:  
14-Deoxy-11-Dehydroandrographolide, 14-Deoxy-11-Oxoandrographolide,  
5-Hydroxy-7,8,2',3'-Tetramethoxyflavone, Andrographolide, Neoandrographolide, Paniculide-A,  
Paniculide-B

Wurzel:  
Andrographine, Panicoline  
ätherisches Öl, Anethol, Isoanethol, Aniseton, Anissäure, Acetaldehyd, Acetylcholin, Azulen,  
Bergapten, Bor, Kampfer, Carvon, Chamazulen, Eugenol, Kaffeesäure, Cumarine, Myristicin,  
Salicylate, Thymol, Umbelliferon, Xanthotoxin, Vitamin C,

Verwendete Pflanzenteile:  
Wurzeln, Blätter und Verästelungen der Pflanze

Heilwirkung:  
analgetisch, antibakteriell, antitrombotisch, antiviral, blutreinigend, blutzuckerspiegel senkend,  
beruhigend, entzündungshemmend, fiebersenkend, gallestimulierend, herzstärkend, herzschtzend,  
immunsystemstärkend, krebshemmend, leberstärkend, pilzhemmend, schleimlösend,  
schmerzstillend, thrombolytisch, wurmtötend,

Anwendungsgebiete:  
Abwehrschwäche – allgemeine, Abszesse chronische, Angina, Asthma bronchiale, Aufstoßen –  
saures, akuten entzündlichen Dickdarmerkrankungen, akuten und chronischen Infektionen,  
Borreliose – durch Zeckenbisse, Bronchitis – chronische, Darmblutungen, Darmentzündung,  
Durchfall, Entzündungen im Zahnbereich, Erkältungen, Fieber, Gastritis, Gelbsucht, Gonorrhö,  
Grippe, Gürtelrose, Hämorrhoiden, Halsscherzen, Heiserkeit, Hepatitis B, Immunsystem  
geschwächtes, Leberbeschwerden, Mandelentzündung – chronischer, Müdigkeit, Nierenentzündung,  
Reisedurchfälle bedingt durch verdorbene Lebensmittel, Rhinitis, Sinusitis  
(Nasennebenhöhlenentzündung), Sodbrennen, Schwäche allgemeine, Tumore,  
Verdauungsstörungen,

Dosierung:  
3mal täglich nach den Mahlzeiten 400 bis 800mg  
Pulver 3 - 4 g tägl.

Nebenwirkungen:  
keine bekannt

Gegenanzeigen:  
Schwangerschaft und Stillzeit

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
In randomisierten Doppelblind Studien ist es dem Paracetamol bei Angina, Tonsillitis, Fieber,  
Schnupfen und auch Schmerzen überlegen. Aus der Wurzel erstellt man eine Tinktur als stärkendes  
Tonikum.

#### Allgemein:

Andrographis paniculata ist eine der wichtigsten Heilpflanzen der Traditionellen Thai-Medizin (Fatalei jon). Auch in der Ayurveda, der traditionellen chinesischen (chuan xin lian) sowie der tibetischen Medizin kommt sie häufig zur Anwendung und ist in China sogar als Arzneimittel in der Pharmakopoe monografiert. In einer Studie (1991, Bangkok) wurde die Effektivität von Andrographis bei Angina mit der von Paracetamol verglichen und festgestellt, dass der pflanzliche Vertreter eine hervorragende, dem Arzneistoff weit überlegene Wirkung besitzt.

#### Anissamen (edit)

#### Andere Namen:

Pimpinella anisum L.

#### Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, Anethol, Isoanethol, Anisiketon, Anissäure, Acetaldehyd, Acetylcholin, Azulen, Bergapten, Bor, Kampfer, Carvon, Chamazulen, Eugenol, Kaffeesäure, Cumarine, Myristicin, Salicylate, Thymol, Umbelliferon, Xanthotoxin, Vitamin C,

#### Verwendete Teile:

Früchte (sie sehen wie Samen aus)(Anisi fructus)

#### Heilwirkung:

Anis wirkt blähungslindernd (karminativ), was auf der krampflösenden Wirkung beruht. Allerdings ist diese Wirkung nicht so stark wie z.B. bei Kümmel- oder Fenchelöl. Laboruntersuchungen konnten eine antimykotische und eine schwache antibakterielle Aktivität nachweisen. Das ätherische Öl von Anis wirkte im Labor gegen Hefe- und Hautpilze.

antibakteriell, antiviral, blähungstreibend, blutzuckerregulierend, entspannend, harntreibend, krampflösend, magenstärkend, milchbildend, schleimlösend, tonisierend, verdauungsfördernd,

#### Anwendungsgebiete:

Abgeschlagenheit, Aphrodisiakum, Appetitlosigkeit, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Epilepsie (unterstützend), Erbrechen, Erkältung, Halsinfektionen, Insektenstiche, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe, Parasiten (Läuse, Krätze), Pfeiffersches Drüsenfieber, Reizhusten, Sodbrennen, Schlaflosigkeit, Schluckbeschwerden, Trockener Husten, Verdauungsschwäche, Verschleimung, Weißfluss,

#### Dosierung:

Pulver 3 - 4 g tägl.

#### Nebenwirkungen:

Allergische Hautreaktionen auch der Schleimhäute. Nicht in größeren Mengen und über einen längeren Zeitraum einnehmen. Anisöl nicht unverdünnt einnehmen. Nicht äußerlich anwenden. Anisöl kann in Verbindung mit Sonnenlicht Hautkrankheiten auslösen. Schwangerschaft; Allergie gegen Anis oder Anethole

#### Wechselwirkung:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Die Samen sollten vor der Anwendung zerquetscht werden, z.B. mit einem Mörser, da so die Wirkstoffe besser freigesetzt werden können. Anis, den man wie Weihrauch verräuchert, kann es den Menschen erleichtern, in Trance zu fallen.

#### Arjuna (edit)

Andere Namen:  
Terminalia arjuna  
Arjuna  
rjun engl.  
Jamla hindi  
Nirmarutu malay.  
Marutu tamil  
Asun  
Sadura marathi  
Myrobalane  
Arjun

Allgemein:  
Terminalia arjuna – der „Weißdorn“ im Ayurveda

Familie:  
Flügelsamengewächse oder Langfadengewächse (Combretaceae)

Nutzbare Pflanzenstoffe:  
Rinde

Inhaltstoffe:  
Arjunglukosid III, Arjunetin, Arjuna-säuren, Arjunetoside, Aminosäuren, Beta-Sitosterin (Beta-Sitosterol), Cerasidin, Ellagsäure, Friedelin, Gallusgerbsäure, Gallussäure, Hentriacontan, Leukocyanidin, Leukodelphinidin. Myristiloleat, Oleansäure, Polyole, Saponin. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an Oligomere Proanthocyanidine (OPC)  
Mehrere Terminalia-Arten dienen zur Gewinnung von Stoffen wie Triterpenen, Flavonoiden und Tanninen. Einige dieser natürlichen Wirkstoffe konnten in Studien medizinische Wirksamkeit effektiv nachweisen. So zeigte sich, dass Myrobalane-Arten gegen Bakterien und Pilze wirksam sind, jedoch auch Krebs bekämpfende und Leber schützende Stoffe darunter sind. In Asien wird seit Jahrhunderten vor allem die Arjuna-Pflanze als hoch wirksames Herzmittel verwendet.

Heilwirkung:  
aphrodisierend, adstringierend, antianginal, antibakteriell, antimykotisch, blutstillend, blutdrucksenkend, blutreinigend, entkrampfend, herzentlastend, herzberuhigend, herzschtzend (kardiotonisch), herztionisierend, Herzschlag – verringernd, herzstärkend, Herzmuskel – stärkend, herz – kreislaufschützend, Infektionen vorbeugend, knochenheilend, kühlend, kreislaufstabilisierend, leberschtzend (hepatoprotektiv), lebensverlängernd, stärkend – allgemein, steinlösend, schweiß hemmend, schleimlösend, wehen auslösend, zytotoxisch,

Anwendungsgebiete:  
Adipositas, Angina pectoris, Anämie (Blutarmut), Asthma, Beklemmungsgefühle, Bluthochdruck, Bronchitis, Diabetes, Durchfall – blutiger, Entzündungen – verschiedene, Geschwüre, Tripper (Gonorrhoe), Hauterkrankungen, Herzbeschwerden, Herz Tonikum, Herzfunktionsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Husten, Knochenbrüche, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Weißfluss (Leukorrhö), Morbus Parkinson, Pilzerkrankungen, Müdigkeit, Ohrenschmerzen, Ruhr, Schwindel, Tumore, Übelkeit,

Äußerlich:  
Geschwüre, Hauterkrankungen, Hämorrhoiden, Ohrenschmerzen, Wunden,

Dosierung:  
Rindenpulver 3 – 6 g Extrakt:  
20:1 = 300 – 600 mg

Nebenwirkungen:  
keine bekannt

Gegenanzeigen:  
Schwangerschaft

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:

Die Innenschicht der Arjuna-Rinde ist rötlich und enthält reichlich sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralien, zu etwa einem Drittel Calcium, darüber hinaus Tannine (Gerbstoffe), Magnesium und sogenannte Glykoside (auch Herzglykoside genannt). Aufgrund jüngster Studien, wird Arjuna nicht mehr, wie ursprünglich angenommen, als herzstärkend sondern als herzschützend eingestuft. In einer Studie verabreichte man 30 Patienten mit Angina Pectoris täglich 500 mg Terminalia arjuna Rindenpulver. Arjuna linderte bereits nach kurzer Zeit die mit der Erkrankung einhergehenden Schmerzen. Nebenbei veränderte die Gabe verschiedene Risikofaktoren zum positiven, wie Senkung des Blutdrucks, Besserung bestehender Adipositas, Senkung des Blutzuckerspiegels und eine verbesserte Zirkulation der Katecholamine.

Ersatzstoff und Fälschungsmittel

Lagerstroemia speciosa und Terminalia alata werden als Fälschungsmittel für Terminalia arjuna verwendet.

Arnika (edit)

Andere Namen:  
Arnica montana

Heilwirkung:  
antibakteriell, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, hautreizend, krampflösend, schmerzstillend, schweißtreibend,

Anwendungsgebiete:

Apten, Bronchitis, Durchfall, Eisenmangel (Kraut und Wurzel), Erkältung, Fieber, Gelenkschmerzen, Gicht, Grippe, Heiserkeit, Husten, Magenkrämpfe, Mandelentzündung, Rachenentzündung, Rheuma, Seekrankheit, Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündungen, Blutergüsse, Ekzeme, Entzündungen durch Insektenbisse, Furunkel, Gelenkentzündungen, Hautentzündungen, Hämatome, Krampfadern, Muskelkater, Neuralgien, Prellungen, Quetschungen, Schwellung bei Knochenbrüchen, Thrombose, Venenentzündung, Venenschwäche, Verstauchungen, schlecht heilende Wunden, Zerrungen,

Verwendete Pflanzenteile:  
kraut und Wurzel

Dosierung:

Arnika nicht innerlich einnehmen. Arnikablüten als Tinktur in salben oder aber auch pur zur äußerlichen Anwendung. Die Teezubereitung ist nicht zum Dauergebrauch und auch nicht zur inneren Anwendung gedacht. Die Anwendung ist trotz der Bezeichnung „Tee“ auf die Erstellung von Umschlägen beschränkt!

Nebenwirkung: Bei äußerer Anwendung: Allergische Hautreaktionen, Ekzeme, Blasen, Juckreiz, Nekrose (Absterben von Hautzellen) Bei innerer Anwendung: innere Blutungen, Durchfall, Erbrechen, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufzusammenbruch, Schwindel, Zittern

Gegenanzeigen:

Nicht bei: Arnika-Allergie, Korbblüter-Allergie, frische offene Wunden. Innerlich nicht bei: Kleinkinder, Schwangerschaft, Stillende



Wechselwirkung: keine bekannt

Sonstiges:

Arnika fördert die Eisenresorption im Dünndarm. Arnika sollte nicht ohne Ärztliche Befragung innerlich eingenommen werden.

Aroniabeere (edit)

Inhaltsstoffe:

Vitamin C, Flavonoide, Polyphenole, Anthocyanfarbstoffe, Gerbstoffe, Eisen, Jod, Folsäure, Magnesium

Allgemein:

Aufgrund eines hohen Gehalts an potentiell heilwirksamen Inhaltsstoffen, ist die Aroniabeere (Apfelbeere) sowohl auf Seiten der Prävention als auch in der Behandlung von etlichen Erkrankungen eine regelrechte Wohltat, die in zahlreichen Studien und Erfahrungsberichten von Naturheilpraktikern erstaunliche Wirkung zutage brachte. Die Aroniabeere weist eine multifaktorielle Wirkung auf. Doch wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs - acht Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee oder Kapseln mit ähnlicher Wirkung trinken, konsumieren. Anschließend kann man wieder sechs bis acht Wochen lang Aroniapräparate konsumieren. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Aronia-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Heilwirkung:

adstringierend, antioxidativ, antikanzerogen (krebsvorbeugend), antimutagen, blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd, entkrampfend, entzündungshemmend, Immunsystem stärkend, gefäßschützend, harntreibend, herzschtzend, herzinfarktschtzend, Herzkranzgefäß entspannend, immunstimulierend, knochenregenerativ, krebsbekämpfend, muskelregenerativ, stoffwechselanregend, schlaganfallschtzend, schleimlösend, schwermetallausleitend, wachstumsförderlich für Kinder und Föten.

Anwendungsgebiete:

Abwehrschwäche, Allergien, Asthma, Alterung – vorzeitiger, Arthritis, Arthrose – aktivierte, Arteriosklerose, Augenkrankheiten, Bakterielle Erkrankungen, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Darmerkrankungen, Darmentzündung, Diabetes mellitus, Entzündungen - allgemeine, Gallenerkrankungen, Gelenkerkrankungen, Gallenschwäche, Gallensteine, Hautentzündungen, Harnwegserkrankungen, Harnröhreninfektion, Herzkreislauferkrankungen, Herzinfarkt – vorbeugend, Thromben / Blutgerinnsel, Hautkrankheiten, Infektanfälligkeit, Krebs, Lebererkrankungen, Leberschwäche, Magenentzündung, Magenschleimhautentzündung, Magenschleimhautrekrankungen, Masern, Nierenerkrankungen, Scharlach, Schilddrüsenerkrankung, Schlaganfall - vorbeugend, Strahlen-Schäden (chemo bzw. strahlentherapeutisch behandelte Patienten), Verdauungsschwäche, Virale Erkrankungen, Neurodegeneration

Wirkung der Aroniabeeren bei Krebs / bösartigen Tumoren:

Die in Aroniabeeren enthaltenen Flavonoide erweisen sich als tumorprotektiv u.a. bei: Brustkrebs, Hautkrebs, Speiseröhren, Dickdarmkrebs und Lungenkrebs. Dies ist u.a. auf die chemopräventive und die antiproliferativen Eigenschaften und die Entgiftungsmechanismen der Flavonoide zurückzuführen, die positive Beeinflussung der Apoptose-Mechanismen sowie die immunmodulierenden Eigenschaften. Das Phenol „Gallogen“, bzw. „Ellagsäure“ gehört zu weiteren äußerst bioaktiven Substanzen in der Ariona, die sowohl in der Krebsprävention als auch in der Krebstherapie erfolgreich Wirkung zeigt. Desweiteren wirkt sich das starke antioxidative, entgiftende und antimutagene Potential der Aroniabeere gegen Tumorentstehung sowohl vorbeugend als auch therapeutisch positiv aus: „Die Polyphenole der Aroniabeere können bei Prävention und Eindämmung der Krebsentwicklung eine wichtige Rolle spielen, da Antioxidantien in allen drei Phasen wirken: Entstehung, Wachstum und Fortschreiten des Krebsgeschwürs.“ Prof. Dr.

Iwona

Dosierung:

getrocknete Beeren: bis zu 15 g / getrocknetes Beerenpulver: 3 – 10 g

Nebenwirkungen:

Die Aroniabeere ist, ähnlich wie die Johannisbeere, Heidelbeere & Co. völlig frei von Nebenwirkung oder Wechselwirkung mit Medikamenten. Es ist trotzdem empfehlenswert, die Aroniaeinnahme einschleichend zu beginnen bzw. den Saft mit Wasser (oder Kräutertee) zunächst in einem Verhältnis von 1:3 (Aronia zu Wasser) zu verdünnen. Dies deshalb, weil bei Menschen mit gereizter Magenschleimhaut der pure Saft evtl. zu anfänglichen Problemen führen kann und Menschen, die eine gestörte Darmflora haben, können vorübergehend Durchfall bekommen.

Artischocke (edit)

Andere Namen:

Cynara scolymus L.

Cynarae folium

Allgemein:

Bereits an den Wänden der ägyptischen Pharaonengräber finden sich Zeichnungen der Pflanze. Vom Land am Nil aus soll sie nach Europa gekommen sein und von dort einen weiten Siegeszug angetreten haben. Artischocken sind reich an Vitaminen – etwa Vitamin C, Vitamin E, Betakarotin und verschiedene Vitamine aus der B-Gruppe und vor allem vielen wichtige Mineralien und Spurenelementen. Auch der Anteil an Kalzium und Magnesium ist relativ hoch. Kalzium ist ein wichtiger Baustein unserer Knochen. Magnesium macht uns weniger anfällig gegen Stress und lässt uns nervliche Belastungen besser vertragen. Besonders hoch ist auch der Eisengehalt der Distelpflanze. Die Spurenelemente Kupfer und Mangan sind ebenfalls enthalten. Artischockenblätter sind ein hervorragendes Lebermittel.

Heilwirkung:

antiphlogistisch, antioxidativ, appetitanregend, blutfettsenkend, blutzuckersenkend, choleretisch, cholesterinsenkend (Triglyceride, LDL-Cholesterin), entzündungshemmend, entwässernd, fettverdauungsfördernd, gallefördernd, krampflösend, leberregenerierend, leberschützend (antihepatotoxisch / hepatoprotektiv), leberstärkend, spasmolytisch, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Bauchspeicheldrüsen-schwäche, Blähungen, Cholesterinablagerungen werden gelöst, Diabetes, unterstützend, Fettverdauung wird verbessert, Fettstoffwechselstörungen, Gallenschwäche, Gallensteine, Gallenprobleme, Hepatitis chronische, Gelbsucht, Hypercholesterinämie (Zu hoher Cholesterinspiegel), Leberschwäche, Leberzellen wachsen besser, Reizdarm, Völlegefühl, Übelkeit,

Verwendete Pflanzenteile:

Hüllen der Blütenköpfe, frische oder getrocknete Blätter (Cynarae folium), Pflanzensaft, Wurzel

Dosierung:

Tagesdosis:

6 Gramm (getrocknete Blätter) Extrakt:

1,5 – 2 g

Nebenwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Nicht bei Artischocken-Allergie, Allergien gegen Korbblütler; Wenn die Gefahr eines Verschlusses der Gallenwege besteht

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Gerade der Bitterstoff Cynarin, der vorrangig in der Wurzel und in den Blätter der Artischocke zu finden ist, ist der Inhaltsstoff, der die Artischocke von anderen Gemüsesorten deutlich abhebt. Der Bitterstoff Cynarin wird dabei als Ursache für die verdauungsfördernde Wirkung, die der Artischocke nachgesagt wird, angesehen. Er soll sich deutlich auf den Fettstoffwechsel auswirken und außerdem sowohl die Leber entgiften als auch anregend auf die Galle wirken. Besonders Artischockenpräparate betonen bei ihrer Wirkungsweise den verdauungsfördernden Effekt von Cynarin. Durch Einnahme von Artischockenpräparaten soll die Fettverdauung angeregt und ebenfalls ein Völlegefühl beseitigt werden.

Artischocke (edit)

Andere Namen:

Cynara scolymus L.

Verwendete Pflanzenteile:

Hüllen der Blütenköpfe, frische oder getrocknete Blätter (Cynarae folium), Pflanzensaft, Wurzel

Heilwirkung:

antioxidativ, ausscheidungs- fördernd von Lebergalle (choloretisch) und der Galle der Gallenblase (choloretisch), Blutdrucksenkend leicht, Cholesterin-senkend (Triglyceride, LDL-Cholesterin), entzündungshemmend (antiphlogistisch), krampflosend (spasmolytisch), Leber- regenerierend, Leber- schützend (antihepatotoxisch /hepatoprotektiv), Leber stoffwechselfördernd, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Bauchspeicheldrüse anregend, Blähungen, Blutzucker senkend, Cholesterinablagerungen werden gelöst, Diabetes unterstützend, Dyspepsie, Fettstoffwechselstörungen, Fettverdauung wird verbessert, Gallenschwäche, Hypercholesterinämie (Zu hoher Cholesterinspiegel), Obstipation, Übelkeit, Leberschwäche, Leberzellen wachsen besser, Völlegefühl,

Dosierung:

mittlere Tagesdosis 6 g

Nebenwirkungen:

Allergische Hautreaktionen können nicht ausgeschlossen werden.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Gallensteinleiden

Ashitaba (edit)

Andere Namen:

Angelica keiskei

Japanischer Engelwurz

Allgemein:

Schon vor mehr als 2.000 Jahren gehörte Ashitaba zu den wichtigsten Heilpflanzen im Orient. Es wurde schon damals geschätzt für seine außergewöhnliche Fähigkeit den Alterungsprozess zu verlangsamen. Heutzutage weiß man, dass Ashitaba ein Adaptogen ist, das viele biologische Vorgänge im Körper optimieren und in Balance bringen kann.

Das Wort Ashitaba setzt sich zusammen aus Ashita (=morgen) und Ba (=Blatt), heißt also soviel wie Morgen-Blatt. Es bezieht sich auf die starke Wuchskraft dieser starken Heilpflanze, denn es heißt, wenn man ein Blatt pflückt, dann wächst am nächsten, morgigen Tag sofort eines wieder nach, was aber nur bei günstigen Kulturbedingungen wahr wird. Dennoch ist es auf jeden Fall eine enorm vitale, wüchsige Pflanze!

Die Ashitaba-Chalkone wirken als Antioxidantien, diese sind wirksam gegen freie Radikale, die Ursache von degenerativen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Krebs, koronare Herzkrankheit, sein können. Durch seine Fähigkeit das Nervenwachstum anzuregen, kann es helfen bei mentaler Erschöpfung, Alzheimer und anderen degenerativen Gehirnerkrankungen.

Ashitaba ist ja ein Multitalent unter den Heilkräutern - hier also die Liste weiterer Eigenschaften:

Es wirkt entsäuernd, entgiftend, hemmt entzündliche Prozesse im Körper, wirkt antiallergisch, cholesterinsenkend, blutreinigend, entwässernd, verbessert die Verdauung, reinigt den Darm, wirkt durchblutungsfördernd, antikanzerogen (gegen Krebs), stärkt das Immunsystem, wirkt vermutlich sogar gegen HIV, reduziert Muskel- und Gelenkschmerzen, hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften, verbessert den Stoffwechsel, hilft gegen Fettleibigkeit, verbessert Leber-, Lungen- und Nierenfunktion, wirkt gegen Asthma, energetisiert den Körper, steigert die Vitalität, wirkt gegen Gastritis, Hepatitis, Erkältungen...

Äußerlich angewendet macht es eine glattere Haut und glänzendes Haar, wirkt gegen Hautalterung und Orangenhaut, hilft bei Ekzemen, gegen Schuppenflechte und gegen Hautkrebs. Verantwortlich für die meisten dieser Wirkungen sind die CHALKONE.

Die Chalkone sind eindeutig die Hauptwirkstoffe in Ashitaba. Es wurden bisher über 10 verschiedene nachgewiesen. Zwei davon wurden bisher ausführlicher untersucht: das Xanthogenol und das 4-Hydroxyderricin. Diese beiden Chalkone wurden bisher nur in dieser Pflanze entdeckt. Chemisch gesehen sind die Chalkone eine spezielle Klasse Polyphenole.

Chalkone

- wirken als Antioxidantien, zellschützend, besser als Grapefruitkernextrakt und grüner Tee
- stärken das Immunsystem
- stimulieren die Bildung von NGF, ein Nervenwachstum förderndes Protein (NGF=Nerve growth factor).
- wirken gegen das metabolische Syndrom (Fettleibigkeit):

Xanthoangelol hilft Fett zu verbrennen, während 4-Hydroxyderricin verhindert, dass Fett eingelagert wird.

Ashitaba enthält einen hohen Anteil an Chlorophyll und hat antibakterielle Wirkung, unterstützt die Blutbildung, und hilft bei der Wundheilung. Die Reinigung des Blutes und Erhöhung der Blutzirkulation reguliert den Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor, reduziert den Blutdruck, verhindert Osteoporose, reguliert den Blutzucker. Reduziert Allergien und Probleme der Nasennebenhöhlen, stärkt das Immunsystem, steigert das Erinnerungsvermögen, reduziert Gelenk- und Muskelschmerzen, unterstützt den Stoffwechsel und erhöht Leber- und Nierenfunktion. Ashitaba wirkt auch als mildes Beruhigungsmittel, hilft zu schlafen, beruhigt Muskelkrämpfe in den Arterien und den Bronchien, hilft bei der Gewichtskontrolle, verbessert Haut und Haare, beugt Thrombose vor und vermindert die Produktion von Magensäure. Als starkes Antioxidant hilft Ashitaba Organen vor zerstörerischen freien Radikalen zu schützen und verlangsamt den Alterungsprozess. Es wirkt auch effektiv als harntreibendes Mittel zur Entgiftung des Körpers (Entgiftung durch Stärkung der Darmbewegungen). Neuste Forschungsergebnisse in Japan zeigen das die Chalkone (Xanthoangelol) der Ashitaba Wirkung in der Behandlung von HIV haben.

Dosierung und Anwendung

Pulver:

3 – 4 - 8 g täglich Extrakt:

20:1 = 1000 – max. 1500mg tägl.

Flüssig:  
3 x tägl. 30 – 40 Tropfen

Nebenwirkungen:  
keine Bekannt

Ashwagandha (edit)

Andere Namen:  
Withania somnifera  
Schlafbeere  
Winterkirsche  
Indischer Ginseng

Sanskrit:  
„Das was die Kraft eines Pferdes verleiht“

Nutzbare Pflanzenstoffe:

Hauptsächlich Wurzeln, Blätter sowie die Aschen der Wurzeln.

Heutzutage wird der Extrakt aus den Wurzeln verwendet.

Ashwagandha nimmt in der ayurvedischen Pflanzen-Heilkunde (Dravyaguna) einen ähnlichen Platz ein wie Ginseng in der chinesischen Medizin. Ashwagandha gehört vor allem wegen ihrer vielseitigen Wirkungen und der sehr guten Verträglichkeit zu den am häufigsten verwendeten Arzneimitteln in der ayurvedischen Medizin.

Ashwaganda soll beruhigend, aphrodisierend und allgemein stärkend wirken, verjüngen und regenerieren. Ashwaganda soll nährend und klärend auf den Geist wirken und zu einem tiefen und gesunden Schlaf verhelfen. Außerdem wird die Wurzel in den Ayurveda als Potenz- und Fruchtbarkeitsmittel genutzt.

Ashwagandha ist die beste verjüngende Heilpflanze, besonders für die Muskulatur, das Knochenmark und den Samen und für die Vata-Konstitution. Bei allen Formen von Schwäche und Mangelzuständen des Gewebes, bei Kindern und bei Älteren wird dieses Mittel verwendet, sowie bei Personen, die durch chronische Krankheiten, Überarbeitung, Schlafmangel oder nervöse Erschöpfung geschwächt sind.

Sie unterstützt die Balance des Nervensystems und kann daher gut bei Chronischem Fatigue Syndrom (CFS, Erschöpfung), nervlicher Überanstrengung, verminderter Gedächtnisleistung und muskulärer Energie, erektiler Dysfunktion (Impotenz) und allgemeiner Schwäche genutzt werden.

Der Saft der Blätter kann bei Ohrenscherzen als Ohrentropfen verwendet werden. Die inneren Anwendungsbereiche sind hauptsächlich Nervensystem, Verdauungstrakt, Kreislauf, Atmung Trakt und Geweberegeneration. Als Nerventonicum und Sedativum ist es auch hilfreich bei Schwindel, Angstzuständen, Schmerzen, Stress und Tremor (Zittern). Ein Tierversuch mit Ashwagandha zeigte, dass die Pflanze die Serotoninautorezeptoren empfindlicher macht.

Dosierung:  
Des normalen Pulvers:

2 - 4 g täglich. / Extrakt:  
20:1 = 300 – 1000 mg

Heilwirkung:

Adaptogen, antibakteriell, aphrodisierend, antientzündlich, entzündungshemmend, blutreinigend, blutbildend (antianämisch), blutdrucksenkend, beruhigend (sedativ), energetisierend, Gefühle ins Gleichgewicht bringend, Erektionsdauer verlängernd, ausgleichend für Nerven und Hormone, Herzstärkend, Nervenstärkend, Zentralnervensystem stärkend, keimabtötend (antibiotisch), Knochenmark nährend, Leistungsfähigkeit verbessernd, Lernfähigkeit steigernd, Muskel nährend, Oxidationshemmend (antioxidativ), krebsvorbeugend, schlaffördernd, ruhe spendend, tonisierend,

verjüngend, virushemmend,(antiviral)

Anwendungsgebiete:

Abgeschlagenheit, Einschlafprobleme, Erschöpfung Frühjahrsmüdigkeit, Schläppheit, Altersgebrechen, Altersschwäche, Angstzuständen, allgemeiner Erschöpfung, Blutarmut (Anämie), Bluthochdruck (Hypertonie), Bronchialasthma, Impotenz, Multiple Sklerose (MS), Schlafstörungen (besonders zur Unterstützung der Tiefschlafphase) Stress, nach Operationen zur verbesserten Regeneration, Schwäche allgemeine, Schwäche und Mangelzuständen des Gewebes, Schwindel, Überarbeitung, Schlafmangel, nervöser Erschöpfung, Nervosität, Kraftlosigkeit, Sexuelle Unlust, schwacher Sexualtrieb Verlust der Libido.

Optimale Einnahme von *Withania somnifera* (Ashwagandha)

Am besten wird *Withania somnifera* auf nüchternen Magen am Morgen eingenommen. Nüchtern erfolgt die Aufnahme der Wirkstoffe von *Withania somnifera* am vollständigsten.

Niedere Dosierungen halten wach, hohe Dosierungen sind einschläfernd.

Sonstiges:

Traditionell wird sie auch als Aphrodisiakum genutzt. Ein Liebestrank, der aus der Wurzel bereitet wird, soll für Mann wie Frau sexuell stimulierend wirken und gefügig machen. Außerdem dient sie zur Verlängerung der Erektionsdauer.

Diese Mittel bremst die Alterungsvorgänge und katalysiert anabole Vorgänge im Körper. Es ist eine Pflanze von sattvischer Natur, d.h. sie nährt Geist und Körper, fördert Ruhe und Klarheit des Geistes, bringt Emotionen wieder ins Gleichgewicht. In Indien wird die Wurzel anstatt von Valium von gestressten Managern genommen.

Zusammengefasst sind die wichtigsten Vorteile der Ashwagandha für Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, dass sie das Nervensystem stärkt, die psychische und physische Widerstandskraft gegenüber Stress erhöht, die Nervenzellen nährt und ihre Funktion verbessert. Aber sie verfügt darüber hinaus über noch zahlreiche weitere für die Gesundheit positive Eigenschaften. In der indischen Heilkunde wird sie seit über tausend Jahren erfolgreich – ohne Nebenwirkungen – zu Heilzwecken eingesetzt, und selbst moderne Untersuchungen haben ihre Unschädlichkeit bewiesen.

Harmonisiert sehr gut mit:

Gotu kola

Nebenwirkungen/Hinweise

Schwangere und stillende Mütter sollten diese Pflanze nicht einnehmen

Astaxanthin (edit)

Andere Namen:

Haematococcus Pluvialis

Blutregenalg

Allgemein:

Astaxanthin ist 6000-mal stärker als Vitamin C

Astaxanthin ist 800-mal stärker als CoQ10

Astaxanthin ist 550-mal stärker als Katechine aus grünem Tee

Astaxanthin ist 550-mal stärker als Vitamin E (Alpha Tocopherol)

Astaxanthin ist 75-mal stärker als Alpha Liponsäure

Astaxanthin ist 40-mal stärker als Betacarotin

Astaxanthin ist 17-mal stärker als OPC Traubenkernextrakt

Antioxidantien gibt es viele. Aber keines ist so kraftvoll wie Astaxanthin. Es schützt alle Körperzellen, reduziert Falten, Altersflecken und Sommersprossen. Gleichzeitig stärkt es die Sehkraft, schützt vor Hautalterung durch Sonneneinstrahlung, steigert Kraft und Ausdauer, hilft bei Unfruchtbarkeit und vieles mehr. Astaxanthin kommt natürlicherweise besonders häufig in Algen (Plankton) vor, aber auch in einer beschränkten Anzahl von Pilzen und Bakterien. Wenn nun andere Tiere diese Algen in großen Mengen fressen und das Astaxanthin in sich anreichern, dann werden

sie rosa. Das ist bei Lachsen der Fall, bei Forellen, Hummer, Shrimps, Krill, Krabben und auch bei den Flamingos. Lachse enthalten die höchste Astaxanthin-Konzentration der Welt. Der rote Stoff konzentriert sich in ihren Muskeln und macht sie zu den Ausdauer-Champions der Tierwelt. Ohne Astaxanthin wären Lachse nicht nur zu schwach, um stromaufwärts zu schwimmen, sondern sähen außerdem blass und erschöpft aus.

Astaxanthin ist das stärkste Antioxidans der Welt. Es färbt wie gesagt Lachse rosa und gibt ihnen die Kraft, tagelang gegen das Tosen des Wassers stromaufwärts zu schwimmen. Möchten auch Sie eine solche Kraft verspüren? Astaxanthin macht Leistung einfach – und nicht nur das. Astaxanthin macht stressresistent, beugt Herzkrankheiten vor, lindert chronische Entzündungsprozesse, reduziert Gelenkschmerzen und schützt die Haut auf natürliche Weise vor der Sonne. Astaxanthin ist für Menschen, die wissen, dass es immer einen Weg nach oben gibt.

Astaxanthin unterscheidet sich in seiner chemischen Struktur nur wenig von den anderen Carotinoiden. Doch dieser feine Unterschied ist entscheidend und sorgt für außergewöhnliche Fähigkeiten, die das Astaxanthin stark von den Eigenschaften der anderen Carotinoide abhebt. So kann Astaxanthin beispielsweise die Blut-Hirn-Schranke überwinden und das Gehirn und die Nerven des Zentralen Nervensystems direkt vor Ort vor Entzündungen und freien Radikalen schützen. Genauso kann das Astaxanthin die sog. Blut-Retina-Schranke überwinden und direkt in der Netzhaut für einen antioxidativen und entzündungshemmenden Schutz des Auges sorgen. Menschen mit stressigem Tagesablauf können mit Hilfe von Astaxanthin Stress und Spannung besser ertragen, Sportler sind leistungsfähiger, geschwächte und Kranke regenerieren schneller. Astaxanthin kann sich außerdem äußerst effektiv im gesamten Körper verteilen, so dass seine schützende Wirkung jeder einzelnen Zelle und damit allen Organen, Geweben, Gelenken und der Haut zugutekommt. Es handelt sich bei Astaxanthin also um ein außergewöhnlich starkes und sehr leistungsfähiges Antioxidans, das überall im Körper sehr schnell agiert und freie Radikale blitzartig inaktiviert.

In einem Experiment sollte die antioxidative Wirkung von Astaxanthin mit derjenigen von Vitamin E – einem bekanntlich sehr starken Antioxidans - verglichen werden. Dabei zeigte sich, dass Astaxanthin in Bezug auf die Neutralisierung des aktiven und reaktionsfreudigen Singulett-Sauerstoffs 550mal stärker wirkt als Vitamin E. Astaxanthin ist im Leistungssport nicht mehr wegzudenken. Triathleten beim Ironman Hawaii schwören auf Astaxanthin. Eine Doppelblindstudie des schwedischen Karolinska-Instituts konnte nachweisen, dass Astaxanthin den Trainingseffekt nachhaltig verbessert.

Heilwirkung:

antioxidativ – stark, ausdauerverbessernd, blut-hirn-schranke überwindend, Durchhaltekraft steigernd, energiesteigernd, entzündungshemmend - stark, fettstoffwechselankurbeln (fettverbrennend), feuchtigkeitsspendend – Haut, immunstärkend, kraftsteigernd, leistungssteigernd - stark, krebsvorbeugend, muskelregenerierend, muskelstärkend, sonnenschützend, stressreduzierend, UV-Strahlen – schützend, testosteronsteigernd, zellschützend,

Anwendungsgebiete:

Alzheimer, Arthritis, Arthrose, Augenkrankheiten – degenerative, Bluthochdruck – unterstützend, Erschöpfungszustände, Gelenksbeschwerden- allgemeine, Gelenkschmerzen, Gelenkssteifigkeit, Grauer Star, Grüner Star, Haut – Faltenbildung, Haut – trockene, Knieschmerzen, Lungenleiden – hartnäckige, Magenprobleme, Morbus Crohn, Muskelkater, Muskelschädigungen, Rekonvaleszenz, Rheuma, Rückenschmerzen, Sehnenentzündungen, Stress, Spannungsgefühlen, Sonnenbrand – innere Einnahme, Schulterschmerzen,

Dosierung:

Haematococcus Pluvialis:

1 – max. 2 g tägl. Das heißt 1 g Haematococcus Pluvialis entspricht ungefähr 13 mg Astaxanthin pur. Astaxanthin 1% = 100 – 200 mg, Astaxanthin Pur:

4 – 12 mg täglich Bei Morbus Crohn bis zu 24 mg / Tag (aufgeteilt auf 3 Einnahmen, möglicherweise in Verbindung mit Weihrauch)

Nebenwirkungen:

keine bekannt / Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Sonstiges:

Degenerative Augenkrankheiten werden gelindert oder verschwinden ganz. Die Behandlung chronischer Darmbeschwerden lässt sich mit Astaxanthin unterstützen oder gar – gemeinsam mit anderen Substanzen und Maßnahmen – zu einem guten Ende führen. Eine gleichzeitige Zugabe von Vitamin C steigert die Wirksamkeit noch.

Es gibt Beweise dafür, dass Astaxanthin nicht nur UV-Schäden verhindert, sondern sogar helfen kann, den äußeren Makel der faltigen Haut von innen heraus „auszubügeln“. Der Tausendsassa kann demnach als innerer Sonnenschutz wirken; er verhindert die Kollagenalterung durch UV-Strahlung und die Bildung von Falten. Astaxanthin kann die sportliche Leistung um bis zu um 55% steigern

Astragalus membranaceus (edit)

Allgemein:

Der botanische Name lautet „Astragalus membranaceus“ (auch „Astragalus propinquus“), pharmazeutischer Name „Astragali Radix“, die deutsche Bezeichnung „Mongolischer Tragant“ (auch „Tragantwurzel“), die chinesische Bezeichnung lautet „Huang Qi“. „Huang Qi“ setzt sich übersetzt zusammen aus den beiden griechischen Wörtern Astron = „Stern“ und Gala = „Milch“, zusammengefügt lautet also die griechische Bedeutung für Astragalus „Sternenmilch“. Die Endung „Membranaceus“ beschreibt die membranartige Wurzel.

Astragalus membranaceus ist:

antioxidativ, immunstimulierend, antitumoral, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, tonisierend / vitalisierend, herzschtzend, Hirnfunktionsverbessernd, nervenschützend, Spermien aktivitäts-verbessernd, entstressend, verjüngend, entgiftend, diuretisch (entwässernd).

Wirkung von Astragalus Membranaceus gegen Krebs

In Studien konnte Astragalus Membranaceus u.a. beim kleinzelligen Lungentumor, Melanom sowie Nierenkrebs signifikante Wirkung aufzeigen und die positive Wirkung von Chemotherapie potenzieren, die Nebenwirkungen der Chemotherapie hingegen schmälern. Desweiteren gelten zu kurze Telomere als instabil und krebsanfällig. Astragalus schützt die Telomere vor vorzeitiger Verkürzung und könnte auf diese Weise evtl. auch vor Krebs schützen.

Der Astragalus wirkt desweiteren gegen:

Appetitlosigkeit, Lustlosigkeit, Chronische Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Neigung für Erkältungen, Schweißausbrüche, Aufgedunsenheit (vor allem im Gesicht und den Extremitäten), Durchfall (Diarrhöe/flüssiger Stuhl), blutiger Stuhl, Blutungen im Genitalbereich, Analprolaps, Magenprolaps, Uterusprolaps (Gebärmuttervorfall)

Bei folgenden Krankheiten und Krankheitszuständen findet Astragalus Seitjeher Anwendung:

alle Erkrankungen, die mit schwachem Immunsystem zusammenhängen. Erkrankungen, die mit einem Virus zusammenhängen. Herzerkrankungen und Herzschwäche, Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Lungenkrebs, Nierenerkrankungen, Nervenkrankheiten, Parkinson, alle Allergienformen, alle entzündlichen Erkrankungen (Arthritis usw.) Asthma, Unfruchtbarkeit (männl. Infertilität), Krebs, HIV / AIDS, Autoimmunerkrankungen:

(z.B. Lupus), Geschwüre, Ödeme, Wunden, Verdauungsschwäche, Störungen des Hormonhaushalts, Taubheit / Lähmung der Gliedmaßen, Diabetes mellitus und dessen Spätfolgen, Chronische Nephritis, Chronisches Müdigkeitssyndrom, Albuminurie, Aszites.

Der Astragalus nimmt die Herausforderung der Verjüngung multifaktoriell auf durch:

- antioxidative Wirkung



- immunstimulierende Wirkung
- Antiglykierung
- Schutz der Telomere vor Verkürzung
- verlängernde Wirkung der Telomere
- Reparatur der DNA

Wir schreiben das Jahr 2009, unter anderen sehr vielversprechenden Projekten sind drei Stockholmer Forscher für den Nobelpreis für Medizin nominiert, die geradezu sensationelle Entdeckung gemacht haben, die sowohl innerhalb der Krebsheilung als auch des Anti-Agings eine entscheidende Rolle spielen könnte. Die drei Molekularbiologen, Jack W. Szostak, Elizabeth H. Blackburn und Carol W. Greider vom Karolinska Institut in Stockholm, liefern in Ihrer Arbeit grundlegende Antworten zur Funktion der Telomere an unseren Chromosomen sowie des zugehörigen „Unsterblichkeitsenzym“ Telomerase und können damit den begehrten Nobelpreis für Medizin 2009 für sich entscheiden.

Zur Erläuterung, werden mit jeder Zellteilung die Enden der Chromosomen, s.g. „Telomere“ ein Stück kürzer. Fügt man aber den Telomeren ein Enzym namens „Telomerase“ zu, werden die Chromosomenden von diesem Enzym synthetisiert und wieder drangehängen. Exakt dieses passiert in der Krebszelle, weswegen diese sich endlos teilen kann. Umgekehrt ist es bekannt, dass Menschen, die an der „Greisenkrankheit“ leiden, das Enzym Telomerase fehlt.

Auch andere Progerie-Erkrankungen, so z.B. das „Werner Syndrom“ bestätigen Selbiges. Die Länge der Telomere ist ein verlässlicher Maßstab für unser Alter und gleichzeitig ein Auslöser für die unangenehmen Alterserscheinungen, die uns allen bekannt sind. Umgekehrt macht der Mechanismus der Telomerase die Zellen praktisch unsterblich, denn Telomerase verjüngt die Zelle, zumindest aber kann sie weitere Verkürzung der Telomere verhindern und auf diese Weise die Alterung gewissermaßen umkehren, bzw. aufhalten. Unglücklicherweise ist das Gen, das die Telomerase einschalten kann, zwar in jeder einzelnen menschlichen Zelle vorhanden, bleibt aber in allen normalen Zellen unbenutzt, mit Ausnahme der Keimzellen/Stammzellen und Krebszellen, die als unsterblich gelten (da sie sich unendlich oft teilen können.) Bestimmte Telomerase-Aktivatoren aus der Astragalus- Wurzel, so z.B. Astragaloside IV und Cycloastragenol besitzen die erstaunliche Fähigkeit, auch in den normalen Körperzellen das Gen und damit die Telomerase zu aktivieren, damit die Telomere vor Verkürzung zu schützen und sogar Telomerverlängerung einzuleiten.

Um wieviel Jahre kann Astragalus Membranaceus verjüngen?

Eine weitere sehr hypothetische bis spekulative Frage, wie alle Fragen rund um das bislang nur sehr wenig erforschte Prinzip der Telomerase. Vertraut man aber auf Studien, die in Us-amerikanischen Boards (leider häufig ohne Quellenangabe) zitiert werden (in den USA ist die Telomerase-Thematik bereits viel populärer als in Deutschland), könne man über eine regelmäßige Einnahme in einem Jahr die Telomere max. auf den Zustand von vor 9 Jahren verlängern. Dies hieße also, 1 Jahr Einnahme = 9 Jahre biologische Verjüngung (Re- Aging). Ob dies alles exakt so machbar ist, müssen weitere Forschungen zeigen, die bislang gewonnenen Erkenntnisse zum Anti-Aging-Prinzip aufgrund der Telomeraseaktivierung sind ohne Frage bislang sehr vielversprechend.

Astragalus Membranaceus als Naturdoping beim Sport

Analysiert man die Ergebnisse der Studien zum Astragalus Membranaceus betreffend der Leistungssteigerung am Herzmuskel, wird deutlich, dass kaum ein synthetisches Dopingmittel mit diesem natürlichen, gesunden und völlig legalen Stoff mithalten kann. So konnte der Astragalus in einer Rekordzeit von 2 Wochen die durchschnittliche Herzdurchblutung von 5,09 l/min auf sagenhafte 5,95 l / min steigern und den Ruhepuls von 88 auf 64s/min senken – etwas, das in dieser Rekordzeit durch kein Training der Welt hinzukriegen wäre! Untermauert wurde es durch eine Besserung im EKG von 82,6% bei Angina pectoris-Patienten.

Astragalus Membranaceus selbst in hohen Dosen als sicher getestet

Um die Sicherheit von Astragalus zu testen, hat man Mäusen bis zu 100 Gramm pro Tag verabreicht, ohne dass es zu Intoxikationen gekommen wäre. Die LD 50 (50% eine Dosis, die zum Tode führt) bei Mäusen beträgt ca. 40 g pro kg Körpergewicht bei intraperitonealer Injektion.

Dosierung:

Pulver 15- 30 g tägl. Extrakt 10:1 = 1500 – 3000 mg

Tropfen:

Wenn nicht anders angegeben:

3 – 4 - 6 x tägl. 40 – 60 Tr. In Wasser aufgelöst.

Wie lautet ist die Dosis bzw. Einnahmeempfehlung für Astragalus Membranaceus?

Zur Vorbeugung von Erkrankungen und präventiven Stärkung des Immunsystems, ist man sicherlich mit 5 - 10g an Astragalus Membranaceus täglich bestens bedient. Zur Behandlung von Erkrankungen werden zumeist 10-15g angewandt, zur sportlichen Leistungssteigerung eignen sich 15-20g täglich (verteilt auf 2-3 Portionen am Tag) Viele werden die Einnahme von Astragalus mit der Absicht einer Verjüngung bzw. Lebensverlängerung verbinden – hier gestaltet sich e...bis zu um 55% steigern

Astragalus membranaceus (edit)

Allgemein:

Der botanische Name lautet „Astragalus membranaceus“ (auch „Astragalus propinquus“), pharmazeutischer Name „Astragali Radix“, die deutsche Bezeichnung „Mongolischer Tragant“ (auch „Tragantwurzel“), die chinesische Bezeichnung lautet „Huang Qi“. „Huang Qi“ setzt sich übersetzt zusammen aus den beiden griechischen Wörtern Astron = „Stern“ und Gala = „Milch“, zusammengesetzt lautet also die griechische Bedeutung für Astragalus „Sternenmilch“. Die Endung „Membranaceus“ beschreibt die membranartige Wurzel.

Astragalus membranaceus ist:

antioxidativ, immunstimulierend, antitumoral, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, tonisierend / vitalisierend, herzschtzend, Hirnfunktionsverbessernd, nervenschützend, Spermien aktivitäts- verbessernd, entstressend, verjüngend, entgiftend, diuretisch (entwässernd).

Wirkung von Astragalus Membranaceus gegen Krebs

In Studien konnte Astragalus Membranaceus u.a. beim kleinzelligen Lungentumor, Melanom sowie Nierenkrebs signifikante Wirkung aufzeigen und die positive Wirkung von Chemotherapie potenzieren, die Nebenwirkungen der Chemotherapie hingegen schmälern. Desweiteren gelten zu kurze Telomere als instabil und krebsanfällig. Astragalus schützt die Telomere vor vorzeitiger Verkürzung und könnte auf diese Weise evtl. auch vor Krebs schützen.

Der Astragalus wirkt desweiteren gegen:

Appetitlosigkeit, Lustlosigkeit, Chronische Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Neigung für Erkältungen, Schweißausbrüche, Aufgedunsenheit (vor allem im Gesicht und den Extremitäten), Durchfall (Diarrhöe/flüssiger Stuhl), blutiger Stuhl, Blutungen im Genitalbereich, Analprolaps, Magenprolaps, Uterusprolaps (Gebärmuttervorfall)

Bei folgenden Krankheiten und Krankheitszuständen findet Astragalus Seitjeher Anwendung:

alle Erkrankungen, die mit schwachem Immunsystem zusammenhängen. Erkrankungen, die mit einem Virus zusammenhängen. Herzerkrankungen und Herzschwäche, Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Lungenkrebs, Nierenerkrankungen, Nervenkrankheiten, Parkinson, alle Allergienformen, alle entzündlichen Erkrankungen (Arthritis usw.) Asthma, Unfruchtbarkeit (männl. Infertilität), Krebs, HIV / AIDS, Autoimmunerkrankungen: (z.B. Lupus), Geschwüre, Ödeme, Wunden, Verdauungsschwäche, Störungen des Hormonhaushalts, Taubheit / Lähmung der Gliedmaßen, Diabetes mellitus und dessen Spätfolgen, Chronische Nephritis, Chronisches Müdigkeitssyndrom, Albuminurie, Aszites.

Der Astragalus nimmt die Herausforderung der Verjüngung multifaktoriell auf durch:

- antioxidative Wirkung
- immunstimulierende Wirkung
- Antiglykierung
- Schutz der Telomere vor Verkürzung
- verlängernde Wirkung der Telomere
- Reparatur der DNA

Wir schreiben das Jahr 2009, unter anderen sehr vielversprechenden Projekten sind drei

Stockholmer Forscher für den Nobelpreis für Medizin nominiert, die geradezu sensationelle Entdeckung gemacht haben, die sowohl innerhalb der Krebsheilung als auch des Anti-Agings eine entscheidende Rolle spielen könnte. Die drei Molekularbiologen, Jack W. Szostak, Elizabeth H. Blackburn und Carol W. Greider vom Karolinska Institut in Stockholm, liefern in Ihrer Arbeit grundlegende Antworten zur Funktion der Telomere an unseren Chromosomen sowie des zugehörigen „Unsterblichkeitsenzym“ Telomerase und können damit den begehrten Nobelpreis für Medizin 2009 für sich entscheiden.

Zur Erläuterung, werden mit jeder Zellteilung die Enden der Chromosomen, s.g. „Telomere“ ein Stück kürzer. Fügt man aber den Telomeren ein Enzym namens „Telomerase“ zu, werden die Chromosomenden von diesem Enzym synthetisiert und wieder drangehängen. Exakt dieses passiert in der Krebszelle, weswegen diese sich endlos teilen kann. Umgekehrt ist es bekannt, dass Menschen, die an der „Greisenkrankheit“ leiden, das Enzym Telomerase fehlt.

Auch andere Progerie-Erkrankungen, so z.B. das „Werner Syndrom“ bestätigen Selbiges. Die Länge der Telomere ist ein verlässlicher Maßstab für unser Alter und gleichzeitig ein Auslöser für die unangenehmen Alterserscheinungen, die uns allen bekannt sind. Umgekehrt macht der Mechanismus der Telomerase die Zellen praktisch unsterblich, denn Telomerase verjüngt die Zelle, zumindest aber kann sie weitere Verkürzung der Telomere verhindern und auf diese Weise die Alterung gewissermaßen umkehren, bzw. aufhalten. Unglücklicherweise ist das Gen, das die Telomerase einschalten kann, zwar in jeder einzelnen menschlichen Zelle vorhanden, bleibt aber in allen normalen Zellen unbenutzt, mit Ausnahme der Keimzellen/Stammzellen und Krebszellen, die als unsterblich gelten (da sie sich unendlich oft teilen können.) Bestimmte Telomerase-Aktivatoren aus der Astragalus- Wurzel, so z.B. Astragaloside IV und Cycloastragenol besitzen die erstaunliche Fähigkeit, auch in den normalen Körperzellen das Gen und damit die Telomerase zu aktivieren, damit die Telomere vor Verkürzung zu schützen und sogar Telomerverlängerung einzuleiten.

Um wieviel Jahre kann Astragalus Membranaceus verjüngen?

Eine weitere sehr hypothetische bis spekulative Frage, wie alle Fragen rund um das bislang nur sehr wenig erforschte Prinzip der Telomerase. Vertraut man aber auf Studien, die in Us-amerikanischen Boards (leider häufig ohne Quellenangabe) zitiert werden (in den USA ist die Telomerase-Thematik bereits viel populärer als in Deutschland), könne man über eine regelmäßige Einnahme in einem Jahr die Telomere max. auf den Zustand von vor 9 Jahren verlängern. Dies hieße also, 1 Jahr Einnahme = 9 Jahre biologische Verjüngung (Re- Aging). Ob dies alles exakt so machbar ist, müssen weitere Forschungen zeigen, die bislang gewonnenen Erkenntnisse zum Anti-Aging-Prinzip aufgrund der Telomeraseaktivierung sind ohne Frage bislang sehr vielversprechend.

Astragalus Membranaceus als Naturdoping beim Sport

Analysiert man die Ergebnisse der Studien zum Astragalus Membranaceus betreffend der Leistungssteigerung am Herzmuskel, wird deutlich, dass kaum ein synthetisches Dopingmittel mit diesem natürlichen, gesunden und völlig legalen Stoff mithalten kann. So konnte der Astragalus in einer Rekordzeit von 2 Wochen die durchschnittliche Herzdurchblutung von 5,09 l/min auf sagenhafte 5,95 l / min steigern und den Ruhepuls von 88 auf 64s/min senken – etwas, das in dieser Rekordzeit durch kein Training der Welt hinzukriegen wäre! Untermauert wurde es durch eine Besserung im EKG von 82,6% bei Angina pectoris-Patienten.

Astragalus Membranaceus selbst in hohen Dosen als sicher getestet

Um die Sicherheit von Astragalus zu testen, hat man Mäusen bis zu 100 Gramm pro Tag verabreicht, ohne dass es zu Intoxikationen gekommen wäre. Die LD 50 (50% eine Dosis, die zum Tode führt) bei Mäusen beträgt ca. 40 g pro kg Körpergewicht bei intraperitonealer Injektion.

Dosierung:

Pulver 15- 30 g tägl. Extrakt 10:1 = 1500 – 3000 mg

Tropfen:

Wenn nicht anders Angegeben:

3 – 4 - 6 x tägl. 40 – 60 Tr. In Wasser aufgelöst.

Wie lautet ist die Dosis bzw. Einnahmeempfehlung für Astragalus Membranaceus?

Zur Vorbeugung von Erkrankungen und präventiven Stärkung des Immunsystems, ist man sicherlich mit 5 - 10g an Astragalus Membranaceus täglich bestens bedient. Zur Behandlung von

Erkrankungen werden zumeist 10-15g angewandt, zur sportlichen Leistungssteigerung eignen sich 15-20g täglich (verteilt auf 2-3 Portionen am Tag) Viele werden die Einnahme von Astragalus mit der Absicht einer Verjüngung bzw. Lebensverlängerung verbinden – hier gestaltet sich eine Einnahmeempfehlung um Vielfaches schwieriger und ist als völlig hypothetisch zu verstehen. In der Tat haben wir es diesbezüglich im Falle von Astragalus einerseits mit einem der vielversprechendsten Nahrungsergänzungsmittel unseres Zeitalters zu tun, einem Naturstoff, der studiengemäß dem Leben um viele Jahre und gar Jahrzehnte verlängern kann! Man muss sich der Tragweite der Erforschung der Telomerasefunktion zunächst bewusst werden, die zum Nobelpreis in Medizin 2009 geführt und im Anschluss darauf den Astragalus Membranaceus als Telomerase-Aktivator entschlüsselt hat. Dieses hat zu einem völlig neuen Zeitalter innerhalb der Gerontologie (Altersforschung) geführt. Während zuvor die Gerontologen damit beschäftigt waren, im Zuge des Anti-Aging nach Mitteln zu forschen, die das Altern verzögern, haben sie mit Astragalus erstmals einen Stoff in ihren Laboren entdeckt, der durch die Einflussnahme auf die Telomere nicht nur Alterung bremst, sondern gleichzeitig eine echte Verjüngung herbeiführen kann – eine komplett neue Ausrichtung innerhalb der Gerontologie, der Begriff „Re-Aging“ wurde geboren!

Nebenwirkungen:

Bei den oben angegebenen Dosierungen sind

Augentrost (edit)

Andere Namen:

*Euphrasia officinalis*

Verwendete Pflanzenteile:

das blühende Kraut

Auch bei ermüdeten Augen ist die Pflanze wirksam. Sie ersetzt zwar keine Brille, kann aber helfen, dass Sehkraft bestehen bleibt bzw. wiederhergestellt wird. So reicht es bei müden oder gereizten Augen aus, die Augen mit einem Tee aus Augentrost auszuspülen. Stellen Sie dazu einen Tee aus Augentrost her und geben Sie 5 Körnchen Salz dazu. Dann die Augen damit auswaschen. Eine Spülung mit Augentrost hilft bei tränenden Augen, bei Bindehautentzündungen, gegen Lichtempfindlichkeit oder bei überanstrengten Augen. Der Augentrost kräftigt all die im Körper vorhandenen Schleimhäute, wenn zum Beispiel die Nase läuft, wenn man eine Nebenhöhlenverstopfung bzw. -entzündung hat, wenn der Husten die Lunge reizt oder wenn man Probleme mit den Magenschleimhäuten hat. Augentrost kräftigt und säubert alle Schleimhäute und stärkt dadurch das Immunsystem, um besser gegen Krankheiten gewappnet zu sein. Trinken Sie dazu über 6 Wochen hinweg jeweils 2 Tassen Augentrosttee, oder 3 x tägl. 2 Kapseln Augentrostpulver. Augentrost wurde aber auch Zahnwehkraut, weil er gegen Zahnschmerzen hilft, oder Hirnkraut genannt, da wohl auch das Gedächtnis bessern kann. Ein Hoch auf den Augentrost! Es gibt zahlreiche unterschiedlich Varianten des Augentrostes, aber alle davon besitzen die fast identische Wirkung auf die Gesundheit.

Heilwirkung:

abschwellend (antiödematös), adstringierend, blutstillend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend (antiphlogistisch), Gedächtnis verbessernd, Schleimhäute kräftigend, Schleimhäute säubernd, Immunsystem stärkend,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Augenschwäche, Belegte Zunge, Bronchitis, Darmbeschwerden allgemeine, Ermüdungserscheinungen Gastritis, Gelbsucht, Grippe, Heuschnupfen, Husten, Hysterie, Kopfschmerzen, Kopfschmerzen nervöse, Krämpfe, Lichtempfindlichkeit, Magenbeschwerden allgemeine, Magenschleimhautprobleme, Migräne, Nervenleiden allgemeine, Schlaflosigkeit, Schnupfen, schwachen kränklichen Kindern, Übersäuerung, Verdauungsbeschwerden, Verdauungsschwäche, Vergiftung durch Alkohol und Nicotin, Völlegefühl, Zahnfleischbluten, Zahnfleiscentzündung,

Äußerliche Anwendungsgebiete:

Augenbrennen, Augenentzündung, Augenerkrankung skrofulös, Augenkatarrrhe, Augenringe, Augenverletzung mit Rötung, Bindehautentzündungen, Gerstenkorn, Grüner Star, Lidrandentzündung, Überanstrengung der Augen,

Dosierung:

2 - 3 g 3 x tägl.

Nebenwirkungen:

gelegentlich Magenbeschwerden, oder es kann zu einer Verschlechterung der Magenbeschwerden kommen.

Gegenanzeigen:

Keine Bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Mit Kompressen aus einer Abkochung des Augentrostes kann man entzündliche Augenkrankheiten behandeln, z.B. Bindehautentzündung. Ect.

Bei trockener oder verstopfter Nase solltest du mit der Verwendung von Augentrost seeeeeehr vorsichtig umgehen, da Augentrost wegen seiner adstringierenden (zusammenziehenden) Wirkung den Schleimfluss verhindert und dadurch deine Beschwerden noch verschlimmern kann. Maria Treben schreibt bezüglich des grünen Star:

Es können auch Augenbäder vom Augentrost gemacht werden, jedoch nur mit sehr schwachen Aufguss. Eine Verschlimmerung des Augenleidens nach Anwendung der Augentrostbäder ist ein Zeichen einer Überdosierung. Man nimmt für eine Tasse höchstens einen halben Kaffeelöffel Kräuter im Aufguss lässt nur kurz ziehen. Ich empfehle Umschläge auf die Augen mit einem solchen leichten Aufguss. Man muss den Tee aber jedes Mal frisch zubereiten und darf ihn nur einmal verwenden.

Augentrost-Tee zur äußeren Anwendung:

4 Esslöffel Augentrost-Kraut (getrocknet) oder 8 Esslöffel Augentrost-Kraut (frisch) Augentrost mit 500 ml Wasser kalt ansetzen 10 Minuten kochen lassen abseihen und noch warm anwenden. Dieser Aufguss ist geeignet für Augenumschläge und Augenbäder. Einige wenige Kristalle Kochsalz machen diesen Aufguss angenehmer für Augenspülungen, da er auf diese Weise dem Salzgehalt der Tränenflüssigkeit angeglichen wird. Wegen der entzündungshemmenden Eigenschaften der Kamille ist auch eine Kombination von Augentrost und Kamille sehr empfehlenswert.

Baldrian (edit)

Andere Namen:

Valeriana officinale

valerian root

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Die Wirkung von Baldrian ist durch dessen Interaktion mit Nervenzellen, die einen hemmenden Botenstoff im Nervensystem ausschütten, zurückzuführen. Trotz intensiver Forschung konnte bis 2007 die wirksamkeitsbestimmende Substanz der Droge jedoch nicht eindeutig bestimmt werden. Anhand von klinischen Studien konnte aber nachgewiesen werden, dass durch die Wirkung an hemmenden Nervenzellen positive Ergebnisse bei der Einschlafzeit und der Schlafqualität erzielt werden können. Bei Einnahme über mehrere Wochen lindert Baldrian demnach wirksam Schlafstörungen und nervöse Zustände.

Heilwirkung:

beruhigend, entspannend, konzentrationsfördernd, krampflösend, schlaffördernd, Schilddrüsenberuhigend.

Anwendung bei:

Amenorrhoe durch Nervenspasmen, Angststörungen, Bettnessen, Blähungen, Bluthochdruck, Darmkrämpfe, Epilepsie, Gallenbeschwerden, Gastritis, Hysterie, Koliken, Kopfschmerzen, Krämpfe, Magenkrämpfe, Magenschleimhautentzündung, Migräne, Nervöse Herzbeschwerden, Nervöse Gastroenteropathien, Nervosität, Neurasthenie, Neurodermitis, Ohnmacht, Prüfungsangst, Reizblase, Reizbarkeit, Rückenschmerzen, spasmophile Diathese, Schilddrüsenüberfunktion, Schlaflosigkeit infolge nervöser Erschöpfung und Geistiger Uterusspasmen, Überanstrengung, Schlafstörungen, Unruhe, Vaskuläre Erregung, Vegetative Beschwerden, Verspannungen, Wechseljahrsbeschwerden,

Äußerlich wird Baldrian als Badezusatz verwendet. 100g Wurzel mit heißem Wasser aufgießen, nach 10 abseihen und Aufguss in das Vollbad geben.

Sonstiges:

Um eine optimale Wirksamkeit zu erreichen, wird empfohlen, die Anwendung für mindestens 10 Tage beizubehalten. Um einem Gewöhnungseffekt entgegenzuwirken, sollte der Konsum aber nach spätestens 8 - 10 Wochen schrittweise reduziert und dann wieder eingestellt werden.

Dosierung:

2 - 3 g 1 x oder mehrmals täglich. Extrakt:

4:1 = 500 – max. 1500 mg

Extrakt:

20:1 = 400 - 600 mg

Nebenwirkungen:

keine bekannt. Bei zu hoher Dosierung über einen längeren Zeitraum hinweg können Kopfschmerzen, Muskelzittern und Magenbeschwerden und Darmbeschwerden auftreten. Ein plötzliches Absetzen kann sich in Schlafstörungen äußern und ist daher nicht zu empfehlen.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Bambus (edit)

Andere Namen:

Bambou-Tabashir

Extrakt Bambusa arundinacea Willd

Inhaltsstoffe:

:

Die Bambusblätter enthalten bis zu 200 Wirkstoffe. Bambus (Bambou-Tabashir) ist die Pflanze mit pflanzlich gebundenem Silicea (Kieselsäure). Silicea ist ein Spurenelement, das in der Natur zwar viel vorkommt, aber durch die denaturierte Nahrung in der "modernen" Ernährung immer mehr fehlt. Es empfiehlt sich daher, von Zeit zu Zeit eine Kur mit Bambus als Zusatznahrung zu machen. Bambus enthält über 77% Kieselsäure, die speziell auf die obigen Krankheitsbilder wirkt.

Verwendete Pflanzenteile:

so ziemlich alles Blätter sprossen stängle

Bambus ist ein Symbol für Elastizität, Überlebensfähigkeit, Stärke und Ausdauer. Neben Ginkgo überlebte der Bambus die Atombombe von Hiroshima und trieb im nächsten Jahr wieder aus. Bambusextrakt gleicht den Spurenelementen- und Mineralienhaushalt im Körper aus und kann Depressionen mildern, die vielfach damit zusammenhängen. Silicea ist ein wichtiger Baustoff des Körpers, besonders der Haut und Knochen. Bambussprossen enthalten beispielsweise wie gesagt extrem viel Kieselsäure, das hat auch die westliche Medizin mittlerweile erkannt, nur etwas später als die Chinesen. Kieselsäure ist förderlich für das Wachstum von Haaren, Haut und Knochen. Bambusextrakte empfehlen sich zur Mobilisations- und Elastizitätsförderung des Bewegungsapparates bei Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, Ischias, Lumbago, Skoliose, Osteoporose, Arthritis, Muskelrheuma, brüchigen Fingernägeln, Haarwurzelerkrankungen, Hauteiterungen, Furunkeln und schlecht heilenden Wunden.

Heilwirkung:

bindegewebsstärkend, hautverjüngend, haarwachstumsfördernd, stabilisierend auf Knochen, Bandscheiben und Wirbelsäule,

Anwendungsgebiete:

Arteriosklerose, Bandscheibenschäden, brüchige Nägel, Eiterungen, Furunkel, Frösteln, Frieren, Arthritis und Arthrosen, Haarwurzelkrankheiten, Hand und Fußschweiß, Osteoporose, Mineralstoffmangel (Demineralisierung), Muskelrheuma, Fibromyalgien, Ischias, Lumbago (Schmerzzustände an der Lendenwirbelsäule), Osteoporose, Rheuma, schlecht heilende Wunden,

Dosierung:

Bambuspulver:

750 – 1000 mg Täglich Extrakt:

400 – max. 700 mg

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Sonstiges:

In Indien und anderen asiatischen Ländern verwendet man Bambusextrakte seit je her als Mittel zur Blutstillung oder als Medizin gegen Asthma und Lepra. Bambussprossen helfen der Verdauung und stärken den Magen. Auszüge, speziell aus den Nodien, werden zu Salben gegen Gelenksentzündungen verarbeitet. In China setzt man einen speziellen Bambusextrakt gegen Nervosität, Blutungen, Fieber und Bronchitis ein. Heilpraktiker setzten Bambusextrakte schon zur Behandlung des Bewegungsapparates ein, speziell gegen Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, Ischias, Lumbago, Osteoporose, Arthritis und vielen mehr. Gerade wenn es um die Behandlung von älteren Menschen geht, leistet der Bambus also weltweit bereits gute Dienste und kann in seinen verschiedenen Darreichungsformen auch gut im Zuge einer Pflege zu Hause verwendet werden. Speziell in Ländern in denen sich große Teile der Bevölkerung den Gang zu einem Arzt gar nicht leisten könnten, wie das z.B. in den ländlichen Gegenden von China oder Indien der Fall ist, sind solche kostengünstigen und wirkungsvollen Präparate oft lebensnotwendig.

Fazit:

Bambusextrakte regen die Kollagensynthese im Knochen- und Bindegewebe an und fördern dadurch bei Gelenkerkrankungen die Wiederherstellung des zerstörten Knorpels. Dadurch wird die Beweglichkeit und Elastizität des ganzen Bewegungsapparates verbessert.

Zusätzliches:

Ergänzt sich sehr gut mit Ackerschachtelhalm, Vitamin C und Brennnessel.

Behaarte Karde (edit)

Andere Namen:

Dipsacus pilosus L.

auch Dipsacus Asper

Small Teasel

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Glykoside, Inulin, organische Säuren, Saponine, Scabiosid, Tannine

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Die Wurzel der Behaarten Karde kann man als Tinktur oder Tee gegen Borreliose einsetzen, wenn eine Therapie mit Antibiotika nicht anschlägt oder auch begleitend zu einer Antibiotika-Behandlung. Die wilde Karde ist gerade heute so wichtig wie noch nie, weil sie zur Entgiftung bei Borreliose eine große Rolle spielt. Zusammen mit Cistus, der Zistrose, kann man einen Tee oder eine Tinktur zur Leberreinigung herstellen. Bei der Entgiftung wird der Stoffwechsel gereinigt und man muss bei einer Kur mit starken Schweißausbrüchen und Übelkeit rechnen. Die Saponine und Kaffeesäure-Derivate sind auch harnreinigend. Diese Kur ist sehr bitter und fasst ungenießbar. Früher hat man die wilde Karde vor allem bei Hauterkrankungen sowie bei Rheuma und Gicht verwendet. Hildegard von Bingen bezeichnete die Weberkarde als „warm“ und empfahl sie bei Lebensmittelvergiftungen zusammen mit dem Tausendgüldenkraut als Pulver. Sie hat die Spitze der Blüte pulverisiert, aber auch die Wurzel und die Blätter.

Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, blutreinigend, diuretisch, harntreibend, immunsystemstärkend, schweißtreibend, wundheilend

Anwendungsgebiete:

Borreliose, Durchfall, Fingerwunden, Furunkel, Gallenschwäche, Gicht, Gichtschmerzen, Hautkrankheiten, Kopfschmerzen, Magenschwäche, Ödeme, Rheuma, Sommersprossen, Verdauungsschwäche, Warzen, Wunden,

Dosierung:

Pulver:

500mg – 1 g tägl. Extrakt:

5:1 = 500mg tägl. Extrakt:

20:1 = 300 – 400mg tägl. Wurzeltinktur 1:1 = 40% alk. 3 x tägl. 20 Tr.

Nebenwirkungen:

bei angegebenen Dosierung keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Eine besondere Bedeutung erfährt die wilde Karde in der naturheilkundlichen Behandlung von Borreliose. Zur Anwendung kommen hier meist Tinkturen aus der Kardenwurzel. In der Regel



werden 3-mal täglich zwischen 20 und 30 Tropfen über einen Zeitraum von bis zu vier Wochen eingenommen. Der Gesamteinnahmezeitraum beträgt etwa ein Jahr, wobei dazwischen immer wieder Pausen einzuhalten sind. Einige Studien konnten unter bestimmten Umständen tatsächlich eine Wachstumshemmung der Bakterienart *Borrelia burgdorferi* unter Laborbedingungen beobachten und feststellen.

Buchempfehlung:  
von Wolf-Dieter Storl:

Borreliose natürlich heilen:  
Ethnomedizinisches Wissen, ganzheitliche Behandlung und praktische Anwendungen Juli 2007

Beifuß (edit)

Andere Namen:  
*Artemisia vulgaris*  
Mugwort

Inhaltsstoffe:  
Gerbstoffe, Bitterstoffe, z.B. Sesquiterpenlactone, Flavonolglykoside, Inulin, Vitamine, äther. Öl mit: Cineol, Kampfer, Thujon  
Der Beifuß wächst an vielen Wegrändern und Geröllplätzen und wird meistens gar nicht als wertvolle Heilpflanze wahrgenommen, obwohl er sich bis zu 2 m emporreckt. Seine dunkle Blattfarbe und unauffälligen Blüten führen zu dieser allgemeinen Ignoranz. Wenn man diese wärme verbreitende Heilpflanze jedoch erstmal kennengelernt hat, möchte man sie nicht mehr missen. In früheren Jahrhunderten galt der Beifuß als Mutter aller Kräuter. Er wurde gegen zahlreiche Frauenbeschwerden und Verdauungsprobleme eingesetzt und sollte außerdem auf magische Weise stärken und schützen.

Heilwirkung:  
abführend bei Fettleibigkeit, antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, beruhigend, entspannend, durchblutungsfördernd, galletreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, reinigend, stärkend, verdauungsfördernd, wehenfördernd,

Anwendungsbereiche (Kraut) bei:  
Blähungen, Blasenentzündung, Beruhigungsmittel, Chronische Eierstockentzündung, Durchblutungsstörungen, Durchfall (chronisch), erbrechen dauernd, Fallsucht, Frauenheilkunde, Gallenschwäche, Gallensaftanregend, Gebärmutterkrämpfe, Geburt, Hämorrhoiden, Kalte Füße, Kalte Hände, Hysterie, Koliken, Krämpfe, Magen – Darmbeschwerden, Magensaftanregen, Menstruationsbeschwerden, Mundgeruch, Muskelkater, Müde Beine, Nervenanspannung, Neuralgien, Periodenschmerzen, Periode unregelmäßige, Schlafstörungen, Schwindsucht Übelkeit, Unruhe, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden, Wurmbefall.

Anwendungsbereiche (Wurzel) bei:  
Angstzustände, Depressionen, Hypochondrie, Kräftigungsmittel, Neurasthenie, Nervenkrankheiten, Nervenleiden Psychoneurosen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Schwächezustände, Unruhe, Vegetative Neurosen,

Verwendete Pflanzenteile:  
das ganze Kraut und die Wurzel

Dosierung:  
Die mittlere Tagesdosis für das Kraut und die Wurzel liegen bei 3g. Den Beifuß darf man nicht überdosieren und nicht bei Fieber und Früh-Schwangerschaft einsetzen.

Nebenwirkungen:

Eine abortive Wirkung wird beschrieben. Nach vorangegangener Sensibilisierung können allergische Reaktionen ausgelöst werden.

Gegenanzeigen:

Bei manchen Menschen kann der Beifuß allergische Reaktionen oder Asthma-Anfälle auslösen. Besonders sensible Menschen empfinden den Beifuß als sehr intensiv und können ihn nur selten und in kleinsten Mengen anwenden.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

sonstiges:

Der Beifuß wirkt ähnlich wie Wertmut allerdings milder. Beifuß ist ein sehr altes Heilkraut und wurde bereits in der Antike und im Mittelalter sehr häufig verwendet. Auch heute wird die Pflanze noch in der Naturheilkunde bzw. in der Volksmedizin für verschiedene Beschwerden und Krankheiten genutzt. Verwendung finden dabei sowohl die Blätter (*Artemisiae vulgaris herba*), die Rispen als auch die Wurzeln (*Radix Artemisiae vulgaris*).

Beifuß - einjähriger (edit)

Andere Namen:

*Artemisia annua*

syn. *Herba Artemisiae Annuae*

Einjähriger Beifuß

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Samen

Inhaltsstoffe:

Artemisinin

Der Hauptwirkstoff der Pflanze, das Artemisin, ist als Malariamittel patentiert und wird vor allem in China und Indien hergestellt. Es gilt als eines der besten Malaria-Medikamente überhaupt, aber wie bei allen Monosubstanzen sind auch hier schon Resistenzen aufgetreten. Setzt man hingegen den Pflanzenextrakt ein, ist eine Resistenzbildung praktisch ausgeschlossen, weil die Pflanze noch 9 weitere gegen Malaria wirksame Substanzen enthält. Die Plasmodien als Erreger der Malaria sind einzellige Parasiten, die im Gegensatz zu Bakterien einen Zellkern besitzen, sie können gegen eine Salve von mehreren gleichzeitig verabreichten Substanzen keine Resistenz entwickeln, gegen Monosubstanzen hingegen schon. Leider arbeitet die Pharmaindustrie fast ausschließlich mit Monosubstanzen, darum sind schon diverse früher gute Malariamittel heute fast wirkungslos. Es besteht die Gefahr, dass es mit Artemisin ähnlich herauskommt.

Bei aggressiveren Krebsarten, wie beispielsweise Bauspeicheldrüsenkrebs oder akuter Leukämie, sind die Testergebnisse sehr vielversprechend. Diese Krebsarten zeichnen sich durch eine extrem schnelle Zellteilung und damit durch noch höhere Eisenkonzentrationen aus. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass Artemisinin auch Einfluss auf die Neoangiogenese nimmt. Das bedeutet, der Stoff kann möglicherweise verhindern, dass der Tumor sich neue Wege im Organismus schafft und Metastasen bildet.

Heilwirkung:

antibakteriell, blutstillend, fiebersenkend, fungizid, krebsbekämpfend, Krebszellen tötend, Parasiten bekämpfend,

Anwendungsgebiete:

Aids/Hiv, Angst, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depression, Durchfälle übelriechende, Erkältungen, Fieber, Gelenkschmerzen, Krebs, Magen und Darmstörungen, Malaria (Artemisinin-Wirkstoffe), Menstruationsbeschwerden, Nachtschweiß, Reizbarkeit, Rheuma, Rückenschmerzen, Unruhe, Verdauungsstörungen mit schwachem Gallenfluss, Verdauungsschwäche,

Wechseljahrsbeschwerden,

Dosierung:

Tagesdosis 2 – 5 g Sie haben die Wahl, ob Sie Artemisia Tee in der hohen Tagesdosis von 5g oder in der niedrigen Tagesdosis von 1,25g verwenden wollen. Die hohe Dosis ist zu empfehlen bei akuten Krankheits-Zuständen, die niedrige Dosis bei chronischen Krankheits-Zuständen. Extrakt 20:1 = 200 – 500 mg

Nebenwirkung:

Keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Wichtig zu wissen ist, dass beim Einsatz der Pflanze Artemisia annua, weltweit keine bekannten Resistenzen aufgetreten sind und wahrscheinlich auch nicht auftreten werden wegen des biologischen Zusammenspiels von 10 verschiedenen Inhaltsstoffen. Es ist darum wichtig, bei Malaria den Pflanzenextrakt und nicht nur ein Medikament einzusetzen. Die klinische Heilungsrate bei Malaria liegt bei 90-95%, wobei das Plasmodium häufig symptomlos im Blut verbleibt, der Patient aber trotzdem gesund ist.

Artemisinin, ist der wichtigste isolierte Wirkstoff. Von ihm sagt die WHO (WHO/MAL/98.1086): Klinische Studien an über 10.000 Patienten, und der Gebrauch von Artemisinin haltigen Arzneimittel von mehreren Millionen Patienten, einschließlich einer Beobachtungsstudie (post Marketing surveillance) an über 4600 Patienten in Thailand, hat keinerlei ernsthafte Nebenwirkungen ergeben.

Beinwell (edit)

Andere Namen:

Symphytum officinale

Comfrey

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter Wurzeln

Die Wurzel, die Blätter

Der Beinwell hat seinen Namen von den Beinen, denen er gut (well) tun, bzw. deren Knochen er zusammenwallen soll. Der Beinwell wird vorwiegend äußerlich angewendet, weil die innerliche Anwendung potentiell gesundheitsschädlich sein kann. In der Volksheilkunde wurde der Beinwell gegen zahlreiche Beschwerden innerlich als Tee oder Tinktur eingenommen. Typische innerliche Anwendungsgebiete des Beinwells waren Husten, Verdauungsbeschwerden und Nierenschwäche. Seit jedoch bekannt ist, dass die im Beinwell enthaltenen Spuren von Pyrrolizidinalkaloiden im Tierversuch mit Ratten die Gefahr von Leberkrebs erhöhen, wird von der innerlichen Anwendung des Beinwells abgeraten. Manche Quellen raten auch nur davon ab, Beinwell regelmäßig und in großen Mengen innerlich einzusetzen.

Für alle innerlichen Anwendungsgebiete des Beinwells gibt es jedoch viele Heilpflanzen, die diese Aufgaben noch besser erledigen können, beispielsweise Thymian gegen Husten, Kamille für die Verdauung usw. Daher kann man durchaus darauf verzichten, den Beinwell innerlich anzuwenden.

Inhaltsstoffe:

Allantoin, Gerbstoff, Schleim, Asparagin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure, Pyrrolizidinalkaloide, Stigmasterol

Heilwirkung:

adstringierend, beruhigend, blutbildend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, erweichend, kühlend, lindernd, wundheilend, schmerzstillend.

Anwendungsgebiete:

Allgemeinen Verletzungen des Bewegungsapparates, Abszesse, Arthritis, Arthrose, Asthma, Blaue Flecken, Blutarmut, Bluterguss, Brandwunden, Bronchitis, Diabetes mellitus, Durchfall, Eiternde Wunden, Ekzeme, Furunkel, Gastritis, Gelenkschmerzen, Geschwüre, Geschwulst, Gichtknoten, Grippe, Insektenbiss, Insektenstich, Ischias, Juckreiz, Hämorrhoiden, Hautjucken, Hautrisse, Hautschäden, Hornhaut, Knochenbruch, Knochenhautentzündung, Krampfadern, Lungenentzündung, Magenschleimhautentzündung, Muskelkater, Nasennebenhöhlenentzündung, Narbenschmerzen, Nierenerkrankung, Offenes Bein, Phantomschmerzen, Psoriasis, Quetschungen, Rheuma, Schlecht heilende Wunden, Schleimbeutelentzündung, Schmerzen, Schnittwunden, Schuppenflechte, Sehnenscheidenentzündung, Spinnenbiss, Unterschenkelgeschwüre, Varizen, Venenentzündung, Verbrennungen, Verdauungsbeschwerden, Verhärtung der Brustdrüsen, Verrenkung, Verstauchung, Zu starke Menstruation,

Dosierung:

innerlich:

maximal 1 g der Wurzel am Tag innerhalb einer Rezeptur. Innerlich nur kurzfristig verwenden. Die bekannteste Zubereitungsform des Beinwells ist die Salbe.

Nebenwirkungen:

Bei hoher Dosierung, innerlicher Anwendung oder bei langem Einsatz könnten Leberschäden entstehen.

Gegenanzeigen:

nicht während der Schwangerschaft, Stillzeit und von Kindern unter 2 Jahren angewendet werden. Nicht bei schweren Leberschäden.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Bentonit (edit)

Allgemein:

Die Mineralerde Bentonit hat eine immense Absorptionskraft. Dies gilt nicht nur für Schwermetalle, Schädlingsbekämpfungsmittel, Medikamentenrückstände etc., sondern auch für radioaktive Elemente. Bentonit zieht Unerwünschtes an sich und sorgt dafür, dass radioaktive Partikel und andere Schadstoffe aus dem Körper ausgeleitet werden können. Gleichzeitig ist die Anwendung von Bentonit kinderleicht und preiswert.

Bentonit absorbiert Schadstoffe aller Art

Bentonit ist eine Art Gesteinsmehl, auch Mineralerde genannt. Bentonit ist eine Mischung aus verschiedenen Tonmineralien und entstand durch Verwitterung von Vulkanasche. In Bentonit ist bis zu 95% Prozent Montmorillonit enthalten.

Dieses Mineral hat eine ungewöhnlich hohe Wasseraufnahme- und Quellfähigkeit. Es weist außerdem eine enorm große und dazu noch negativ geladene Oberfläche auf, was zu einer unvergleichlich hohen Resorptionsfähigkeit für Schadstoffe aller Art führt. Die innere Oberfläche eines Gramms normaler Tonerde beträgt sage und schreibe 2 Quadratmeter. Wow! Die Oberfläche eines einzigen Gramms Bentonit jedoch beträgt 400 bis 600 Quadratmeter

Bentonit entlastet Leber und Niere

Bentonit absorbiert Schwermetalle und andere Schadstoffe bereits im Verdauungssystem, so dass diese gar nicht auf die Idee kommen, sich im Körper häuslich niederzulassen. Bentonit fängt die unerwünschten Schadstoffe einfach ab, bevor sie in den Blutstrom und von dort in die Organe gelangen könnten.

Auf diese Weise wird unseren Ausscheidungsorganen (Leber, Nieren) ein Großteil ihrer

kräftezehrenden Arbeit abgenommen.  
Bentonit schützt den Darm

Doch mehr noch:

Bentonit schützt auch den Darm. Die Darmschleimhaut ist schließlich die erste, die von Säuren und von mit der Nahrung aufgenommenen Schadstoffen geschädigt wird. Ist Bentonit zur Stelle, resorbiert die Mineralerde die Schadstoffe, und die Darmschleimhaut bleibt davon unangetastet. Die wunderbare Folge ist, dass der Darm nun seine wirkliche Aufgabe, nämlich die exakte Auswertung der Nahrung und die optimale Nähr- und Vitalstoffaufnahme sehr viel besser erledigen kann. Bentonit trägt also in einem erhöhten Maße nicht nur zur Darmgesundheit bei, sondern verbessert die allgemeine Gesundheit des ganzen Körpers.

Bentonit unterstützt die Quecksilber-Ausleitung

Bentonit kann auch bei einer Quecksilberausleitung unterstützend eingesetzt werden und diese deutlich beschleunigen. Auf diese Weise wird der Organismus noch besser vor den dramatischen Folgen dieses hochgiftigen Metalls geschützt, das noch immer in der Zahnmedizin in Zahnfüllungen verwendet wird oder als Rückstand in manchen Lebensmitteln zu finden ist.

Bentonit schützt vor Aflatoxinen

Aflatoxine sind natürliche Gifte, die von Schimmelpilzen ausgeschieden werden. Sie sind für den Menschen extrem giftig. Bei Konzentrationen von nur 10 Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht schädigen sie akut die Leber. Aber auch schon in geringeren Konzentrationen wirken die Pilzgifte krebserregend, wenn sie regelmäßig aufgenommen werden. Aflatoxine gelten gar als eine der stärksten krebserzeugenden Verbindungen überhaupt. Aus diesem Grunde sollten angeschimmelte Lebensmittel komplett weggeworfen und nicht nur ausgeschnitten werden. Leider sieht man aber nicht jeden Schimmelpilz, und so können Aflatoxine auch im Brot sein, in Reis, in Nüssen, im Getreide oder vielen anderen abgepackten Lebensmitteln.

Bentonit absorbiert die gefährlichen Aflatoxine unmittelbar im Magen-Darmtrakt, bevor sie negative Folgen zeigen können. In Studien zeigte sich das ganz konkret:

Die Bioverfügbarkeit der Aflatoxine wurde in Anwesenheit von Bentonit deutlich reduziert - und zwar ohne gleichzeitig die Bioverfügbarkeit von Vitaminen oder anderen Mikronährstoffen zu beeinträchtigen.

Bentonit reduziert Bakterienanzahl

Bei In-Vitro-Versuchen testete man die Wirksamkeit von Bentonit auf drei verschiedene krankheitserregende Bakterienstämme wie u. a. Staphylococcus aureus (Staphylokokken). Staphylokokken sind Bakterien, die fast überall vorkommen. Bei geschwächtem Immunsystem jedoch führen sie zu unangenehmen Infektionen, wie z. B. eitrigen Hautinfektionen. Sie können auch nach Unfällen oder Operationen Wundinfektionen auslösen. Bei etlichen anderen Krankheiten sind Staphylokokken mit von der Partie z. B. bei Bronchitis, Lungenentzündung und Mittelohrentzündung. Charakteristisches Zeichen einer Staphylokokken-Infektion ist die Produktion von dickflüssigem, gelbem und vor allen Dingen hartnäckigem Eiter.

Bentonit konnte bei den erwähnten Versuchen nicht nur die Staphylokokkenanzahl deutlich reduzieren, sondern auch die Zahl der anderen beiden Bakterienarten - und zwar teilweise um bis zu 90 Prozent innerhalb von 60 bis 90 Minuten.

Bentonit schützt vor Radioaktivität

Ganz gleich, was wir essen, trinken oder wo wir atmen, ganz egal, wie gesund wir uns ernähren oder welche Sicherheitsmaßnahmen wir ergreifen, um gesund zu bleiben, radioaktive Strahlung betrifft uns alle. Spätestens seit Tschernobyl ist sie in verstärktem Maße um uns herum und in unseren Lebensmitteln.

Mit der Katastrophe von Japan kommt derzeit eine neue Flut radioaktiver Strahlung auf uns zu. Wir sehen sie nicht und können ihr folglich auch nicht entkommen. Wie schön wäre es da doch, wenn wir dieser unsichtbaren Gefahr einfach einen handfesten Riegel vorschieben könnten? Mit Bentonit ist das - zumindest zu einem großen Teil - durchaus möglich.

Bentonit - Ein Geschenk der Erde

Bentonit ist in diesem Zusammenhang ein Geschenk der Erde. Bentonit kann - wie kaum eine andere natürliche oder auch pharmazeutische Substanz - radioaktive Isotope aus unserem Körper absorbieren. Zwar sollten wir darüber hinaus nicht vergessen, nach Möglichkeit unbelastete Lebensmittel auszuwählen, doch sorgt Bentonit dafür, dass unsere Schadstoff- und

Strahlenbelastung im Rahmen bleibt.

Das Wissen um Bentonit und seine schützenden Fähigkeiten hat außerdem einen wichtigen psychologischen Nebeneffekt:

Das unangenehme Gefühl der Ohnmacht, weil man glaubt, den Gefahren schutzlos ausgeliefert zu sein, verschwindet und macht stattdessen einem Gefühl der Sicherheit und Hoffnung Platz.

Bentonit-Wirkmechanismus

Eine im Zusammenhang mit Bentonit oft gestellte Frage ist:

Wenn Bentonit derart stark Bakterien und Schadstoffe absorbiert und diese ausleitet, macht die Mineralerde dasselbe dann nicht auch mit Stoffen oder Mikroorganismen, die gut für uns sind, wie etwa mit nützlichen Darmbakterien oder Vitaminen? Nein, denn Bentonit ist eine "intelligente" Mineralerde. Wie aber kann Bentonit zwischen Stoffen und Mikroorganismen, die uns schaden und Stoffen und Mikroorganismen, die uns nutzen, unterscheiden?

Bentonit weist eine negative ionische Ladung auf. Wenn die Bentonit-Partikel mit irgendeinem Stoff in Kontakt kommen, der eine positive Ionenladung trägt (wie z. B. Metalle, Schadstoffe, Bakterien, etc.) zieht Bentonit diesen Stoff wie ein Magnet an sich und hält ihn fest.

Der Bentonit-Schadstoff-Komplex wird anschließend mit dem Stuhlgang ausgeschieden. Auch radioaktive Partikel tragen eine positive Ladung und werden daher von Bentonit absorbiert und aus dem Körper entfernt. Da die für den Körper nützlichen Substanzen meist negativ geladen sind, werden sie vom Bentonit weder angezogen noch mit diesem ausgeschieden!

Bentonit und Medikamente

Die starke Absorptionskraft des Bentonits führt dazu, dass die Mineralerde ALLE für den Körper unbrauchbaren Stoffe an sich zieht. Werden Medikamente zeitgleich mit Bentonit eingenommen, absorbiert Bentonit auch die Wirkstoffe des betreffenden Arzneimittels und kann es auf diese Weise unwirksam machen kann. Wer Rückstände von Arzneien aus dem Körper entfernen will, freut sich über diese Wirkung des Bentonits. Wer jedoch auf Medikamente angewiesen ist, geht folgendermaßen vor:

Bentonit wird grundsätzlich in einem zeitlichen Abstand von zwei Stunden zu Medikamenten und auch zur Anti-Baby-Pille eingenommen.

Wir empfehlen folgende Bentonit-Anwendungen:

Trinken Sie 1- bis 3-mal täglich 1 bis 2 Teelöffel Bentonit mit Wasser (pro Teelöffel Bentonit mindestens 300 ml Wasser).

Berberitze (edit)

Andere Namen:

Berberis vulgaris, Barberry, Beißelbeere, Berbesbeere, Berberinnen, Bettlerdorn, Bubenstrauch, Dreidorn, Ebsichdorn

Essigflaschl

Essigscharl

Erseldorn

Erblichdorn

Gelbhagedorn

Kuckucksbrot

Reifbeere

Reselbeere

Rhababerbeere

Sauerdorn

Sperberbeere

Spießdorn

Spitzbeerli

Spitzbeere

Weinnäglein

Weinschärlein

Wüschlingsdorn

## Zitziertelstrauch

### Inhaltsstoffe:

#### Früchte:

Apfelsäure, Kalium, Zitronensäure, Weinsteinsäure, Vitamin C, Capsanthin, Gerbsäure, Pektine, Hyperosid, Schleimstoffe,

#### Wurzelrinde:

Alkaloide, Berberin, Gerbsäure, Jatrorrhizin,

Die Berberitze ist eine Heil- und Giftpflanze.

Die Früchte und die Wurzelrinde der Berberitze sind wie zwei verschiedene Heilpflanzen, denn sie haben ganz unterschiedliche Wirkungen. Die Wurzelrinde enthält unter anderem Berberin, ein Alkaloid. Die Berberin regt die Gallentätigkeit an und fördert die Verdauung. Die reifen Früchte der Berberitze enthalten keine Alkaloide. Stattdessen enthalten sie für Früchte typische Stoffe wie Fruchtsäuren und Vitamin C.

#### Früchte Heilwirkung:

abführend – leicht, antibakteriell, atmungsanregend, kräftigend – allgemein, schleimlösend, schweißtreibend, tonisierend,

#### Früchte Anwendungsgebiete bei:

Blähungen, Darmerkrankungen, Erkältungen, Infektionskrankheiten, Lebererkrankungen, Lungenerkrankungen, Skorbut, Verstopfung, Vitaminmangel, Zahnfleischentzündungen,

#### Wurzelrinde Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, antikarzinogen, blutdrucksenkend, Blutgefäß erweiternd, blutreinigend, blutstillend fiebersenkend, gallenanregend, harntreibend, kreislauffördernd, pulsfrequenzberuhigend,

#### Wurzelrinde Anwendungsgebiete bei:

Atemwegsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Blasenentzündung, Blähungen, Bluthochdruck, Ekzeme, Fieber, Gallengrieß, Gallenleiden Gelbsucht, Gallenblasenentzündung, Hautjucken, Herz – Kreislaufkrankheiten, Herzleiden, Krebs, Leberleiden, Leberfunktionsstörungen, Leberstauung, Magenleiden, Morphiumsucht, Opiumsucht, Wassersucht (Ödeme), Verdauungsschwäche, Verstopfung,

#### Dosierung:

##### Wurzelrindenpulver:

1 – max. 2 g tägl. / 3 g täglich entspricht schon einer Überdosierung. Früchtepulver:  
3 – 5 g tägl.

#### Nebenwirkungen:

Stärkere Dosen aller Pflanzenteile, ausgenommen der Frucht, verursachen Rauschzustände, Erbrechen, Durchfall und bei sehr hoher Dosierung Lähmung des Atemzentrums. Die höchste Konzentration von Alkaloiden befindet sich in der Rinde der Wurzel.

#### Gegenanzeigen:

bei Nierenentzündungen sollte die Berberitze nicht angewandt werden, weil dies die Niere zu sehr reizen würde.

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Eine Wirkung gegen Krebs wurde inzwischen nachgewiesen. Berberitze wurde auch zur

Entwöhnung von Opium- oder Morphiumsucht eingesetzt, sollte aber streng ärztlich kontrolliert werden. Bei allen Anwendungen der Berberitze ist dringend darauf zu achten Absprachen mit dem Arzt zu treffen, denn eine falsche Diagnose und Anwendung kann zu mehr Schaden als Nutzen führen.

Laut Dr. Metschnikow sollen Essigbeerenextrakte in Kombination mit gemahlenden Artischocken, Fenchelblüten und Vitaminen eine "einzigartige Zellnahrung" ausmachen (Quelle: Interview "Neue Zellnahrung verjüngt die Organe" mit Dr. Jurin Metschnikow).

Beta Alanin (edit)

Allgemein:

Beta Alanin ist technisch gesehen eine nicht essentielle Beta-Aminosäure. Diese Aminosäure ist aber sehr schnell zu einem der gefragtesten Bodybuilding Produkte geworden, wobei die Wirkung von Beta Alanin auch für Ausdauersportler sehr interessant ist. Der Grund dafür, durch eine Beta Alanin Einnahme kommt es zu einem Anstieg des Carnosin Spiegels in der Muskulatur. Ein erhöhter Carnosin Spiegel wiederum erhöht die Arbeitskapazität die bei hoher Intensität geleistet werden kann.

Beta Alanin, oder genauer 3-Aminopropion Säure, ist eine natürlich vorkommende Beta Aminosäure und eine Komponente der Histidin Dipeptide Carnosin und Anserin, als auch von Vitamin B3 oder auch der Pantothersäure. Strukturell ist Beta-Alanin eine Hybrid Form zwischen dem potenten Neurotransmitter L-Glycin und GABA, was auch der Grund dafür ist, dass Konsumenten oft davon berichten, dass sie nach einer Einnahme Koffein ähnliche Wirkungen verspüren. Beta Alanin wird auch von vielen Forschern mittlerweile ebenfalls als Neurotransmitter eingestuft.

Wenn man diese Substanz oral einnimmt, zeigt sie die Wirkungen, die Wissenschaftler in Aufregung versetzt und Bodybuilder zum sabbern bringt. Genau genommen bringt dieser Stoff jeden, der sein Training ernst nimmt, in Ekstase – und das egal ob man breiter, definierter, schneller oder stärker werden möchte.

Wenn man Beta Alanin als Sporternährungsprodukt einnimmt, dann gelangt es aus der Blutbahn in die Skelettmuskulatur, mithilfe eines Beta-Alanin und Taurin Transportmediums, das abhängig ist von einer ausreichenden Natrium und Chlorid Verfügbarkeit. Gelangt es erst einmal in eine Skelettmuskelzelle, dann wird es an die essenzielle Aminosäure L-Histidin gebunden und formt auf diesem Weg das Dipeptid Carnosin. Ab hier beginnt dann der Spaß erst richtig.

Innerhalb der Muskelzellen wirkt Beta Alanin als limitierender Faktor für die Carnosin Synthese. Limitierender Faktor bedeutet in diesem Fall, dass ohne Beta Alanin kein Carnosin gebildet werden kann.

Die für Sportler interessante Wirkung von Beta Alanin liegt vorwiegend darin, dass die Muskel Carnosin Konzentration deutlich angehoben wird. In der Tat ist Beta-Alanin die limitierende Aminosäure bei der Carnosin Synthese, was bedeutet, dass das Vorhandensein von Beta Alanin in der Blutbahn in direktem Zusammenhang steht mit dem Muskel Carnosin Spiegel.

Es hat sich bisher in jeder Studie gezeigt, in der Beta Alanin als Nahrungsergänzung an Testpersonen verabreicht wurde, dass die Einnahme zu einem signifikanten Anstieg der Muskel Carnosin Werte geführt hat. Das steht im Kontrast zu anderen populären Nahrungsergänzungprodukten wie Creatin, bei denen es sowohl Responder als auch Non-Responder gibt. Aber Beta Alanin wirkt nicht nur bei jedem Sportler der es einnimmt; es wirkt dazu auch noch sehr gut. Eine Supplementierung mit Beta Alanin konnte zeigen, dass die Muskel Carnosin Werte über einen Zeitraum von vier Wochen um 58 % und über einen Zeitraum von zehn Wochen um 80 % angestiegen sind.

Beta Alanin ist auch dafür bekannt, dass kurze Zeit nach der Einnahme ein mehr oder weniger starkes Kribbeln zu spüren ist – eine Wirkung, die einige Sportler bei der ersten Einnahme beängstigt. Eine regelmäßige Einnahme von Beta Alanin kann zu deutlichen Leistungssteigerungen führen, aber diese Aminosäure hat bestimmte chemische Eigenschaften, die man verstehen sollte. Sie hat außerdem eine ziemlich einzigartige Wechselwirkung mit unserem alten Freund Taurin, das zusammen mit dem Beta Alanin eingenommen werden kann.

Wirkung:

leistungssteigernd, muskelaufbauend, kraftsteigernd,



In seiner Funktion als höchst potentes Antioxidans, letztendlich also Beschützer unserer Zellen, nimmt Beta-Carotin positiv Einfluss auf unendlich viele Erkrankungen, die man an dieser Stelle alle unmöglich auflisten kann. Bei den folgenden Krankheiten und Missständen hat sich Beta-Carotin besonders hervorgetan:

Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Gedächtnisverlust, Krebs (besonders Krebsformen der Atem- und Verdauungsorgane), Strahlenschutz der Haut, Schutz der Augen (gegen Macula-Degeneration), Schutz gegen Darmpolypen, Regulierung des Fettstoffwechsels, Schleimhautschutz, Wundheilung.

Schutzwirkung von Beta-Carotin gegen Herzinfarkt von 50%

Entsprechend einer Studie an 4800 Niederländern der Erasmus Universität in Rotterdam, reduziert eine erhöhte Zufuhr von Beta-Carotin das Risiko eines Herzinfarktes um unglaubliche 45%!

Schutzwirkung von Beta-Carotin vor Arteriosklerose

Arteriosklerose, volkstümlich auch als „Arterienverkalkung“ bezeichnet, stellt den häufigsten Grund für Herzkreislauferkrankungen dar. Beta-Carotin in einer Dosis von 15-25 mg täglich kann der Arteriosklerose und damit Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, koronaren Herzkrankheiten sowie Durchblutungsstörungen der Beine schützend entgegenwirken.

Wirkung von Beta-Carotin gegen Krebs

Sowohl präventiv als auch therapiebegleitend hat sich Beta-Carotin im Fall von Krebs seit Jahren bewährt und gehört bei sehr vielen alternativen Krebstherapien mittlerweile wie selbstverständlich dazu. Zahlreiche Studien konnten untermauern, dass Menschen, die einen hohen Beta-Carotinspiegel im Blut aufweisen, seltener an Krebs erkranken. Zu den größten Verfechtern von Beta-Carotin im Kampf gegen Krebs gehörte seinerzeit der mittlerweile verstorbene Dr. Nieper, der sich einen Namen geschaffen hat als unermüdlicher Verfechter der Naturheilmedizin bei Erkrankungen wie Krebs oder MS und dabei sehr erfolgreich war. Neben dem normalen Bürger, gehörten sowohl Hollywood-Größen als auch Adelige zu seinen Patienten. Dr. Nieper gehörte als Pionier auf diesem Gebiet zu den ersten komplementären Onkologen, die erkannten, dass das Beta-Carotin über die Aktivierung der T Zellen („natürlichen Killer-Zellen“) sowie der Thymusdrüse, äußerst erfolgreich das Immunsystem stimuliert und für den Kampf gegen Krebs prädestiniert ist. Er verordnete seinen Krebspatienten hochdosiertes Beta-Carotin und hatte in Verbindung mit anderen Naturheilmitteln überdurchschnittlich hohe Heilungsraten erzielt. Besonders bei bestimmten Krebsarten scheint Beta-Carotin sehr hilfreich, hierzu zählt Hautkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Lungenkrebs, Mundkrebs, Magenkrebs, Speiseröhrenkrebs sowie Hals-Nasen- Rachenraumkrebs.

Anwendungsgebiete:

im Sport, im Bodybuilding, zum Muskel Aufbau, im Kraft und Ausdauersport

Dosierung:

3,2g – 6,4g tägl. Aufgeteilt auf drei Portionen

Nebenwirkungen:

Beta-Carotin macht sich beinahe sofort bemerkbar – als Kribbeln oder Prickeln, das bald vorübergeht und bei längerer Einnahme in den Hintergrund tritt.

Selbst eine hohe Zufuhr von Beta-Carotin kann nicht zur Überversorgung führen, da der Körper, wie bereits beschrieben, nur so viel Beta-Carotin in Vitamin A umwandelt, wie er grad benötigt. Den Rest lagert er in der Haut ab. Die einzige Nebenwirkung, die aufgrund von höheren Mengen natürlichen Beta-Carotins auftreten kann, ist also optischer Natur. Es handelt sich um eine Gelbfärbung an Handflächen und Fußsohlen, die wir von Babies unter der Bezeichnung „Karottengesicht“ kennen. Diese resultiert aus einer Einnahme von mehr als 20mg Beta-Carotin täglich, die sich unter der Haut ansammelt und zu der völlig harmlosen s.g. „Hypercarotinämie“ führt. Setzt man das Beta-Carotin ab oder aber dosiert es niedriger, verschwindet die Hypercarotinämie ganz von allein. Naturheilärzte und Heilpraktiker verordnen übrigens bei bestimmten Erkrankungen 180mg Beta-Carotin und mehr, ohne dass es zu nennenswerten Nebenwirkungen führte.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Reagiert Beta-Karotin in Wechselwirkung mit anderen Stoffen? Der Beta-Carotin-Spiegel kann beim regelmäßigen Zigarettenrauchen und unter Alkoholgenuss sinken.

Sonstiges:

Wie nahezu jedes Aminosäuren-Präparat wird auch Beta-Alanin in verschiedenen Darreichungsformen wie Kapseln, Tabletten und Pulvern angeboten. Wie jede Aminosäure besitzt auch diese einen leicht bitteren Geschmack, weshalb Kapselprodukte den Pulvern (sowohl mit Geschmack als auch geschmacksneutral erhältlich) trotz des höheren Preises häufig vorgezogen werden. Ferner ermöglichen Kapseln seit jeher eine bessere Kontrolle über die Dosierung und eine saubere und vor allem praktische Einnahme.

Beta-Carotin

Bei Beta-Karotin handelt es sich um die Vorstufe zum Vitamin A, weswegen es häufig auch als „Provitamin A“ tituiert wird. Theoretisch kann ein Beta-Carotin-Molekül in zwei Vitamin A Moleküle gespalten werden, in der Praxis aber wird lediglich ein Teil des Beta-Carotins im menschlichen Organismus zu Vitamin A umgewandelt. Beta-Carotin spielt eine wichtige Rolle u.a. innerhalb der Fortpflanzung, unseres Wachstums, des Zellstoffwechsels und des Zellschutz, der Immunität und sogar Regulierung des Fettstoffwechsels. Wir benötigen es für eine gesunde Haut, unsere Augen und Haare und unsere Schleimhäute sind ebenfalls auf Beta-Karotin angewiesen.

Beta-Carotin ist ein sehr wichtiges Antioxidans (Radikalfänger), in dieser Funktion ein sehr potenter Beschützer unserer Zellen, die es nachweislich sogar vor schlimmen Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen wirkungsvoll schützen kann. Dabei handelt es sich nicht etwa um eine exotische oder gar neue Substanz, vielmehr eine natürliche Substanz, die so alt ist, wie die Pflanzen, die sie enthalten. Beta-Carotin ist daher seit Menschengedenken ein gesundheitlich bedeutender Begleiter des Homo Sapiens.

Zusammenfassung der Wirkung von Beta-Carotin

- als Antioxidans bindet das kettenbrechende Beta-Carotin aggressive Peroxy-Radikale
- Beta-Carotin fängt den Singulett-Sauerstoff ab und entschärft diesen.
- Beta-Carotin schützt zuverlässig vor UV-Strahlen und den hieraus entstehenden Zellschäden bis hin zu Hautkrebs
- Beta-Karotin wirkt der zerstörerischen Lipidperoxidation entgegen, die uns altern lässt.
- Beta-Carotin stärkt das Immunsystem über die Aktivierung der T- und B-Zellen.
- Beta-Carotin reiht sich in die Gruppe wichtiger Antioxidantien ein, unterstützt diese bei ihrer Arbeit gegen schädigende freie Radikale, die als Hauptauslöser für die meisten Erkrankungen und biologische Alterung gelten.
- Beta-Carotin greift in den Fettstoffwechsel ein und reguliert diesen, eine Tatsache, die besonders für Übergewichtige von großem Interesse sein sollte.

Einnahmeempfehlung Beta-Carotin als UV-Schutz:

Entsprechend der Studie empfiehlt sich, mehrere Wochen (am besten 4 Wochen) vor dem Urlaubsantritt 30mg Beta-Karotin einzunehmen, um einen entsprechenden Plasmaspiegel im Körper aufzubauen und bestens geschützt den Urlaub antreten zu können.

Wie viel Beta-Carotin wird empfohlen – die Einnahmeempfehlung

Während sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung diesbezüglich in Schweigen hüllt und keine gesonderte Empfehlung für Beta-Carotin gibt, werden in den Niederlanden beispielsweise 2,4mg Beta-Carotin pro Tag empfohlen, in den USA empfiehlt das National Cancer Institute (NCI) 6mg am Tag. Die meisten Vitaminforscher, so Prof. Diplock, empfehlen eine tägliche Menge an Carotinoiden von 15mg täglich oder aber zumindest 20-30mg Beta-Carotin jeden zweiten Tag an.

Ab wann spricht man von einem Mangel an Beta-Karotin?

Ein Beta-Carotin-Mangel ist eher selten, dafür aber stellt der Mangel von Vitamin A den häufigsten Vitaminmangel weltweit dar. Da Beta-Carotin als Vorläufer für Vitamin A (Retinol) gilt, ist der Vitamin A-Mangel gleich zu setzen mit Beta-Carotin-Mangel.

Symptome des Vitamin-A-Mangels (beruhend auf Beta-Carotin-Mangel)

Zu den Symptomen eines Vitamin-A-Mangels / Beta- Carotinmangels zählt:  
Wachstumsstörungen, Infektanfälligkeit, Trockene Haut, Akne, Sehschwäche, Nachtblindheit, Katarakt, Störung der Sinnesempfindung (hören, riechen, schmecken), Höheres Krebsrisiko besonders für Brustkrebs, Prostatakrebs, Lungenkrebs, Uteruskrebs, Kolonkarzinom, - Evtl. höheres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.  
Risikogruppen, bei denen Beta-Karotin-Mangel häufig auftritt

Die folgenden Personengruppen weisen besonders häufig einen Beta-Carotin-Mangel auf:  
Schwangere und Stillende, Raucher, Alkoholkonsumenten, Personengruppen, bei denen die Fettresorption, gestört ist, Rheumatiker, Patienten mit Leberzirrhose.

Beta-Carotin lässt Pfunde schmelzen

Entsprechend einer spanischen Studie, hat Vitamin A (Beta-Carotin ist der Vorläufer davon) offensichtlich einen signifikanten Einfluss auf unseren Fettstoffwechsel und damit unseren Körperfettanteil. Wurde im Tierversuch zu wenig Vitamin A verabreicht, hatte dies eine Zunahme des Fettgewebes zur Folge, reichhaltige Zufuhr von Vitamin A ließ dagegen die Pfunde stärker schmelzen.

Birkenblätter (edit)

Andere Namen:

Betula alba

Birch

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blätter

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, vor allem die Substanzen Hyperosid und Avicularin. Die Hängebirke weist hierbei einen etwas höheren Gehalt auf als die Moorbirke. Daneben finden sich sogenannte Triterpene, Phenolcarbonsäuren sowie etwas Vitamin C sowie ätherisches Öl in den Blättern.

In der Heilkunde werden die Blätter der Birke vor allem im Nieren-Blasen-Bereich und für Haut und Haare eingesetzt. Birkenblätter sind das sanfteste Durchspülmittel für die Niere, das es gibt.

Für eine Grundreinigung sollten Sie etwa 2 Liter dünnen Birkenblättertée pro Tag trinken.

Flavonoide, Saponine, Salicylsäureverbindungen, Gerbstoffe und Vitamin C schwemmen Verunreinigungen und Wasseransammlungen aus dem Körper. Birkenblätter leisten gründliche Arbeit:

Durch Birkenblättertée werden Niere und Blase so stark angeregt, dass Sie etwa 15% mehr Urin ausscheiden, als Sie Tee getrunken haben! Für Birkenblättertée gibt es Hinweise, dass die Birkenblätter tatsächlich harntreibend wirken. Welcher der Inhaltsstoffe dafür verantwortlich ist, konnten Studien bislang aber nicht eindeutig klären. Lange Zeit glaubte man, dass die in den Birkenblättern enthaltenen wirksamen Pflanzenfarbstoffe (Flavonoide) Hyperosid und Avicularin den diuretischen Effekt zeitigen. Dann verglich man die Wirkung der isolierten Wirkstoffe mit der von Birkenblättertée. In mehreren Versuchen wirkte der Tee besser als die pharmazeutisch aufbereiteten Flavonoide.

Neben der entwässernden Wirkung wird den Inhaltsstoffen der Birkenblätter auch eine antibiotische Wirkung zugeschrieben. Eine entsprechende Studie mit positiven Ergebnissen bewertet die Stiftung Warentest wegen geringer Teilnehmerzahl aber als nicht aussagekräftig genug.

Neben Hyperosid und Avicularin enthalten Birkenblätter etwas ätherisches Öl. Dieses wird vor allem in Badezusätzen verwendet. Außerdem finden sich in der Heilpflanze Vitamin C, Seifenstoffe (vor allem Triterpensaponine) und Phenolcarbonsäuren.

Heilwirkung:

blutreinigend, entwässernd stark, harntreibend, keimtötend, schweißtreibend, wassertreibend,

Anwendungsbereiche bei:

Allergien, Arterienverkalkung, Augenringe, Beinschwellung, Blasenentzündung, Blasenkatarrh, Diabetes (unterstützend), Durchfall (auch Birkenkohle sehr empfehlenswert) Ekzeme, Fettleibigkeit, Flechten, Frühjahrsmüdigkeit Gallenleiden, Gelbsucht, Gicht, Harnsäureansammlungen, Hautprobleme, Hauterkrankungen (insbesondere die durch Stoffwechselstörungen verursacht werden), Husten, Haarausfall, Nierenschwäche, Nierensteine, Ödeme, Rheuma, Schuppen, Schuppenflechte, Wassersucht, Wechselfieber, Würmern,

Dosierung:

6 - 10g Extrakt 10:1 = 500 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei angegebenen Dosierungen keine Bekannt.

Gegenanzeigen:

Bei Harnwegsinfektionen, Nierenfunktionsstörungen oder Prostataentzündungen mit Fieber und bei Wassereinlagerungen infolge von Herz- oder Nierenschwäche (Insuffizienz) dürfen Birkenblätter nicht angewendet werden. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern im Alter unter 12 Jahren wird von Birkenblätter abgeraten.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Zusätzlich muss immer viel Wasser getrunken werden, damit die Birkenblätter ihre Wirkung voll entfalten und die Blase gut gespült werden kann.

Bittergurke (edit)

Andere Namen:

Momordica charantia

Bitter-melonen

Balsamgurken

Balsambirnen

Goya

Karela oder Karavella

Leprosy pear

Balsam pear

Bitter gourd

Bitter cucumber

Leprosy gourd

Verwendete Pflanzenteile:

Frucht, Blätter, Samenkerne

Inhaltsstoffe:

Triterpene, Eiweiße (Momordin, Alpha-momorcharin, Beta-momorcharin, cucurbitacin B), Alkaloide, Bittergurken gelten grundsätzlich als sehr gesund, da sie für ein Gurkengewächs ungewöhnlich viel Vitamin C und Eisen enthält. Zudem sind nennenswerte Mengen an Kalzium, Carotin, Riboflavin und Vitamin A in der Bittermelone vorhanden. Neben dem hohen Anteil an Proteinen, Mineralstoffen und Kohlenhydraten wurde auch ein niedriger Fettanteil nachgewiesen. Die Blätter, Samen und Frucht enthalten u. a. Triterpenglykoside (Momordicine und Momordicoside).

Über Herkunft und Geschichte der Bittergurke ist nur wenig bekannt.

Die Ursprünge der Pflanze werden in Indien vermutet. Wahrscheinlich ist die Pflanze im 14. Jahrhundert von dort nach China und danach weiter in sämtliche tropische und subtropische Regionen Asiens und schliesslich Afrikas gelangt. Inzwischen ist die Bittergurke auch in

Südamerika und im Karibikraum heimisch. Früchte, Blätter und Samen der Bittergurkenpflanze werden in der traditionellen und naturheilkundlichen Medizin vieler Länder Asiens, Süd- und Mittelamerikas, Afrikas und der Karibik eingesetzt.

Wissenschaftler haben in den Bittergurken vor allem 3 Verbindungen gefunden, die für die blutzuckersenkende Wirkung verantwortlich gemacht werden:

1. Charantin
2. Polypeptid P
3. Oleanolic Acid Glycosid.

Charantin ist eine Verbindung aus den beiden steroidal Saponinen  $\beta$ -sitosteryl glucosid und 5,25-stigmasteryl glucosid. Es wurde erstmals 1962 aus der Pflanze isoliert und Hasen verabreicht. Die Tiere reagierten mit einem Absinken der Blutzuckerwerte.

Polypeptid P ist eine insulinähnliche Aminosäurenkombination, die den Blutzucker bei Typ-1-Diabetikern senken soll.

Oleanolic Acid Glykosid soll die Glucostoleranz von Typ-2-Diabetikern verbessern indem die Aufnahme von Zucker aus der Verdauung gebremst wird.

Darüber hinaus sollen weitere Verbindungen aus *Momordica charantia* die Anzahl der Betazellen in der Pankreas positiv beeinflussen und damit die körpereigene Insulinproduktion unterstützen. Die medizinische Verwendung der Bittermelone hat eine lange Tradition bei den eingeborenen Stämmen des Amazonas. So wird z.B. ein Tee aus den Blättern gegen Diabetes verwendet.

Alle Teile der Bittermelone zeigten in Studien eine überraschend positive Wirkung bei Diabetes mellitus. Zu diesen Pflanzenstoffen gehören unter anderem Steroidale Saponine, Insulin-gleiche Peptide und Alkaloide. Die höchste Konzentration dieser Stoffe findet sich in der Frucht der Bittermelone. Zum aktuellen Zeitpunkt (2014) wurden über 100 verschiedene In Vivo Studien durchgeführt welche bestätigten, dass die Bittermelone eine blutzuckersenkende Wirkung besitzt. Es zeigte sich, dass die Pflanzenstoffe der Bittermelonenfrucht den Glukosegehalt innerhalb der Zellen erhöhte, eine Insulinentlastung förderte und die Wirkung des Insulins potenzierte. Auch senkten sich die erhöhten Cholesterinwerte von Diabetikern innerhalb von 10 Wochen auf Normalwerte herab. Mehrere In vivo Studien haben die Tumorerhemmende Wirkung der Bittermelonenpflanze untersucht. Dabei zeigte sich z.B. dass ein Wasserextrakt der Bittermelone Prostatakarzinome (in Ratten) und Brusttumore (in Mäusen) hemmen konnte. Des Weiteren zeigten Zahlreiche In vitro Studien eine krebs- und leukämiehemmende Wirkung der Bittermelone bei Leberkrebs, menschlicher Leukämie und Sarkomen. Bittermelonen Blattextrakt zeigte außerdem Immunsystem stimulierende Eigenschaften. So erhöhte sich die Interferonproduktion und Killerzellentätigkeit. Die reine orale Aufnahme von Bittermelonenpflanzenzellen und Extrakten gilt als relativ ungefährlich. So zeigten In vivo Studien eine sehr geringe Giftigkeit. Ausschließlich bei intravenös gespritzten Bittermelonenextrakten zeigten sich teilweise weniger stark bis starke Vergiftungssymptome bis hin zum Tod von Labortieren.

Heilwirkung:

antibiotisch, antiviral, abführend – leicht, blutreinigend, blutfettsenkend, blutzuckersenkend, cholesterinsenkend, durchblutungsfördernd, entgiftend, entzündungshemmend, fettverdauungstimulierend, gewichtsreduzierend, hormonausgleichend, Immunkräftigend, krebs – unterstützend, libidostärkend, schlaf – verbessernd, parasitenbekämpfend, Tumor Bildung – entgegenwirkend, Wehen fördernd, wundheilungs – beschleunigend,

Anwendungsgebiete:

Akne, Altersdiabetes, Arteriosklerose, Asthma, Autoimmunerkrankungen, Bakterien und Pilzen, Blasensteine, Bluthochdruck, Brustkrebs, Diabetes, Entzündungen, Fettleibigkeit, Fieber, Gastritis, Infektionen mit Viren, Hautkrankheiten - verschiedene, Hämorrhoiden, Herzschwäche, Husten, Koliken, Leukämie, Magengeschwüre, Nesselsucht, Obstipation, Parasiten, Prostatakrebs, Rheumatoide Arthritis, Schuppenflechte, Vergiftungen, Verstopfung, Wurmbefall  
Äußerlich angewendet ist die Bittermelone ein Heilmittel für diverse Hautprobleme wie Vaginitis, Hämorrhoiden, Krätze, Juckreiz, Lepra, Ekzeme.

Dosierung:

Grundsätzlich kann folgendes empfohlen werden:

1 kleine Frucht pro Tag oder ein bis zweimal ein achtel Liter Frischpresssaft. bis zu 1 l Tee pro Tag (der Tee schmeckt kaum bitter obwohl er die entscheidenden Wirkstoffe voll enthält) Beim Tee, der in Europa die gängigste Form sein wird, sollte mit einer Tasse begonnen werden und die Menge bei guter Verträglichkeit auf einen Liter pro Tag gesteigert werden.

Extrakt:

10:1 800 – max.1600 mg tägl. / Extrakt 10% Charantin:

700 – 1400 mg Extrakt 30:1 = 500 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Da Bittergurken leicht abführend wirken können, verursachen sie gelegentlich Bauchweh und Durchfall. In seltenen Fällen können Bittergurken Kopfweh verursachen.

Gegenanzeigen:

Kinder oder medikamentös eingestellte Diabetiker und sonstige Personen, die zu Unterzucker neigen, könnten eine Unterzuckerung entwickeln. Diabetiker sollten aus diesem Grund Bittergurkenprodukte nur in Absprache mit ihrem behandelnden Arzt einnehmen. Ebenso nicht zu befürworten sind Bittergurkenprodukte bei:

Schwangeren, Stillende Mütter, Menschen mit Verdacht auf Fruchtbarkeitsstörungen, und Menschen mit Erbkrankheit.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Triterpenglykoside sind arzneilich wirksame Bestandteile, die insbesondere als Vasoprotektoren, also zum Schutz der Blutgefäße verabreicht werden. Der Bitterstoff der Gurke soll sich positiv auf die Schleimhäute des Verdauungssystems auswirken. Blätter, Früchte, Samen und Samenöl enthalten beispielsweise insulinähnliche Peptide. Darum werden insbesondere unreife Früchte bei Altersdiabetes in der ayurvedischen Medizin eingesetzt. Bei Wurmbefall, Blasenstein, Fieber und Magengeschwür soll die Bittermelone hilfreich sein. Jedoch gibt es nur wenige klinische Studien, die die positiven Wirkungen der Bittergurke belegen. Zudem besteht die Gefahr einer Überdosierung, bei der es zu Magen- und Bauchschmerzen oder zu Durchfall kommen kann. Schwangeren wird vom Gebrauch abgeraten. Denn einzelne Wirkstoffe der Bittergurke zeigten darüber hinaus in Versuchen mit Ratten fruchtschädigende Wirkung. *Momordica charantia* wird im amerikanischen Raum im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel beworben. In der Forschung werden verschiedene Wirkstoffe u. a. in der HIV-Behandlung oder wegen ihrer antikanzerogenen Wirkung näher untersucht. Auch eine möglicherweise Blutzucker senkenden Wirkung bei Diabestes Typ II durch Inhaltsstoffe der Bittergurke sind noch nicht ausreichend klinisch erforscht. Die Einnahme von Gittergurken-Präparaten sollte immer unter Aufsicht eines behandelnden Arztes durchgeführt werden. Die blutreinigende Wirkung kann auch bei der Raucherentwöhnung nützliche Dienste leisten.

Blasentang (edit)

Andere Namen:

*Fucus vesiculosus*

Bladderwrack

Verwendete Pflanzenteile:

Algenblätter

Inhaltsstoffe:

Jod, Vitamin C, Ascorbinsäure, Bromide, Brom, Zeaxanthin, Beta-Sitosterol, Eisen, Polyphenole, Schleim, Violaxanthin, Xanthophyll, Alginsäure, Laminarin, Mannitol, Fucose, Fucoxanthin, Diodotyrosin,

Der Blasentang ist reich an Jod, Mineralien und Spurenelementen. Das Jod, das auch in vielen anderen Algen enthalten ist, regt die Schilddrüse an. Algen haben eine Wirkung, die das Wohlbefinden steigern und Kraft spenden. Sie befreien den Organismus von Schlacken und Giften. Bei Abmagerungskuren werden sie eingesetzt, da man ohne zu ermüden schlanker wird. Außerdem beugen sie Calcium-, Magnesium- und anderen Mineralsalzverlusten vor.

Haupt-Anwendungen:  
Übergewicht.

Heilwirkung:  
entschlackend, blutgerinnungshemmend, stoffwechsellanregend,

Anwendungsbereiche:  
Arteriosklerose, Arthritis, Asthma, Cellulite, Fettsucht, Kropf, Psoriasis, Rheuma, Schilddrüsenüberfunktion, Schilddrüsenunterfunktion, Schilddrüsenleiden, Schuppenflechte, Stoffwechselerkrankungen, übermäßiges Schwitzen, Sodbrennen, Struma, Verstopfung,

Dosierung:  
1 – 3 g in Form von Kapseln tägl. 10-30 Tropfen der Tinktur dreimal täglich.

Nebenwirkungen:  
Bei längerer Einnahme bzw. Überdosierung können Nebenwirkungen wie Akne, Störungen der Schilddrüsenfunktionen, Jodallergie und sogar Störungen bei der Aufnahme von Eisen auftreten.

Gegenanzeigen:  
Schwangere und Kinder

Wechselwirkungen:  
Keine Bekannt

Sonstiges:  
Blasentang kann dank abführender, antibiotischer Wirkung bei Magenbeschwerden helfen. Die Schilddrüse kann angeregt werden, der Stoffwechsel beschleunigt. Er steigert das Wohlbefinden und spendet Kraft. Außerdem hilft er dem Körper beim Entschlacken.

Blauer Lotus (edit)

Andere Namen:  
Nymphaea caerulea  
Blue Lotus Extract Powder  
Lan Shui Lian

Inhaltsstoffe:  
Vermutet wird, dass Aporphin, Apomorphin und Nuciferin enthalten sind. Apomorphin ist dabei mit den Dopaminen verwand.

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blüten und Knospen

Der Gott der Blauen Wasserlilie im Alten Ägypten ist Nefertem. Er gab die Lilie dem Sonnengott Ra als Geschenk, um seine körperlichen Schmerzen zu lindern. Die alten Ägypter schätzten die Blume nicht nur wegen ihrem angenehmen Geruch, sondern auch für ihre heilenden Eigenschaften. Viele Szenen stellen Frauen dar, die diese Blume in der Hand halten, und ihren göttlichen Geruch riechen. Heute glaubt man sogar, dass die Pflanze auch als Freizeitdroge (eingelegt in Wein) verwendet wurde.

Blauer Lotus oder auch Nymphaea caerulea gehört zur Gattung der Seerosen (Nymphaea). Sie wurde als erstes aufgrund des Geruchs in Ägypten kultiviert. Ebenfalls wird davon ausgegangen,

dass die Psychoaktivität bekannt war, da er zusammen mit Schlafmohn und Alraunen auf für Rituelle genutzten Gefäßen abgebildet war. Die Blühzeit ist im Frühling. Trotz des immer größer werdenden Interesses ist der blaue Lotus noch relativ unbekannt in Deutschland.

Die Wirkung dieser Pflanze ist sehr unterschiedlich und fällt je nach Person und Dosis ganz anders aus. Am meisten wird eine aphrodisierende und leicht euphorische Wirkung verspürt, erstere hilft gegen Libidostörungen und Potenz-Probleme. In höheren Dosierungen wirkt der Blaue Lotus dann eher sedierend und manchmal sogar mild psychedelisch / halluzinogen. Es wird beschrieben, dass leichte CEVs (Closed eye visuals) vorkommen können. Blauer Lotus gilt deswegen auch als potentiell Traumkraut!

Traditionell wird Blauer Lotus als geistöffnend und klärend beschrieben und wurde viel zum Meditieren verwendet. Es ist ein mildes Antidepressivum, da es die Laune verbessert und ablenkend wirken kann.

Der Lotus kann die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen, denn er wirkt auf ganz unterschiedliche Weise im menschlichen Körper.

Neben dem Abbau von sozialen Hemmungen und Veränderung der Denkmuster verstärkt er das Gefühl der Empathie und des Mitgefühls. Nach dem Konsum von blauem Lotus ist es auch nicht ungewöhnlich, dass man in einen tiefen Schlaf fällt und erst aufwacht, wenn der Körper sich selbst als ausgeruht betrachtet. Zusätzlich lindert er durch einen betäubenden Effekt leichte Schmerzen. Halluzinogene Wirkungen wie bei illegalen Drogen, werden nur aus dem Harzextrakt hervorgerufen. Nicht durch das Verbrennen von getrockneten Blüten.

Heilwirkung:

aphrodisierend, adstringierend, beruhigend, betäubend – leicht, blutfettsenkend, blutstillend, entspannend euphorisierend, Empathie fördernd, geistöffnend, klärend, lebertonisierend, sedierend, Schlaffördernd, schmerzlindernd, verjüngend,

Anwendungsgebiete:

Fettleber, Krebs, Leberprobleme, Libido Störungen, Menstruationsblutungen – übermäßige, Potenzprobleme, Schlaflosigkeit, Übergewicht, Verjüngungsmittel

Dosierung:

Pulver: 2 – 4 - 6 g tägl.

Hochdosiert: 5 – 10 g

Extrakt 20:1 = 300 – max. 600mg 100:1 = 200 – 400 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Da die Pflanze in ihren verschiedenen Darreichungsformen aber sowohl betäubend, als auch teilweise halluzinogen wirkt, gilt hier wie bei allen anderen Drogen, dass die Eignung zur Führung von Kraftfahrzeugen nach dem Konsum nicht mehr gegeben ist.

Wechselwirkungen:

Es ist dringendst darauf hinzuweisen, dass auch die Wechselwirkung mit Medikamenten, so wie die Auswirkungen von blauem Lotus bei psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen nicht geklärt sind.

Gegenanzeigen:

Menschen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Atemwege oder anderer Organe sollten wegen der fehlenden Langzeitstudien sicherheitshalber vom Konsum Abstand nehmen.

Sonstiges:

Legales:

Blauer Lotus unterliegt nirgendwo auf der Welt irgendwelchen Beschränkungen.

Blauer Lotus + Cannabis:

Der Blaue Lotus verstärkt die Wirkung von Cannabis und verändert sie auch, laut einigen Berichten tritt die psychedelische Wirkung in den Vordergrund. Die Wahrnehmung wird grundlegend



verändert. Der Blaue Lotus kann auch gut in einem Joint als Tabakersatz mit Cannabis geraucht werden!

Halluzinogene Wirkungen wie bei illegalen Drogen, werden nur aus dem Harzextrakt hervorgerufen. Nicht durch das Verbrennen von getrockneten Blüten.

In Verbindung mit Alkohol wird von einer gesteigerten Wirkung berichtet, auch der luststeigernde Effekt wird von einigen Konsumenten belegt. Am Beginn der Einnahme (wenn hochdosiert) können Muskelzittern und Übelkeit auftreten. Danach kommt es zu einer besonnenen Ruhe mit Veränderungen der Farbwahrnehmung, Gehörhalluzinationen und anderen Veränderungen der auditiven Wahrnehmung.

## Blütenpollen (edit)

### Allgemein:

Bio Blütenpollen sind ein beliebtes natürliches Nahrungs-Ergänzungsmittel für Gesundheit, Vitalität und Fitness. Diese kleinen Kraftpakete sind reich an fast allen lebensnotwendigen Vitalstoffen. Ein Wundermittel aus der Natur. Blütenpollen ist die reichste Quelle an natürlichen Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Aminosäuren, Enzymen und Co-enzymen. Er enthält natürliches Antibiotikum, Antihistamin und wichtige Antioxidationsseigenschaften. Nirgendwo sonst ist die Konzentration und die Vielfalt so groß wie in den Bienenblütenpollen. Durch das tägliche Einnehmen von Bienenpollen wird der menschliche Körper gut mit allen wesentlichen Nahrungsanteilen ernährt und versorgt. Viele Menschen bemerken bereits nach kurzer Zeit die positiven Effekte der Ernährung mit Bienenpollen. Dies fällt besonders dadurch auf, dass Aufgaben, die sonst tägliche Anstrengungen bereiteten leichter von der Hand gehen. Bei der Ernährung mit Pollen kann eine allgemeine Energiezunahme im menschlichen Körper erfahren werden. Viele Sportler schätzen gerade diese leistungsunterstützende Wirkung bei der Anhebung ihres Trainingsniveaus. Das Protein und die vielen verschiedenen Aminosäuren helfen bei der Muskelbildung. Der von den Bienen gesammelte Blütenstaub hilft auch bei der Verbesserung der mentalen Leistungsfähigkeit.

### Inhaltsstoffe des Pollens:

Geringfügige Mengen Wasser, verschiedene Zucker, Stärke, Kohlenhydrate, Proteine, Aminosäuren, Mineralstoffe und einige Enzyme. Aminosäuren:

Arginin, Asparinsäure, Cystin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, auch die recht seltene alpha-Amino-Buttersäure.

Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12, C, E.

#### Enzyme

Phosphatase, Amylase, Saccharase, Cosymase, Diaphorase, Cytochromoxydase.

Mineralstoffe: Kalium, Magnesium, Kalzium, Kupfer, Eisen, Silizium, Phosphor, Schwefel, Chlor, Mangan. Fettsäure

Linolsäure, Linolensäure, Arachidonsäure.

### Heilwirkung:

abwehrkräftestärkend, Alterungsprozess verlangsamernd, energiestärkend, potenzstärkend, gehirndurchblutend, gewichtsreduzierend, durchblutungsfördernd, Körperkräfte stärkend, Muskeln versorgen und aufbauen, Verdauungsprobleme korrigieren, Vitalität fördernd,

### Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Anregung für den Kreislauf und Stoffwechsel mit nachhaltiger Wirkungsdauer ohne schädliche Folgen Erschöpfungszustände, Durchfall wie auch Verstopfung, Stärkung der feinen Blutgefäße in Hirn und Herz, Förderung der Hirnblutung, Kraftlosigkeit, Normalisierung und Regulierung der Darmtätigkeit, Rekonvaleszenz, Schulumüdigkeit bei Kindern, Stützung und Intensivierung der Sehkraft, Vitalstoffmangel, vorzeitigen und abnormen Altern,

### Dosierung:

Blütenpollen nicht zu den Hauptmahlzeiten einnehmen, sondern als Vor- oder Nachspeise. Die Verdauungsorgane sollen aufnahmefähig sein, z. B. bei Hungergefühl. 10 – 30 g / Tag reichen, um Mangelerscheinungen auszugleichen. Blütenpollen wie einen Leckerbissen naschen. So werden die

Inhaltsstoffe bestens genutzt und gut aufgenommen. Es ist auf gutes, intensives Kauen im Mund zu achten (lange Verspeichelung). Die Pollenkörner haben Öffnungen oder hauchdünne Häutchen, die molekulare Stoffe durchlassen. Durch Zermahlen oder Zertrümmern der Pollenkörner wird eine bessere Verdaulichkeit nicht erreicht. Sondern die optimale Einspeichelung im Mund erleichtert die Aufnahme.

Nebenwirkung:  
keine Bekannt

Gegenanzeigen:  
Für Diabetiker ist Pollen nicht zu empfehlen, da er den Blutzuckerspiegel erhöht, ebenso kann es bei Magenübersäuerungen anfangs zu Problemen kommen.

Wechselwirkung:  
Keine Bekannt

Sonstiges:  
Die Gehirndurchblutung und damit die Verbesserung der Merk- und Konzentrationsfähigkeit wird deutlich erhöht (Schulkinder)!  
Der Pollen sollte kühl und trocken, gut verschlossen und dunkel gelagert werden. Bei längerer Aufbewahrung ist zu beachten, dass der Pollen durch den Fettanteil ranzig und damit für den menschlichen Genuss ungeeignet werden kann. Tiefgekühlter Frischpollen muss nach dem Auftauen innerhalb kürzester Zeit verbraucht werden. Verschimmelter Pollen ist für den menschlichen und tierischen Genuss durch die Bildung zum Teil hochgiftiger Pilztoxine ungeeignet und zu vernichten.

Blutweiderich (edit)

Andere Namen:  
Lythrum salicaria

Verwendete Pflanzenteile:  
Das Kraut und die Wurzel

Inhaltsstoffe:  
Anthocyanin, ätherisches Öl, Beta-Sitosterol, Flavone (Vitexin), Gerbstoffe (Gerbsäure), Harze, Pectine  
Der Blutweiderich ist kaum bekannt, obwohl er sich in manchen Gegenden sehr breit gemacht hat. Mit seinen wunderschönen roten Ährenblüten fällt er in ungenutzten Feuchtgebieten und Wassergräben als unerwartete Zierde auf. Da der Blutweiderich sehr genügsam ist, hat er sich weit verbreitet. Sogar Nordamerika hat er im Sturm erobert.  
In der Heilkunde wird er kaum genutzt, trotz seiner vielfältigen Heilwirkungen. Wie sein Name schon andeutet, wirkt der Blutweiderich blutstillend und außerdem hilft er gegen Durchfall. Seine hustenlindernde Wirkung und seine Fähigkeiten bei Hauterkrankungen machen ihn zu einer guten Allround-Heilpflanze.

Heilwirkung:  
antibakteriell, adstringierend, antibiotisch gegen Krankheitserreger im Darm, blutstillend, blutzuckersenkend, harntreibend, leberschützend, lymphdrüsenreinigend,

Anwendung bei:  
Ausschläge, Blutzucker senkend, Blutungen nach der Geburt, Diabetes (unterstützend), Durchfall,, Innere Blutungen (leichte), Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Starke Menstruationsblutungen, Hauterkrankungen allgemeine, Husten, Halsschmerzen, Ekzeme, Jucken, Ruhr, Wunden, Hautentzündungen, Hämorrhoiden (äußerlich), Impetigo, Lebensmittelvergiftungen, Scheidenentzündung, Scheiden-jucken, Urin blutiger, Verdauungsschwäche, Weißfluss, Wunden,

## Zahnfleischbluten

Dosierung:

3 – 9 g

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Die Stängel kann man gegen Zahnfleischbluten kauen. Mystisches als Tinktur in Kombination mit Beifuß und Wegwarte soll der Blutweiderich das so genannte "Dritte Auge" öffnen.

Blutwurz (edit)

Andere Namen:

Potentilla tormentilla

Potentilla erecta

Tormentil

Verwendete Pflanzenteile:

die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Gerbstoff, Gerbsäure, roter Farbstoff, Harz, Tormentillin, ätherisches Öl

Da Tormentill reich an Gerbstoffen ist, welche adstringierend, austrocknend und hemmend auf Bakterienwachstum und Virenverbreitung wirken, wird Tormentill äußerlich in Form von Spülungen oder Pinselungen bei entzündlichen Erkrankungen angewendet, insbesondere bei entzündlichen Erkrankungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Angewendet wird Blutwurz aber auch bei akuten, unspezifischen Durchfallerkrankungen. Der Name „Blutwurz“ kommt nicht von ungefähr, denn Blutwurz, genauer gesagt die Wurzel des Blutwurz, wurde schon vor Jahrhunderten dazu verwendet, Blutungen zu stillen. Schon im Altertum galt Blutwurz als eine Heilpflanze mit mächtigen Kräften, eine Zeit lang wurde der Blutwurz sogar als etwas wie ein universelles Heilmittel gehandelt, das Leiden jeder Art kurieren und sogar gegen die tödliche Pest helfen sollte. Blutwurz lässt sich leicht erkennen, wenn man seinen Stängel bricht – denn dieser färbt sich an der Bruchstelle sehr schnell blutrot.

Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, austrocknend, blutstillend, blutzuckersenkend, entgiftend, immunstimulierend, krampflösend, zusammenziehend.

Anwendungsbereiche bei:

Appetitlosigkeit anämischer Kinder, Brechdurchfall, Blutbrechen, Enteritis, Rachenentzündungen, Halsentzündung, Ikterus, Fieber, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Darmblutungen, Durchfall, hartnäckiger Diarrhöen mit Blut, sommerdiarrhö bei Kindern, Dysenterie, Leberleiden, Magenbeschwerden, Magenschwäche, Menorrhagie, Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündung, Hämorrhoiden, Blutzucker senkend, Diabetes, Gicht, Rheuma, Menstruationsfördernd, Wunden, Verbrennungen, Zahnfleischentzündungen,

äußerlich:

Afterjucken, zum Gurgeln bei Entzündungen der Mund und Rachenhöhle, Hämorrhoiden, Angina,

Skorbut, Wunden, Quetschungen, Blutergüsse, wilde Fleisch, nässende Ekzeme, aufgesprungene Hände und Füße,

Dosierung:

mittlere Tagesdosis 4,5 g – 6 g Extrakt 10:1 = 300 – 600 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei empfindlichen Patienten Magenbeschwerden. Blutwurz kapseln sollten innerlich nicht länger als 7 – 8 Tage hintereinander genommen werden.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Ist man schwanger oder stillt, sollte man Tormentill nicht anwenden. Auch Durchfälle von Säuglingen sollten besser vom Arzt behandelt werden. Nimmt man Blutwurz über einen längeren Zeitraum ein, so kann dies zu einer Schädigung der Nieren oder der Leber führen.

Bockshornklee (edit)

Andere Namen:

Trigonella foenum-graecum

Verwendete Pflanzenteile:

die Samen

In Fachkreisen wird der Bockshornklee als *Trigonella foenum-graecum* bezeichnet und gehört streng genommen zur Familie der Schmetterlingsblütler. Er ist ebenso eng mit dem Schabzigerklee verwandt und zählt weiterhin zu den Hülsenfrüchtlern. Die Pflanze selbst stammt aus dem südlichen Europa, aus Afrika sowie dem Nahen Osten. Auch in Indien, Australien und China wurde diese Pflanze gesichtet, ehe sie nach Deutschland kam. Heute findet sich der Klee vor allem im südlichen als auch mittleren Bereich des Landes an. Zu damaligen Zeiten wurde der Bockshornklee im alten Ägypten, aber auch am Mittelmeer sowie mittleren Osten angebaut und genutzt. Die sagenumwobenen Wirkungen von Bockshornklee sind vielfältig und haben sich über viele hunderte Jahren gehalten. Bei näherer Betrachtung wird klar, dass die Samen des Bockshornklees, ähnlich wie Leinsamen oder Flohsamen, Schleimstoffe schaffen und über eine Vielzahl an Inhaltsstoffen verfügt, die für den menschlichen Organismus unerlässlich sind. Neben Ascorbinsäure oder Vitamin C, finden sich weiterhin Calcium, Magnesium, Proteine, Vitamin B6, Vitamin A, Vitamin D

Heilwirkung:

aufsaugend, blutbildend, eiterentziehend, entzündungswidrig, erweichend, schleimlösend, milchsekretionanregend, wundheilend,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Allgemeinschwäche, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Bronchitis, Darmstörungen, Gewichtsverlust, Halsschmerzen, Husten, Impotenz, Libido – mangelnde, Magerkeit, Magersucht, Magengeschwüre, Magenschmerzen, Östrogen-Dominanz, Rekonvaleszenz, Verdauungsstörungen,

Äußere Anwendung:

Appendizitis, aufgesprungene Hände und Lippen, Furunkel, Karbunkel, eitrige wunden, Drüenschwellungen, Drüsenverhärtungen, Ekzeme, Ischias, Darmtuberkulose, prolapsus ani, Lungenemphysem, Rachitis, Offene Beine, Osteomyelitis, Ausscheidungskur seltener Fieber, Mastdarmkrebs- als Klistier, Knocheneiterungen, Phlegmone, Tumore, Lymphangitis, skrofulöse

knoten der Brust, Mastitis akuta, Angina- Halsgeschwüre- zum Gurgeln. Furunkel, Abszesse, Geschwüre, Lymphdrüsenanschwellungen,

Äußere Zubereitung:

für die äußere Anwendung sollten die Samen pulverisiert und anschließend zu einer Packung verarbeitet werden. 50 g bockshornkleesamen mit einem ¼ Liter Wasser 5 Minuten gekocht und als feucht warmer Bierumschlag aufgelegt.

Dosierung:

6 g / Tinktur 3 x tägl. 30 - 40 Tr.

Nebenwirkung:

bei öfter wiederholte äußere Anwendung können unerwünschte Hautreaktionen auftreten.

Wechselwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Sonstiges:

Der zu Pulver feingeriebene Samen wird in Form von Breiumschlägen angewendet, die möglichst warm aufgelegt werden sollen. Diese warmen Breiumschläge lindern die gichtischen Schmerzen sowie Neuralgien, Ischias, Drüsenanschwellungen, ja sogar verhärtete skrofulöse Knoten der Brust werden nicht nur wohltuend, sondern heilend beeinflusst. Selbst die schlimmsten Furunkel, Fistelbildungen, Knocheneiterungen, offene Füße, Oberschenkelgeschwüre und Tumore werden geheilt.

*Boesenbergia rotunda* (edit)

Andere Namen:

Chra chai  
Chinesischer Ingwer  
Fingerwurz  
*Boesenbergia rotunda*  
*Bösenbergia rotunda*  
Fingerroot  
chinese ginger  
*Boesenbergia pandurata*  
*Boesenbergia cochinchinesis*  
*Kaempferia pandurata*  
*Curcuma rotunda*  
*Gastrochilus rotundus*  
*Kaempferia ovata*  
*Alpina officinarum*  
Lesser galangal  
round tumeric  
Lesser ginger  
Chinese key

Familie:

Zingiberaceae (Ingwergewächs)

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Wuchsgebiet:  
Thailand

Inhaltsstoffe:

Boesenbergin A1, Boesenbergin B2, Cardomonin, Chavininsäure, Cinole, Panduratin A, Panduratin B2, Pentamethoxyflavone, Alpinetin

Gerne wird Bösenbergia mit Curcuma verglichen, da es wie dieser, hochwirksame Aktivität bei gastrointestinalen Erkrankungen aufweist und einen nachgewiesenen atitumoralen Effekt besitzt. Für akute Fälle ist Bösenbergia das Mittel der Wahl. Bei Langzeitbehandlung setzt man Curcuma ein, da Bösenbergia rasche Wirkung zeigt. Bösenbergia hat eine gute Wirkung gegen  $\beta$ -Streptokokken gr A und gute Wirkung bei Pilzen wie *Microsporum gypseum*, *Trichophyton rubrum*, *Epidermophyton floccosum*, *Candida albicans*, *Cryptococcus neoformans* und *Saccharomyces* sp.

Objektiv rasch feststellbare Verbesserung bei Magen- und Darmerkrankungen ohne Nebenwirkungen. Geeignet zur Dauermedikation.

Heilwirkung:

anti – tumorisch, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend – stark, fiebersenkend – stark, krampflösend, krebsvorbeugend, krebshemmend, verdauungsfördernd – stark,

Anwendungsgebiete:

Akute Erkrankungen des Magen-Darmtraktes/Diarrhoe, Blähungen, Darmpilze, Magenschmerzen, Magen – Darmkrämpfe, Magen- und Darmerkrankungen/Spasmen, Durchfall, Erkältungskrankheiten, Grippe, Prostatakrebs – vorbeugend, Prostataerkrankungen – vorbeugend und heilend, Sodbrennen, schlechtem Körpergeruch, Mundgeruch, Verdauungsstörungen,

Dosierung:

3mal täglich vor den Mahlzeiten 400mg Bösenbergia Pulver. Gleiches gilt bei Einnahme von Kapseln.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Die entzündungshemmende Wirkung von Bösenbergia wurde mit Aspirin, dem es weit überlegen ist, sowie mit Indomethacin und Hydrocortison und Prednisolon verglichen. Bösenbergia verfügt daneben noch über eine ausgeprägte antiseptische (krampflösende) Eigenschaft im Magen-Darmtrakt.

Brahmi (edit)

Andere Namen:

Bacopa monnieri

Allgemein:

Brahmi - auch kleines Fettblatt und der Wasserysop bezeichnet - ist eine in West- und Mitteleuropa noch relativ unbekannt und unscheinbare Pflanze, der jedoch eine große Heilwirkung zugeschrieben wird.

Brahmi gilt als wissenschaftlich gut erforschte Pflanze. Die Pflanze hat ein recht großes

Wirkungsspektrum. Sie wirkt hormonstimulierend, antioxidativ, neuroprotektiv, antipyretisch (fiebersenkend), beruhigend, entzündungshemmend, angstlösend und leistungssteigernd. Der Brahmi ist eine in der ayurvedischen Medizin seit langem genutzte Pflanze und wird dort v.a. zur Intelligenzsteigerung sowie zur allgemeinen Verbesserung der Gedächtnisleistung von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis verwendet. Tatsächlich konnten wissenschaftliche Studien [1] nachweisen, dass Brahmi einen signifikanten Einfluss auf das Lernvermögen ausübt.

Verantwortlich sind hierfür vermutlich die enthaltenden Saponine, allem voran Basocin a und Basocin B. Die Ergebnisse zeigten positive Veränderung in der Lernbereitschaft sowie in der Beschleunigung der Informationsverarbeitung sowie in der Verminderung von Ängsten. Um diese Ergebnisse zu erreichen wurde 12 Wochen lang genau 300 mg Bacopa-Extrakt eingenommen. Brahmi wird aufgrund seiner Eigenschaften als Anti-Aging-Kraut verwendet, was durch die Förderung der kognitiven Fähigkeiten trotz des Alterungsprozesses zu erklären ist. In einer randomisierten Studie mit Menschen, die im Durchschnitt 73,5 Jahre alt waren, konnte dies auch wissenschaftlich belegt werden [2].

Weitere Anwendungsgebiete des Brahmikrauts sind Hautentzündungen, Bluthochdruck, Schlafprobleme und Wassereinlagerungen.

Zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit werden auch Brahmi-Extrakte angeboten. Diese Extrakte sollten als Kur zwischen 6 und 8 Wochen eingenommen werden, wobei die tägliche Menge (analog den oben genannten Studien) 300 mg nicht überschritten werden sollte.

Indikationen und Wirkungen:

Brahmi – *Bacopa monnieri* – ist adstringierend, bitter, süß, kühlend, abführend, Intelligenz steigernd, beruhigend, windtreibend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, entkrampfend, blutreinigend, herzstärkend, entwässernd, Bronchien weitend, schweißtreibend, antipyretisch und allgemein stärkend.

Die Pflanze wird eingesetzt bei Erkrankung der Galle, Neuralgie, Entzündungen, Epilepsie, Geisteskrankheit, Amentia, Tumoren, Geschwüren, Banti-Syndrom, Bauchwassersucht, Verdauungsstörung, Blähungen, Verstopfung, Asthma, Bronchitis, Hautkrankheiten, Lepra, Weißfleckenkrankheit, Wundrose, Syphilis, Heiserkeit, Harndrang, Elephantiasis, Dysmenorrhoe, Unfruchtbarkeit, Fieber und Schwächezuständen.

Dosierung:

Kraut:

3 – 5g / Tropfen 3x täglich 30 – 40 Tropfen Extrakt 20:1 = 300 – max. 500 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Brahmi enthält einige Alkaloide, die chemisch eine Ähnlichkeit mit Strychnin haben und in hohen Dosen toxisch sind. Eine Überdosierung über einen langen Zeitraum sollte daher vermieden werden. Bei gleichzeitigem Konsum von Kaffee, können mitunter Überreaktionen und eine gesteigerte Schreckhaftigkeit auftreten.

Gegenanzeigen:

Lebererkrankungen

Harmonisiert:

Harmonisiert sehr gut mit Lavendel

Braunwurz (edit)

Andere Namen:

*Scrophularia nodosa*

Allgemein:

Der lateinische Name *Scrophularia nodosa* leitet sich ab von *Scrophularia*, was so viel wie „Halsdrüsengeschwulst“ bedeutet und *nodosa*, das man mit „knotig“ übersetzen kann. Es wird also auf Geschwüre hingewiesen.

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Der Knotige Braunwurz ist eine Heilpflanze, die bereits im Altertum eingesetzt wurde. Schon Dioskurides war die Pflanze bekannt. Ihr Haupteinsatzgebiet war vor allem die Skrofulose, welche in den lateinischen Namen der Pflanze (*Scrofularia*) einfließt. Leider findet Braunwurz in der Heilpflanzen-Literatur kaum noch Erwähnung. Schade, denn Braunwurz ist eine sehr potente Pflanze bei Erkrankungen des Lymphsystems und für die Kinderheilkunde!

Heilwirkung:

blutreinigend, abschwellend, anregend, entzündungshemmend, harntreibend, herzanregend, schmerzlindernd,

Anwendungsgebiete innerlich:

Abwehrschwäche, Anschwellungen, Allergie -neigung,-Augenleiden, chronische Gesichtsekzeme, Gichtknoten, Hämorrhoiden, Kropf, chronische Mandelentzündung, entzündlichen angeschwollenen Halslymphknoten, Ekzeme, Halsgeschwüre, Hautflechten, Hautleiden, Halslymphknotenschwellungen, Lymphknotenschwellungen, Ohrekzem, Skrofulose, Verstopfung, Würmer,

Äusserlich:

Ekzeme, chronische Hautkrankheiten, Schuppenflechte, Geschwüren und Schwellungen,

Dosierung:

2- 8 g Droge / Tinktur:

3 x täglich. 30 Tropfen

Nebenwirkungen:

bei angegebener Dosierung, keine bekannt.

Gegenanzeigen:

stark beschleunigter Herzrhythmus, Patienten mit Herzproblemen und Diabetes, Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit sollten die Droge nicht innerlich anwenden.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Da man die Braunwurz normalerweise nicht im Handel erhält, hat man häufig nur die Möglichkeit, die Braunwurz in der Natur zu sammeln und zu trocknen. In manchen Apotheken kann man die Braunwurz-Wurzel unter der Bezeichnung "*Scrophularia radix*" bestellen. Man erhält dann meistens eine Braunwurz-Variante aus China.

Geringe Giftigkeit

In sehr großen Mengen wäre die Braunwurz möglicherweise leicht giftig, denn sie enthält in geringen Mengen Herzglykoside, die denen des Fingerhutes ähneln. Diese Herzglykoside bedingen teilweise auch die Wirkung der Braunwurz, denn sie haben eine milde herzstärkende Wirkung. Auch die Saponine in der Braunwurz haben Heil- und Giftwirkung in einem. Saponine fördern die Harnbildung und dessen Ausscheidung. Dadurch werden Wasseransammlungen (Ödeme) ausgeschwemmt. Zu viel Saponine wirken jedoch reizend auf die Nieren und können die Nieren dadurch schädigen.

Wenn man die Braunwurz in normalen Mengen als Heilpflanze anwendet, braucht man jedoch keine Giftwirkung zu fürchten, denn sie enthält nur geringe Mengen der potentiell giftigen Wirkstoffe. In diesen geringen Mengen wirken diese Substanzen als Heilstoffe.

Doch man sollte sicherheitshalber die Braunwurz innerlich nicht länger als 6 Wochen am Stück anwenden und danach eine mindestens dreiwöchige Pause einlegen.

Gefährlich wäre die Braunwurz nur, wenn man sich vorwiegend davon ernähren würde. Freiwillig



würde das bestimmt niemand tun, weil die Braunwurz erstens nicht sehr gut schmeckt und außerdem normalerweise nicht in solch enormen Mengen anzutreffen ist.

Brennnessel (edit)

Andere Namen:

Urtica dioica

Nettle

Inhaltsstoffe:

Nesselgift, Eiweiß (Proteine), Vitamine:

A,C, Mineralien, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Histamin, Sekretin

Verwendete Pflanzenteile:

Kraut, Samen, Wurzel

Die Brennnessel ist eine der ältesten Heilpflanzen auf unserem Planeten, was Tatsache ist und nicht nur aus einem reinen Mythos besteht, sondern auch wissenschaftlich erwiesen ist. Die hervorragende Wirkung der Brennnessel beruht auf Inhaltsstoffen wie Mineralien, Vitaminen, Lecitinen, Gerbstoffen und Phytosterolen. Selbst die Samen der Pflanze sind reich an Nährstoffen. Man setzte sie viele Jahrhunderte lang als Stärkungsmittel ein, auch um Libido und Potenz zu stärken. Darüber hinaus helfen die Samen gegen Haarausfall. Am besten streuen Sie morgens einen Löffel Brennnesselsamen ins Müsli. Die Brennnessel hat viele Wirkungen und ist auch zum Abnehmen gut, wie auch Appetitanregend.

Heilwirkung:

abführend (leicht), allg. stärkend, appetitanregend, blutreinigend, blutbildend, blutstillend, blutzuckersenkend, Entgiftend, entwässernd, entzündungshemmend, harntreibend, stoffwechselfördernd, haarwuchsfördernd, schleimlösend, stoffwechselanregend

Anwendungsgebiete:

Arthrose, Appetitlosigkeit, Bluthochdruck, Diabetes (unterstützend), Durchfall, Eisenmangel, Frühjahrsmüdigkeit, Gelenkrheumatismus, Gicht, Harnblasenentzündungen, Harnwegserkrankungen, Magenschwäche, Menstruationsbeschwerden, Muskelrheumatismus, Nierengries, Nierenschwäche, Ödeme, Reizblase, Rheumatismus, Schuppen, Verstopfung, Wasseransammlungen,

Äußerlich:

Rheuma,

Dosierung:

Blätter:

1,5 – 5g / Wurzel:

1,3 – 4g / Gemisch aus Wurzel und Blätter:

2 – 5g Extrakt 20:1 = 100 – max. 500 mg tägl.

Nebenwirkung:

In sehr seltenen Fällen wurden bei der Einnahme von Brennnesselpräparaten leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen, Durchfall, Völlegefühl und Blähungen beobachtet. Nach dem Trinken von Brennnesseltee aus Blättern, dem Kraut oder der Wurzel kann es in Einzelfällen zu allergischen Reaktionen wie Hautirritationen, Juckreiz, Hautausschlag und Magenreizung kommen. Nehmen Sie nicht mehr als 12 g Blätter oder 6 g der Wurzeln pro Tag zu sich.

Gegenanzeigen:

Bei Wasseransammlungen im Körper wegen eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit darf man

Brennnesseln nicht als Heilmittel anwenden!

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:

Die Brennhaare injizieren bei Berührung Histamin und Acetylcholin in die Haut, was zur Quaddelbildung führt. Die Brennnessel ist sehr reich an Vitaminen, vor allem C und Proteine. Proteinreicher als Soja.

Bärentraube (edit)

Andere Namen:  
Arctostaphylos uva-ursi

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blätter

Glykoside Arbutin und Methyларbutin, Gerbsäure, Gerbstoff, Vitamin C, Alantoin, Flavone, Salizylsäure

Das in den Blättern enthaltene Arbutin verwandelt sich im Harn, der durch die Entzündung alkalisch geworden ist, in die Wirkstoffe Hydrochinon und Methylhydrochinon. Diese Wirkstoffe wirken stark antibiotisch. So können Blasenentzündungen und Nierenbeckenentzündungen wirksam bekämpft werden.

Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, antimikrobiell, harntreibend, tonisierend,

Anwendungsgebiete:

Ausfluss, Bettnässen, Blasenentzündung, Bronchitis, Blasensteine, Durchfall, Gallenbeschwerden, Kopfschmerzen, Nierenbeckenentzündungen, Nierengries, Nierensteine, Prostatavergrößerung, Vitamin C Mangel,

Dosierung:

mittlere Tagesdosis 10g

Nebenwirkung:

Wer einen empfindlichen Magen hat, kann durch Bärentraubenblätter Magenschmerzen und Übelkeit bekommen. Auch eine Verstopfung ist denkbar. Daher sollte man Bärentraubenblätter nur maximal eine Woche am Stück und höchstens 5 mal im Jahr anwenden. Dieser Tee ist also kein harmloser Haustee, sondern ein hoch wirksames Medikament mit potentiellen Nebenwirkungen. In sehr seltenen Fällen konnten außerdem Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut wie Rötungen und Juckreiz beobachtet werden. Da die volle antibakterielle Wirkung von Bärentraube nur bei alkalischem Harn erreicht wird, sollten die Blätter nicht mit Medikamenten eingenommen werden, die den Harn sauer machen. Auch das Essen von Fleisch trägt eher zu einem sauren Harn bei. Also eine echte Wirksamkeit der Bärentraubenblätter ist nur bei basischem Harn gegeben.

Gegenanzeigen:

Die Einnahme während Schwangerschaft, Stillzeit sowie bei Kindern unter zwölf Jahren wird nicht empfohlen.

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Bei der magischen Nutzung der Bärentraube werden die Blätter in magische Beutel gefüllt, um die übersinnliche Wahrnehmung zu steigern.

Brokkoli (edit)

Andere Namen:  
Broccoli inflores

Allgemein:  
Die Nährstoffbombe

Inhaltsstoffe:

Beta-Karotin, Chlorophyll, Eisen, Flavonoide, Folsäure, Idenol, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Sulforaphan, Senfölglycoside, Vitamin B1, B2, B6, C, E, A, K, Zink

Brokkoli ist so vielfältig einsetzbar! Brokkoli enthält mehr heilsame Wirkstoffe als bislang vermutet, so das Ergebnis einer Studie:

Wer viel Brokkoli isst, senkt zum Beispiel das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken. In dem Gemüse findet sich zudem eine Substanz, welche die Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützt. Es ist mittlerweile bekannt, dass Brokkoli bestimmte Inhaltsstoffe enthält, (Sulforaphan) die äußerst wirksame krebsbekämpfende Eigenschaften besitzen. Doch wussten Sie, dass man die Wirkung von Brokkoli noch verstärken kann, wenn man ihn in Kombination mit bestimmten Lebensmitteln verzehrt? Studien, die im Fachmagazin British Journal of Nutrition veröffentlicht wurden, bestätigen eine solche Wirkungssteigerung.

Die Studie von Professorin Jenna M. Cramer und ihren Kollegen vom Urbana Champaign's Department of Food Science and Human Nutrition der University of Illinois (UIUC) beschäftigte sich beispielsweise mit der Frage, ob man die Sulforaphan-Bildung in Brokkoli steigern kann, wenn mehr Myrosinase-Enzym vorhanden ist. Denn Brokkoli alleine - vor allem dann, wenn er verkocht ist - enthält nur sehr wenig Myrosinase. Die Wissenschaftler verglichen deshalb die krebshemmenden Auswirkungen von Brokkoli alleine mit denen von Brokkoli in Kombination mit anderen Myrosinase-reichen Lebensmitteln. Unsere Enzyme in der Darmflora sind zwar auch in der Lage, die Senfölglycoside des Brokkolis in Sulforaphan umzuwandeln, doch die Forscher konnten trotzdem sehen, dass man die positive Wirkung von Brokkoli noch steigern kann, indem man ihn mit Myrosinase-reichen Lebensmitteln wie Brokkoli-Sprossen kombiniert. Um die Krebs bekämpfenden Eigenschaften des Gemüses nutzbar zu machen, geben Sie an den Brokkoli noch Brokkoli-Sprossen,

Brokkoli kann im Körper die Bildung eines Stoffes (Indol-3-Carbinol) anregen, der nicht nur Krebs vorbeugt, sondern auch bestehenden Krebs bekämpfen kann. Schon vor einiger Zeit entdeckten Wissenschaftler die krebsvorbeugende und sogar krebshemmende Wirkung von Brokkoli. Dessen Inhaltsstoff Sulforaphan erwies sich in mehreren Studien als hilfreich gegen Blasenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs. Dabei soll durch den regelmäßigen Genuss von Brokkoli Krebs vorgebeugt und sogar bei einer vorliegenden Erkrankung das Tumorstadium gehemmt ...zu steigern.

Brokkoli (edit)

Andere Namen:  
Broccoli inflores

Allgemein:  
Die Nährstoffbombe

Inhaltsstoffe:

Beta-Karotin, Chlorophyll, Eisen, Flavonoide, Folsäure, Idenol, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Sulforaphan, Senfölglycoside, Vitamin B1, B2, B6, C, E, A, K, Zink

Brokkoli ist so vielfältig einsetzbar! Brokkoli enthält mehr heilsame Wirkstoffe als bislang vermutet, so das Ergebnis einer Studie:

Wer viel Brokkoli isst, senkt zum Beispiel das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken. In dem Gemüse findet sich zudem eine Substanz, welche die Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützt. Es ist

mittlerweile bekannt, dass Brokkoli bestimmte Inhaltsstoffe enthält, (Sulforaphan) die äußerst wirksame krebsbekämpfende Eigenschaften besitzen. Doch wussten Sie, dass man die Wirkung von Brokkoli noch verstärken kann, wenn man ihn in Kombination mit bestimmten Lebensmitteln verzehrt? Studien, die im Fachmagazin British Journal of Nutrition veröffentlicht wurden, bestätigen eine solche Wirkungssteigerung.

Die Studie von Professorin Jenna M. Cramer und ihren Kollegen vom Urbana Champaign's Department of Food Science and Human Nutrition der University of Illinois (UIUC) beschäftigte sich beispielsweise mit der Frage, ob man die Sulforaphan-Bildung in Brokkoli steigern kann, wenn mehr Myrosinase-Enzym vorhanden ist. Denn Brokkoli alleine - vor allem dann, wenn er verkocht ist - enthält nur sehr wenig Myrosinase. Die Wissenschaftler verglichen deshalb die krebshemmenden Auswirkungen von Brokkoli alleine mit denen von Brokkoli in Kombination mit anderen Myrosinase-reichen Lebensmitteln. Unsere Enzyme in der Darmflora sind zwar auch in der Lage, die Senfölglycoside des Brokkolis in Sulforaphan umzuwandeln, doch die Forscher konnten trotzdem sehen, dass man die positive Wirkung von Brokkoli noch steigern kann, indem man ihn mit Myrosinase-reichen Lebensmitteln wie Brokkoli-Sprossen kombiniert. Um die Krebs bekämpfenden Eigenschaften des Gemüses nutzbar zu machen, geben Sie an den Brokkoli noch Brokkoli-Sprossen,

Brokkoli kann im Körper die Bildung eines Stoffes (Indol-3-Carbinol) anregen, der nicht nur Krebs vorbeugt, sondern auch bestehenden Krebs bekämpfen kann. Schon vor einiger Zeit entdeckten Wissenschaftler die krebsvorbeugende und sogar krebshemmende Wirkung von Brokkoli. Dessen Inhaltsstoff Sulforaphan erwies sich in mehreren Studien als hilfreich gegen Blasenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs. Dabei soll durch den regelmäßigen Genuss von Brokkoli Krebs vorgebeugt und sogar bei einer vorliegenden Erkrankung das Tumorwachstum gehemmt werden. Brokkoli ist sogar gegen DNA-Schäden durch oxidativem Stress (insbesondere bei Rauchern) nützlich. Brokkoli kann helfen das Risiko von Mund-, Hals-, Lungen-, Brust-, Eierstock- und Gebärmutterhals zu verringern. Insbesondere roher Brokkoli kann bei Blasenkrebs helfen. Kocht man Brokkoli, ist etwa zehn Mal soviel Brokkoli zu essen, um den gleichen Effekt wie bei rohem Brokkoli zu erreichen.

Broccoli-Blütenstände sind wie jene des Blumenkohls ein ausgezeichnet wirkendes Mittel gegen das Magen-Darmbakterium Helicobacter pylori und seine schädliche Wirkung auf das Verdauungssystem, wie chronische Gastritis, Magenübersäuerung, Sodbrennen, Magengeschwüre, in bestimmten Fällen Tumorbildung, verschiedentlich auch Darmentzündung. Der Verzehr von Brokkoli hilft dabei, Enzyme aufzuhalten, die den Neurotransmitter Acetylcholin auflösen. Gleiche Substanz ist auch in Medikamenten enthalten, die gegen degenerative Gehirnerkrankungen angehen, sind allerdings in Gemüsesorten wie Brokkoli ausreichend in natürlicher Form vorhanden. Desgleichen ist Eisen wichtig, um die für das Gehirn schädlichen freien Radikale einzufangen. Es schützt das Hirn und stimuliert es. Bei den freien Radikalen handelt es sich um hochaktive Stoffe, die Körper- und Gehirnzellen schädigen und damit auch für das Altern des Gehirns oder für den Ausbruch von gefährlichen Krankheiten verantwortlich sind. Um sich davor hinreichend zu schützen, benötigt der Körper Antioxidantien, die in Vitamin C und E und im Betakarotin enthalten sind.

Die Inhaltsstoffe von Brokkoli regen zudem noch den Fluss des Blutes vom und zum Gehirn an. Gerade komplexe Kohlenhydrate, die in Obst und Gemüse zu Genüge enthalten sind, sind gegenüber Schokolade oder Weißbrot gesünder und daher auch die bessere Hirn- und Nervennahrung. Die Aufspaltung in Einfachzuckerverbindungen dauert im Darm länger, weshalb diese wiederum nur langsam und schrittweise ins Blut gelangen, so dass der Blutzuckerspiegel konstant bleibt und das Gehirn über Stunden hinweg ausreichend gut versorgt ist.

Heilwirkung:

antikarzinogen, antibiotisch, antibakteriell, antioxidativ, bindegewebsstärkend, blutdrucksenkend, cholesterinspiegelsenkend, entgiftend, entzündungshemmend, entwässernd, fettverbrennend, gehirnstärkend, immunstärkend, krebsbekämpfend, knorpelabbauverhindernd, leberfunktionsunterstützend, stuhlgangfördernd, tumorwachstumshemmend,

Anwendungsgebiete:

Arthritis, Blasenentzündung, Blasenkrebs, Brustkrebs, Cholesterinspiegel – zu hohen,

Darmentzündung, Darmkrebs, Gastritis – chronische, Gastritis verursacht durch Helicobacter pylori, Harnwegsbeschwerden, Harnwegsentzündungen, Harnwegsinfektionen – chronische, Magen – Darmbakterien, Magengeschwüre, Magenübersäuerung, Magenkeime, oxidativem Stress, Prostatakrebs, Prostatavergrößerung – gutartige, Prostatitis, Prostataentzündung – chronische, Sodbrennen, Venenleiden, Verdauungsstörungen,

Dosierung:

Pulver:

5 – 8 g tägl. Extrakt 10:1 = 500 – 1000mg

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Schwangere, Frauen, die die Antibabypille nehmen, und Personen, die viele Medikamente einnehmen, sollten Brokkoli essen, da er viel Folsäure enthält. Frauen mit Osteoporose sollten Brokkoli auf dem Speiseplan haben, da er besonders viel Kalzium und Kupfer enthält.

Das Bindegewebe wird gekräftigt und die Fettverbrennung aktiviert, wenn man regelmäßig Brokkoli verzehrt. Stressgeplagten Menschen tut Brokkoli gut, denn er enthält das Antistressmineral Magnesium. Brokkoli hilft, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu entfernen. Er ist deshalb bei Bluthochdruck besonders zu empfehlen. Allerdings muss er salzarm zubereitet werden. Die Brokkoli Sprossen haben eine viel stärkere positive Wirkung als der Brokkoli an sich. Ist ja zumeist so, die Samen sind einfach gebündelte Kraft.

»Um die volle krebshemmende Wirkung zu erzielen, würzen Sie Ihre Brokkoli mit Brokkoli-Sprossen, Senf, Meerrettich oder Wasabi«, betonte Elizabeth Jeffrey, Koautorin der Studie. Auch Kohl, Rucola, Brunnenkresse und andere Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler seien geeignet, fügte sie hinzu. »Je schärfer, desto besser wirkt es.«

Bromelain (edit)

Allgemein:

In der medizinischen Anwendung liegen die Schwerpunkte des Bromelains innerhalb dessen entzündlichen und abschwellenden Eigenschaften sowie in der begleitenden Krebstherapie, Arthritis Behandlung und Kardiologie. Sehr geschätzt (nicht nur bei Sportlern!) werden dessen Eigenschaften, um Schwellungen und Ödeme zu behandeln. Sämtliche Verletzungen, die durch äußere Einwirkung entstehen, gehen mit schmerzhaften Schwellungen einher, die die Mobilität stark einschränken. Die Hauptursache der Schwellungen ist dabei ein erhöhtes Eiweißaufkommen innerhalb des verletzten Gewebes. Die Eiweißbestandteile treten aus den geschädigten Lymph und Blutgefäßen zusammen mit körpereigener Flüssigkeit in das verletzte Gewebe hinein und bilden die unangenehme Schwellung. Die Schwellung behindert stets ein ordnungsgemäßes Abheilen, ist also abgesehen von Schmerzen, von dem Aspekt der Genesung sehr kontraproduktiv. Hier greift Bromelain aktiv ins Geschehen hinein, spaltet (löst auf) die Eiweißbestandteile und verhindert ursächlich die Schwellung, den Schmerz und beschleunigt die Heilung des verletzten Gewebes. Wie und wogegen wirkt Bromelain?

Bromelaine gehören zu den eiweißspaltenden Enzymen, die ihre Zellstoff-aktivierende, vitalisierende, verdauungsförderliche, muskelentspannende, entzündungshemmende und Schlackstoff abbauende Wirkung ausüben.

Wirkung von Bromelain auf den Organismus

Stress gilt in der heutigen Zeit als mit Abstand der Krankmacher schlechthin. Ist der Mensch über einen längeren Zeitraum negativem Stress (im Gegensatz zu „Eu-Stress“, dem positiven Stress also)

ausgesetzt, den der Organismus über seine Ausgleichsmechanismen nicht mehr kompensieren kann, werden im Körper hormonähnliche Stoffe (s.g. „Prostaglandine“) ausgeschüttet, die den Menschen auf diesen Missstand aufmerksam machen sollen. Dies geschieht, in dem z.B. Schmerzrezeptoren sensibilisiert werden, Schmerzen und Entzündungen verursacht werden, der Mensch aufgrund dieses Unwohlseins darauf aufmerksam gemacht werden soll, dass irgendetwas mit ihm nicht stimmt, um Abhilfe zu schaffen. Reagiert der Mensch auf diese Alarmzeichen des Körpers nicht entsprechend und stellt er die Ursache (Stressoren) nicht ab, verursachen diese Botenstoffe im weiteren Verlauf regelrechte körperliche Leiden, die wir unter dem Begriff „chronische, degenerative Erkrankungen“ kennen, so z.B. in Form von Krebs, Herzkreislauferkrankungen, Arthritis und Geschwüren...

Bromelain´s Wirkung ergibt sich zusammenfassend durch

Regulierung der Prostaglandine, Spaltung von Nahrungseiweiß, Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts, Wirkung gegen Arteriosklerose, hält das Blut dünnflüssig, verhindert damit Bluthochdruck und Thrombosen, reguliert den Blutdruck, kardioprotektiv in der Verhinderung der Bildung von Blutplättchen, zerstört schädliche Darmparasiten und entfernt diese aus dem Körper, hilft gegen Entzündungen und Rheuma, erfolgreich in der Prävention und Therapie von Krebs, verhindert Metastasierung von Krebszellen.

Die allgemeine Wirkung von Ananas bzw. Bromelain lässt sich stichpunktartig wie folgt kategorisieren:

Blutverdünnend, Immunsystem stärkend, antioxidativ, zellschützend, verjüngend, vitalisierend, entschlackend, entsäuernd, entgiftend, Wundheilung beschleunigend, Heilung von Brandwunden beschleunigend, abführend, galletreibend, laxativ, kühlend (bei fiebrigen Zuständen), antiatherogen (schützt vor Arteriosklerose und baut vorhandene Gefäßverkalkung ab). antikarzogen (Krebsentstehung entgegenwirkend) Herzkreislaufsystem schützend Blutdruck regulierend, verdauungsfördernd, schweißtreibend, entwässernd, Darmflora aufbauend, Drüsensystem belebend, entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antihelminthisch (vertreibt Würmer), Prävention und Therapie von Geschwüren, entzündungshemmend, unterstützend beim Abnehmen und Figur halten.

Anwendungsgebiete:

Herzkreislauferkrankungen (inklusive Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall!), Schuppenflechte, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Grippe / Erkältung, Asthma, Akne, Bauchspeicheldrüsenprobleme, Appetitlosigkeit, Dickdarmentzündung (Colitis), Durchfall, Verstopfung, Störungen des Harnwegsystems, Alterserscheinungen, Krebs, Depressionen, Thrombose, Muskelspasmen, Geschwüre, Nebenhöhlenentzündung, Sehnenscheidenentzündung, Eierstockentzündung, Halsschmerzen, Demenz, Arthritis, Gicht, Arthrose (aktivierte), Gelenkrheuma, Muskelrheuma, Cellulitis, Krampfadern, Blähungen, Entzündungen aller Art, Verbrennungen, Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden, Fußpilz, Ekzeme, Ödeme, Skorbut, Pilze / Mykosen (Candida albicans z.B.), Schuppenflechte (Psoriasis), Schwellungen (Sportverletzungen z.B.), Verdauungsprobleme, Magenschleimhautentzündung / Gastritis, allgemeine Magenbeschwerden, Sodbrennen, Magengeschwüre, Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündungen / Parodontose, Altersflecken, Zeugungsunfähigkeit, Sexuelle Störungen / Impotenz.

Tagesbedarf:

Die meisten Bromelain-Forscher, allen voran Dr. Taussig, der über 30 Jahre seines Berufslebens der Erforschung dieses sagenhaften Enzyms opferte, empfehlen eine hohe Dosis Bromelain, um „bedeutsame Resultate“ zu erzielen. Bei chronischen Erkrankungen werden ansonsten zumeist 400-2400 mg Bromelain pro Tag empfohlen (in der Onkologie werden Tagesdosen von 400mg pro Tag empfohlen). Bromelain ist in drei Portionen jeweils 1Std. vor dem Essen oder aber 2 Std. nach der jeweiligen Mahlzeit einzunehmen.

Dosierung:

Bromelain GDU 2400 / 500 mg tägl.

Wechselwirkung:

Die Ananas ist auch in unseren Breiten seit Jahrhunderten als beliebtes Nahrungsmittel bestens

erprobt und hat ihre Sicherheit auch bei hohen Mengen grundsätzlich bestätigt. Menschen, die unter Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüren leiden, können auf Bromelainpräparate zurückgreifen. Auch das Enzym Bromelain gilt selbst bei hoher Dosierung als sicher, zu beachten ist, dass Bromelain leicht gerinnungshemmende Eigenschaften besitzt, desweiteren können proteolytische Enzyme ein allergenes Potential aufweisen. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind äußerst selten, jedoch muss man bedenken, dass Bromelain die Absorption (Aufnahme) anderer Medikamente erhöht, deren Wirkung also ebenfalls erhöhen kann. Hier ist es ratsam, mit einem erfahrenen Naturheil-Mediziner zu sprechen, um evtl. Dosis der Medikamente anzupassen. Letzteres hat den Vorteil, dass die Nebenwirkungen des Medikaments bei gleicher oder besserer Wirkung ebenfalls reduziert werden können. Wie im Falle der Papaya auch, sollten Schwangere unreife Ananas meiden, da diese evtl. zur Fehlgeburt führen kann und bei einigen indianischen Völkern sogar als Abtreibungsmittel angewandt wird.

Bärtiges Helmkraut (edit)

Andere Namen:  
Scutellaria Barbata  
Ban Zhi Lian

Verwendete Pflanzenteile:  
Wurzeln, Kraut, blühendes Kraut

Inhaltsstoffe:

Flavonoide wie Apigenin, Luteolin, Scutellarin, Carthamidin, Isocarthamidin und Wogonin.  
Hexahydrofarnesylacetone, Pheophorbide, Neoandrographolide.

Das Bärtige Helmkraut, *Scutellaria barbata*, ist eine in Südchina und Korea heimische Pflanze, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt und als *Bàn zhi lián* bezeichnet wird. Geschichtlich ist *Scutellaria barbata* recht jung. *Scutellaria barbata* wird schriftlich erstmals in der Provinz Jiangsu erwähnt und als entgiftend, blutreinigend und entwässernd beschrieben. Aus Sicht der Schulmedizin wurde die Wirkung von *Scutellaria barbata* gegen Krebs in klinischen Studien an der Universität von San Francisco nachgewiesen. *Scutellaria barbata* unterbindet danach die Glykolyse von Krebszellen die für 85% der Energieversorgung zuständig ist. Das Bärtige Helmkraut, *Scutellaria barbata*, wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM als entgiftend, entwässernd, desinfizierend, zerteilend und kühlend beschrieben. Bärtiges Helmkraut wird dementsprechend bei Schwellungen, Abszessen, Schmerzen, Schlangenbissen, infizierten Insektenbissen, vergrößerter Bauchspeicheldrüse, vergrößerter Leber, Geschwüren, Hautinfektionen, chronischer Hepatitis und Tumoren bzw. Krebs, insbesondere Lungenkrebs, Leberkrebs und Magenkrebs, verwendet. Als Grund für die antimutagene Wirkung von *Scutellaria barbata* vermutet man die in der Pflanze enthaltenen Flavonoide.

Heilwirkung:

Antioxidans, angstlösend, allgemein kräftigend, antibakteriell, antineoplastisch, anti-mutagen, antiviral, beruhigend, blutreinigend, desinfizierend, entgiftend, entspannend, entkrampfend, entzündungshemmend, entwässernd, entgiftend bei Krebs, fiebersenkend, harntreibend, hitzeableitend, nervenstärkend, nierenanregend, schmerzstillend, schlaffördernd, Wahrnehmungsfähigkeit erhöhend, zytostatisch.

Anwendung:

Abszessen, Antidot, Bauchspeicheldrüsenvergrößerung, Bilharziose, Blutgeschwür, Geschwüre, Eiterbeule, Fieber, Furunkel, Hautinfektionen allgemeine, Heiserkeit, Hepatitis, infizierte Insektenbisse, Lebervergrößerung, Leberkrebs, Lungenkrebs, Lymphadenitis, Lymphknotenentzündung, Magenkrebs, Myom, Rachenentzündung, Rachenkatarrh, Schistosomiasis, Schlangenbisse, Schmerzen allgemeine, Schwellungen, Krebsbehandlung, Krebsprävention,

Dosierung:

9 - 30 g täglich Extrakt:

Nebenwirkung:

Bärtiges Helmkraut, *Scutellaria barbata*, sollte nur mit Vorsicht und Rücksprache während einer Schwangerschaft eingenommen werden. Ansonsten keine bekannt.

Wechselwirkung:

keine Bekannt

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Sonstiges:

Die Wirkung geht auf die erwünschte Zerstörung von Blutgefäßen zurück, die Tumore mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen. Das Erstaunliche ist, dass nur die Blutversorgung von Tumorzellen geschädigt wird, alle anderen Blutgefäße und Zellen bleiben ungestört. Besonders gegen Tumor-Erkrankungen von Gebärmutterhals, Lunge, Speise-Röhre und Magen-Darm-Trakt wird es in der Volksheilkunde eingesetzt

Brunnenkresse (edit)

Andere Namen:

*Nasturtium officinale*

Inhaltsstoffe:

Vitamin A, B, und C, Antibiotika, Beta Karotin, Bitterstoff, Eisen, Arsen, Jod, Kalzium, Kalium, Salicylate, Senföl, schwefelhaltiges ätherisches Öl, Zink

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blätter

Die Brunnenkresse wächst in und an Bächen und Seen. Sie gedeiht nicht nur in der warmen Jahreszeit, sondern fast rund ums Jahr, was sie auch im zeitigen Frühling und Spätherbst zu einem wichtigen Vitaminspender macht. Da die Wirkstoffe in der frischen Brunnenkresse jedoch scharf sind und die Schleimhäute reizen können, sollte man sie nicht täglich verwenden, sondern nur mit Pausen. Die getrocknete Brunnenkresse erweist sich als harmlos.

Heilung:

anregend, antibakteriell, antibiotisch, blutreinigend, blutbildend, blutzuckersenkend, fiebersenkend, harntreibend, haarwachstumsfördernd (Haartinktur), keimtötend, magenstärkend, schleimlösend, stoffwechsellanregend, tonisierend, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Akne, Blasenentzündung, Blasensteinbeschwerden, Brandwunden- leichte, Bronchitis, Diabetes - leichte, Erkältung, Ekzeme, Epilepsie, Frühjahrskur, Gallensteinbeschwerden, Gicht, Halsentzündung, Haut - unreine, Husten, Juckreiz, Mundschleimhaut Entzündungen, Nierenbeckenentzündung, Rheuma, Vitamin C Mangel, Verdauungsschwäche, Würmer, Zahnfleischentzündungen,

Dosierung:

2 – 4 - 6 g der getrockneten Blätter

Nebenwirkung:

Magen und Darmprobleme, nur bei der frischen Pflanze. Nicht bei Kindern unter 4 Jahre.

Gegenanzeigen:

Magen- oder Darmprobleme, und in der Schwangerschaft. Die Brunnenkresse wirkt



schleimhautreizend.

Wechselwirkung:  
keine bekannt.

Sonstiges:

Durch die frische Pflanze sind auch die gefährlichen Eier des Großen Leberegels zu übertragen, so dass Sie bei der Zubereitung auf eine gründliche Reinigung, also mehrmaliges Waschen, nie verzichten sollten. Zudem verfügt die Brunnenkresse über einen Vitamin K-Gehalt, der sich oft nicht mit Mitteln zur Hemmung der Blutgerinnung verträgt. Deshalb ist auch hier von der Einnahme der Brunnenkresse abzuraten, um die Wirkung der Arznei nicht zu beeinträchtigen. In seltenen Fällen kann diese Pflanze auch Allergien und Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen. Oder noch besser greifen sie auf das getrocknete Pulver zu, da dieses kaum schleimhautreizend ist.

Bärwurz (edit)

Andere Namen:

Meum athamanticum Jacq. Athamanta meum

Meum meum

Meum nevadense

Doldenblütler

Apiaceae

Baerpudel

Bärwurz

Barekümmel

Bärendill

Bärenfenchel

Bärkümmel

Bärmutterkrut

Bärnzotten

Bärwurzel

Berwurtz

Dillblattwurz

Gewöhnliche Bärwurz

Herzwurz

Köppernickel

Mutterwurz

Wilder Fenchel

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle, Fettes Öl, Gummi, Harz, Ligustilid, Monoterpene, Kaffeesäuren, Phthalide

Verwendete Pflanzenteile:

frische Blätter, Samen, Wurzelstöcke

Die Bärwurz ist eine sehr alte Heilpflanze, die heute in Vergessenheit geraten ist. In den meisten Kräuterbüchern dieses Jahrhunderts sucht man die Bärwurz vergebens. Dabei wurde die Wurzel der Bärwurz bereits von Galenus und Dioskurides geschätzt und gegen Harnverhalten, Magenbeschwerden, Gelenkleiden, hysterische Zustände und Brustreumatismus empfohlen.

Heilwirkung:

aphrodisierend, appetitfördernd, entblähend, entgiftend, entschlackend, harntreibend, herzstärkend, magenstärkend, menstruationsfördernd, tonisierend, verjüngend, wärmend, windtreibend,

Anwendungsgebiete:

Altersschwäche, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Blähungen, Blasenerkrankungen, Blasenleiden (Samen), Darmkatarrh, Dysmenorrhoe, Gelbsucht, Gicht, Hautausschläge, Herzschwäche, Hysterie,

Koliken, Menstruationsbeschwerden, Migräne (Samen), Nierenleiden, Ödeme, Stress, Verdauungsstörungen, Vergiftungen, Weißfluss,

Dosierung:

Blätter 2 – 3 g tägl. Wurzeln 1 – 2 g tägl. Samen:  
2 – 3 g tägl.

Nebenwirkungen:

Ältere Schriften besagen, dass die Bärwurz in größeren Mengen Kopfschmerzen verursachen kann. Bei maßvoller Anwendung sind allerdings keine Nebenwirkungen bekannt.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

In der Volksheilkunde wird die Bärwurz Wurzel bei Menostase, Hysterie, Asthma, Blasenleiden, Nierenleiden, Gelenkrheumatismus, Harnverhalten, Bauchschmerzen, Ödemen, Husten und zur Blutreinigung verwendet. Darüber hinaus nutzt man die Bärwurzblätter mit ihrem feinen Geschmack in der Küche als aromatisches Gewürz und als Dillersatz.

Buntnessel (edit)

Andere Namen:

Coleus Forskohlii

Solenostemon scutellarioides

Verwendete Pflanzenteile:

die Blätter und oder die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Forskolin,

Es hat eine lange Geschichte als ein Hauptwirkstoff in der Ayurvedischen Medizin gegen Herz- und Lungenerkrankungen, Darmkrämpfe, Schlaflosigkeit und Krämpfe. Den Hauptwirkstoff von Coleus forskohlii nennt man Forskolin. Die bekannteste Funktion von Forskolin ist seine Fähigkeit, die Zellenergiemechanismen zu verstärken, ähnlich als ob man eine frische Batterie in Ihre Zellen setzt. Dieser Zuwachs an Zellenergie hat eine Anzahl von physiologischen Wirkungen im Körper. So wird eine gesunde Schilddrüsenfunktion und der Abbau von Fettgewebe für weitere Energie unterstützt, indem die Grundstoffwechselrate und die Hormonabgabe auf gesunde Art erhöht wird.

Coleus forskohlii beeinflusst die Menge an Kalzium, die in Blutplättchen verfügbar ist, so dass Degranulation und Agglomeration oder Verklumpung nachlässt, indem dieser bestimmte Träger von Zellenergie ansteigt. Der gleiche Kalzium-Modulations-Mechanismus ist verantwortlich dafür, dass Histamin bei normalen Allergien freigesetzt wird oder auch Arterien und andere glatte Muskeln sich entspannen.

Die Fähigkeit von Coleus forskohlii, den natürlichen Zellenergiemechanismus ins Gleichgewicht zu bringen, macht es zur optimalen Wahl für Leute mit Hautproblemen wie Psoriasis. Bei Psoriasis reproduzieren sich die Hautzellen zu schnell und entwickeln sich nicht; Coleus forskohlii fördern eine gesunde Zellerneuerung und Zellentwicklung. Zusammen mit gesunder Ernährung und gesundem Training kann dieses Kraut sogar einen gesunden Stoffwechsel fördern!

Heilwirkung:

abführend, antidepressiv, antimikrobiell, blutdrucksenkend, Blutzuckerspiegel senkend, Blutfluss verbessernd (hemmt Blutverklumpung), bronchienerweiternd, Durchblutung fördernd (auch der Herzschlagader und des Gehirns), energetisierend, Energie verleihend, entgiftend, Fett verbrennend,

gefäßerweiternd (auch im Gehirn), harntreibend, herzfunktionsstärkend, Magensäure anregend, muskelaufbauend, Nerven regenerierend, verdauungsanregend, Zellenergie erhöhend,

Anwendungsbereiche bei:

aufgeblähtheit, Alzheimer (gefäßerweiternd), Bronchiales Asthma, chronischer Blasenentzündung, Blähungen, Blutdruck zu hoch, Bronchitis, Cholesterinspiegel zu hoch, Depressionen, erhöhter Augeninnendruck, Erkrankungen der Atemwege, Erektionsprobleme, Ekzeme, Entgiftung, Gefäßerkrankungen, Grüner Star (Glaukom), Harnwegsentzündungen, Hepatitis, Herzversagen, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Hormonschwankungen, Impotenz, Kopfschmerz durch Gefäßverengung, Magenschmerzen, Magensäure zu wenig, Menstruationsschmerzen, Neurodermitis, Nervenleiden, Schlaflosigkeit, Schuppenflechte, Schleimbeutelentzündung, Übergewicht (baut Festdepots ab), Verdauungsprobleme,

Dosierung:

sowohl für Blätter als auch für die Wurzel gelten 2 - 4 g 3 x täglich.

Extrakt:

10:1 = 200 - 400 mg tägl. / Coleus Forskohlii - 20% Forskolin – Extrakt:  
250 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Coleus ist ungiftig, aber kann die Wirkung von anderen Kräutern und Medizin verstärken. Menschen mit Magengeschwüren sollte dieses Kraut nicht nehmen, da es Magen - Säuregehalt zu erhöhen. Eine Überdosierung kann zu Nervosität führen.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

niedriger Blutdruck. Coleus sollte nicht angewendet werden, wenn man Medikamente gegen erhöhten Blutdruck oder blutverdünnende Medikamente einnimmt. Coleus sollte nicht von Schwangeren oder Stillenden angewandt werden.

Studien:

Beim Glaukom kann Forskolin den intraokulären Druck senken, da es Enzyme stimuliert, die für den Flüssigkeitstransport aus dem Auge wichtig sind. In früheren Studien konnte der Extrakt aus der indischen Buntnessel den Augeninnendruck bei Grünem Star vermindern.

Sonstiges:

Sowohl äußerlich als auch innerlich wird Coleus zur Behandlung von Psoriasis (Schuppenflechte) eingesetzt. Nach Untersuchungen der Universität in Kentucky stimuliert Forskolin die Bildung von Melanin, weswegen es auch als Sonnenschutzmittel und vorbeugend gegen Hautkrebs verwendet werden kann. Man wird leichter und schneller braun – ein toller Nebeneffekt der Buntnessel. Buntnesselblätter fördern auch die Energieproduktion in den Zellen. Manche dieser Wirkungen treten sehr schnell ein, manche dauern länger. Eine Fettreduktion ist oft erst nach drei Monaten im gewünschten Ausmaß sichtbar. Dafür ohne Jo-Jo-Effekt. Eine Fettmessung ist hier übrigens viel aussagekräftiger als das Gesamtgewicht.

Mazatekische Schamanen sind der Ansicht, Coleus wirke ähnlich wie Salvia divinorum, in Brasilien wird Coleus ('maconha'), u.a. während der Macumba-Zeremonien und sogar als Marijuana-Substitut geraucht.

Butea superba (edit)

Andere Namen:

Kwao kua deng

Kwao khrua deng

Kwao khrua dam  
Red Kwao krua  
Plaso superba Willd. Kuntze  
Rudolphia superba Willd. Poir.  
Chhola-Ki-Bel  
Chihunt  
Climbing Palas  
Palas Lata

Familie:

Fabaceae (Leguminosae, Papilionaceae), Schmetterlings-blütengewächs - gewächse,  
Schmetterlingsblütler, Hülsenfrüchtler

Verwendete Pflanzenzeile:

Die Wurzelballe

Inhaltsstoffe:

3-Hydroxy-9-methoxypterocarpan (Mediicarpin), Vier Isoflavone, 7-Hydroxy-4'-Methoxy-isoflavone (Formononetin), 7,4'-dimethoxyisoflavone, 5, 4'-Dihydroxy-7-Methoxy-isoflavone (Prunetin), 7-Hydroxy-6, 4'-dimethoxyisoflavone, 17-Alpha-Methyltestosterone (MT), Androgene Substanz Testosteron, Androgenes Phytohormon, Bioaktive flavonal glicoside

Superba garantiert eine Erhöhung der Libido sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Da eine Steigerung der Libido auch immer mit einer verbesserten eigenen Körperwahrnehmung einhergeht, spielt dieser Faktor eine weitere großartige Rolle. Als Aphrodisiakum ist Butea Superba eine wirkliche Powerpflanze, da bei ihrer Einnahme alle Bereiche der menschlichen Libido stimuliert werden.

Heilwirkung:

aphrodisierend, erektionsstärkend, muskelkraftstärkend, herzstärkend, gedächtnissteigernd, hormonstimulierend, potenzsteigernd, sexuelle Lust fördernd, verjüngend,

Anwendungsgebiete:

Aphrodisiakum, Alterserscheinungen an Gesichtshaut, Haut, Haaren, Haarausfall, Hautalterung, Falten, Gedächtnisstörungen, Graufärbung der Haare, Jugendtonikum für Männer, Libidorückgang, Prostatabeschwerden, Potenzstörungen, Schlaganfall, Vergreisung,

Dosierung:

1mal täglich zur selben Zeit 400mg Butea Pulver (entspricht ein fünftel Teelöffel) mit kohlesäurearmen Wasser einnehmen. Gleiches gilt bei Einnahme von Kapseln. 3 Monate lang einnehmen, dann 1 Monat Pause bevor wieder 3 Monate lang eingenommen wird (In diesem Rhythmus kann Butea unbefristet lange eingenommen werden).

Nebenwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Idealer Ersatz für pharmazeutisch hergestellte Potenzmittel (wirkt erektionsstärkend), da Butea keine Nebenwirkungen hat. Höhere Dosierungen verstärken die sexuelle Lust.

Camu-Camu (edit)

Allgemein:

Um den Organismus ohne gesundheitliche und funktionelle Einbußen am Leben zu erhalten und vor Krankheiten zu schützen, ist es unentbehrlich, den Körper rund um die Uhr hinreichend mit Vitaminen zu versorgen.

IST-SITUATION VITAMINE:

Die heutigen Lebensbedingungen (Umweltbelastung, Giftstoffe in unserer Nahrung, Zunahme an körperlich-seelischem Stress uvm.) machen eine erhöhte Vitaminzufuhr erforderlich, die weit über den bisher geltenden Mindestbedarf hinausgeht.

ABER

Gleichzeitig ist der Vitamin- und Nährstoffgehalt in unseren Früchten und Gemüse drastisch gesunken (teilweise gegen Null.), was auf ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, lange Lagerung und zu schnelles Wachstum zurückzuführen ist. Während also der Bedarf an Vitaminen gestiegen ist, ist parallel dazu die Möglichkeit der Bedarfsdeckung dieser über natürliche Lebensmittel drastisch gefallen. In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass selbst diese skandalös mickrige offizielle Empfehlung von 60-100mg Vitamin C/Tag von uns Deutschen nicht annähernd erreicht wird. Demnach erreichen lediglich nur 11% der Männer und 14% der Frauen diese an sich schon extrem untertriebene Vitamin-C-Empfehlung. Dabei kommt in erster Linie eine besondere Bedeutung vor allem den antioxidativen Vitaminen zu, jenen Vitaminen also, die für Schutz und Reinigung des Organismus und das Funktionieren des Immunsystems verantwortlich sind – neben Vitamin E, Beta carotin, Selen nämlich vor allem der Vitamine C, OPC und Co- Enzym Q10, sowie der Alpha-Liponsäure, die allesamt das s.g „Antioxidative Orchester“ bilden.

WARUM GERADE VITAMIN C? Vitamin C gilt aufgrund des vielfältigen Wirkungsspektrums auf unser Leben und unsere Gesundheit nach Wasser und Sauerstoff als DER wichtigste Stoff für unseren Körper. Vitamin C ist quasi DER Inbegriff von Vitaminen und ein Synonym für diese. Wenn man bedenkt, dass Vitamin C 95% unseres Stoffwechsels (also unseres Daseins.) beeinflusst, von kleinem Schnupfen, über Allergien bis hin zu lebensbedrohenden Herzerkrankungen oder gar Krebs zu verhindern und sogar zu heilen vermag, wird einem die Wichtigkeit dieses „Übervitamins“ erst richtig bewusst!

WARUM IST DIES NICHT BEKANNT? Folgerichtig werden Sie jetzt sicherlich argumentieren: wenn dieses Wunder an Wirkstoff dermaßen unsere Gesundheit schützt und vor vorzeitigem Tod uns bewahrt, wieso hört man denn so wenig darüber – zumal es enorm die gebeutelten Kassen unseres Gesundheitssystems entlasten würde...? Dies ist bestimmten Lobby-Gruppen zu verdanken, die dafür Sorge tragen, dass der Medikamentenhandel keinen Einbruch erfährt....

Oder um es in anderen Worten zu erklären:

würde es die mächtige Pharmaindustrie erlauben, dass diese Informationen jedem zugänglich wären, würde sie sich in wenigen Jahren selbst eliminieren! Vitamin C und andere Vitamine nehmen Einfluss auf unser gesamtes Dasein, sie entscheiden größtenteils darüber, wie lange wir gesund und jung bleiben und inwiefern wir von harmlosen bis gefährlichen Erkrankungen heimgesucht oder aber verschont bleiben. Vitamin C ist das Instandhaltungswerkzeug für das menschliche Gewebe. Etwa 30% des menschlichen Körpers besteht aus einem Strukturgewebe – also dem Gewebe, das den menschlichen Körper stabil zusammenhält. Ohne Vitamin C würde es kein Strukturgewebe geben – der menschliche Körper wäre ein Haufen von lose liegenden Zellen, ohne feste Struktur und Form. Dieses Gewebe, das uns beisammen hält, unterliegt direkt der Funktion des Vitamin C! Desweiteren ist Vitamin C ein hervorragender Radikalfänger, der tapfer in den Krieg gegen die ca. 10 000 Angriffe der freien Radikale Tag für Tag für uns zieht!

Wussten Sie, dass...

- Vitamin C 95% unseres gesamten Stoffwechsels beeinflusst und es daher kaum eine Erkrankung gibt, auf die natürliches Vitamin C keinen signifikanten, positiven Einfluss hätte..?
- natürliches Vitamin C aufgrund dessen als der wichtigste Stoff hinter Sauerstoff und Wasser für uns Menschen gilt..?
- Ohne bzw. mit sehr wenig (<10mg/Tag ) Vitamin C man höchstens 7-8 Wochen überleben kann, danach verblutet man innerlich (Skorbut)..?

- Menschen daher nur sehr langsam altern würden und kaum erkranken würden, wenn sie hinreichend natürliches Vitamin C, wie es in der Camu-Camu- Frucht vorkommt, erhalten würden..?
  - man laut dem Vitamin-Papst und doppeltem Nobelpreisträger Prof. Dr. Linus Pauling mit natürlichem Vitamin C sein Leben um 20 Jahre und mehr verlängern kann..?
  - dass das im Supermarkt angebotene Vitamin C KEIN echtes Vitamin C ist, auch wenn es als solches deklariert ist..?
  - dass nur Menschen, Primaten, Meerschweinchen, Hausschweine und Fledermäuse die Fähigkeit nicht besitzen Vitamin C selbst herzustellen..?
  - ein Hund dagegen bis zu 5000 mg, eine Katze bis zu 1000 mg, eine Ziege bis zu 12 000 mg am Tag herstellt..?
  - die Natur niemals etwas in Überschuss herstellt und keines der genannten Tiere in der freien Wildbahn an Herzerkrankungen oder Krebs stirbt, während 50% aller Menschen an Herzerkrankungen und 30% an Krebs sterben..?
  - Tiere in Stresssituationen ihre Vitamin-C-Synthese um das 4- bis 5-fache steigern?
  - Sie täglich >40 Orangen oder aber 7kg Sauerkraut essen müssten, um entsprechend von Naturmedizinern und Molekularbiologen geforderte Menge an Vitamin C über die Nahrung zu bekommen oder aber auf paar mg Camu-Camu-Pulver zurückgreifen müssten?
  - In Krankheitsfällen sich der Vitamin-C-Bedarf um Vielfaches erhöht, weil der Körper seine Vitamin C-Speicher zügig aufbraucht, um gegen die Erkrankung mit dieser hochpotenten Waffe anzukämpfen?
  - Dass man den optimalen, persönlichen Vitamin C Bedarf einfach selbst testen kann..?
  - dass sich die Mehrzahl der Molekularforscher und Vitamin-Experten weltweit darüber einig sind, daß der Bedarf des Menschen an Vitamin C 30-50 mg/kg Körpergewicht liegt - dies entspricht bei einem Erwachsenen mit 75kg ca. 2 000-3500 mg Vitamin C/Tag..?
  - STATTDESSEN:
- die heutige offiziell genannte Empfehlung für den ausgewachsenen Menschen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) irrationalerweise vorsätzlich 60-100mg pro Tag lautet? (zum Vergleich liegt die offizielle Empfehlung für ein Meerschweinchen bei einem Körpergewicht von 0,5kg-1,5kg bei 10-30mg...)

Im folgenden erfahren Sie:

- wo der Unterschied zwischen dem sogenannten, künstlich erzeugten „Vitamin C“ und dem echten, natürlichen Vitamin C liegt, das beispielsweise in der Camu-Camu Frucht oder der Acerola vorkommt, was Vitamin C überhaupt ist und warum es für uns Menschen von unschätzbarem Wert ist.
  - wie Sie sich schützen können, wie man Erkrankungen mit entsprechender Vitamin-C Dosis vermeiden und schlimme Krankheitsverläufe sogar rückgängig machen kann.
  - Wie man beginnenden Schnupfen auf natürliche Weise mit Vitamin C verhindern kann.
  - wie Sie Ihre physiologischen Alterungsprozesse stark verzögern können und sogar Verjüngungsprozesse in Gang setzen können.
  - Welche Personengruppen einen erhöhten Vitamin-C Bedarf aufweisen
  - Ob und wenn ja, welche Nebenwirkungen Vitamin C aufweist
  - wie Sie Ihren persönlichen, individuellen Vitamin C-Bedarf im gesunden Zustand und auch während entsprechender Erkrankung leicht selbst testen können, um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Vitamin C zu schöpfen.
  - worauf Sie beim Einkauf von Lebensmitteln acht geben müssen und wie Sie bei der Zubereitung Ihrer Nahrung starke Vitamin-C-Verluste vermeiden können.
- warum Vitamin C nur selten Vitamin C ist und wo Sie das echte Vitamin C, vorzugsweise aus der Camu-Camu Frucht erwerben können.
- Camu - Camu was ist das? Zuallererst ist Vitamin C mehr als nur Ascorbinsäure – vorausgesetzt wir reden über das Selbe, nämlich das vollständige Vitamin C, wie es in Obst und Gemüse vorkommt und dem man für den Menschen und seine Gesundheit all die positiven Eigenschaften zuschreiben kann. Ascorbinsäure (die Sie irrtümlicherweise als „Vitamin C“ deklariert in den Supermarkt-Regalen vorfinden) ist nur ein Teil von Vitamin C und vermag all dies daher nicht oder nur teilweise. Das natürliche Vitamin C, das diese Wundertaten vollbringt und in Früchten wie Camu Camu und Gemüse oder aber in hochwertigen, natürlichen Vitamin- Präparaten vorkommt, besteht

nicht lediglich nur aus Ascorbinsäure, sondern aus dem kompletten Vitamin-C Komplex, also aus Ascorbinsäure, Calcium Ascorbate, Ascorbyl Palmitat, Magnesium Ascorbate, Niacinamide, Ascorbate einschließlich sekundären Pflanzenstoffen, Bioflavonoiden, Hesperidin und Rutin. Dabei trifft die Bezeichnung „Vitamin“ im Falle des Vitamin C nur zum Teil zu, denn „Vita-“ bedeutet Leben, und „-Amin“ heißt Stickstoff. Da das Vitamin C zwar lebensnotwendig ist, aber chemisch betrachtet keinen Stickstoff enthält, ist es per Definition eigentlich kein Vitamin, sondern ein Nährstoff – ein Lebenselixier, das seines Gleichen sucht....

Außerdem ist Camu Camu sehr reich an Eisen. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Phosphor, Beta-Carotin, Calcium sowie andere Mineralien und Spurenelemente.

Der Einfachheit halber und weil es sich so eingebürgert hat, werden wir im weiteren Textverlauf weiterhin die Bezeichnung Vitamin C verwenden. Chemisch betrachtet besteht Vitamin C aus die 3 Elementen:

Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff und ist ein Abkömmling von Kohlenhydraten. In Kristallform erscheint das Vitamin C am beständigsten, während es in wässriger Lösung durch Sauerstoff, Licht und Temperatur schnell oxidiert wird, was durch Kupfer und andere Schwermetalle beschleunigt wird. Es handelt sich bei Vitamin C um eine milde, basisch wirkende Säure, da Vitamin C wasserlöslich ist, wird ein Überschuss ausgeschieden. Vitamin C wird im Körper gespeichert, die Speichermenge beträgt in den Zellen und der Leber ca. 2000 – 3000mg.

Angesichts der Tatsache, dass das (vollständige, natürliche) Vitamin C unseren Stoffwechsel zu 95% beeinflusst, in seiner Funktion Baustein und Katalysator darstellt und Stoffwechselprozesse steuert, verwundert es nicht, dass wir mit sehr wenig (<10mg/Tag) bzw. keinem Vitamin C nicht länger als 7- 8 Wochen überleben könnten. Während viele andere schädigende Prozesse parallel ablaufen, tritt vorzeitig nach max. 8 Wochen der Tod aufgrund Aufplatzens von Blutgefäßen und innerer Verblutung ein – man nennt diesen Zustand bzw. diese Krankheit „Skorbut“.

#### DER GENETISCHE DEFKET DES MENSCHEN:

Während Pflanzen und die meisten Tiere (mit Ausnahme von Primaten, Meerschweinchen, Hausschweinen und Fledermäusen) selbst Vitamin C herstellen können, tragen wir Menschen einen genetischen Defekt in sich, der sich darin äussert, dass unser Organismus im Gegensatz zu den meisten anderen Lebewesen kein Vitamin C selbst herstellen kann. Diese Fähigkeit aus Blutzucker Vitamin C zu entwickeln ist uns vor 25 Millionen Jahren abhanden gekommen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass unser Körper individuell zwischen 2000 und 20 000mg Vitamin C am Tag herstellen würde, wenn er dies noch könnte.

Wie äußert sich der Vitamin C-Mangel, welche Vorteile bietet eine hinreichende Vitamin C-Zufuhr in Form des Camu-Camu Pulvers und warum? Vitamin C ist als s.g. Co-Faktor an fast sämtlichen lebenserhaltenden Prozessen, funktionellen Abläufen und chemischen Reaktionen beteiligt. Es schützt uns vor freien Radikalen und aktiviert und regelt die körpereigene Abwehr. Wird zuwenig Vitamin C eingenommen, führt dieses zu Mangelsymptomen, die die Zellfunktion beeinträchtigen, Immunabwehr schwächen und freien Radikalen die Oberhand geben – dies führt nach und nach zu immer mehr Krankheiten, die zu einem Leidensweg führen können an dessen Ende der Tod steht. Die Vorteile des entsprechend dosierten, vollständigen, natürlichen Vitamin C (wie es in der Camu Camu-Frucht vorkommt.) ergeben sich aus der Eliminierung der Nachteile einer zu geringen Vitamin C – Dosis.

#### Allergien:

Regulation der Histamin- und Histidinproduktion führt zu weniger Allergien und verbessert bzw. verhindert allergische Symptome.

#### Asthma:

Vitamin C wirkt sich entzündungshemmend und antiasthmatisch aus, was den Krankheitsverlauf erheblich bessert bzw. Erkrankung vermeidet.

#### Entzündungen:

Als hocheffektive Antioxidantien verhindern Vitamin C und OPC erfolgreich entzündliche Prozesse.

#### Erkältung, Grippe, Schnupfen, Tuberkolose:

Vitamin C aktiviert die körpereigene Abwehr, verhindert und behandelt die genannten Symptome zuverlässig. Vitamin C hilft bei der Inaktivierung vieler Bakterien und Viren.

Depressionen:

Depressionen lassen nach, bzw. treten erst gar nicht auf durch Überwindung der Bluthirnschranke und Optimierung des Kalziumumsatzes.

Hepatitis:

In Studien konnte Hepatitis zu 93% vermieden werden.

Leberzirrhose und andere Leberleiden:

Toxische Substanzen werden neutralisiert, die Leber wird vor Viren und Bakterien geschützt.

Energiemangel:

Durch eine optimierte Carnitin- Synthese wird hauptsächlich aus Fetten mehr Energie gewonnen.

Konzentrationsschwäche/Intelligenz:

Durch Überwindung der Bluthirnschranke und Einleitung antioxidativer Prozesse, daraus resultierender Durchblutungsverbesserung im Hirn steigt die Konzentrationsfähigkeit und die Intelligenz.

Demenz:

In Verbindung mit Vitamin E konnte Vitamin C in einer Studie die Anfälligkeit für Demenz um 88% senken.

Verbrennungen jeglicher Art:

Durch beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau sowie Erneuerung von Hautzellen heilen alle Verbrennungen schneller.

Übergewicht:

Durch Regulierung des Fettstoffwechsels (hauptsächlich durch Carinitin-Synthese) normalisiert sich das Körpergewicht, bzw. es kommt zu keiner unerwünschten Gewichtszunahme.

Diabetes Mellitus:

Vitamin C senkt den Plasma-Insulinwert deutlich, der Glucosespiegel wird positiv beeinflusst. Vitamin C hemmt die Eiweißverzuckerung in den Arterien und schützt vor Gefäßzerstörung.

Impotenz:

Vitamin C-Mangel fördert die Impotenz des Mannes.

Fieber:

Fieber, entzündliche Prozesse und Schmerzen weiss Vitamin C über die Synthese des PGE 1 (Prostaglandin ) einzudämmen, der auf die Regulierung des Immunsystems Einfluss nimmt.

Raucherbein:

Als zuverlässiger Antioxidant schützt Vitamin C die Blutgefäße, verbessert die Blutzirkulation und verhindert das Raucherbein.

Migräne:

Durch antioxidative Prozesse und bessere Durchblutung im Hirn wird Migräne verhindert.

Tagesmüdigkeit:

Bereits 400mg Vitamin C täglich kann die Tagesmüdigkeit lt. Studien halbieren.

Alle Krankheiten, die auf „-itis“ enden:

(Neurodermitis, Gastritis, Meningitis, Bronchitis, Arthritis, Rhinitis usw.)



Da Vitamin C zu den effektivsten Radikalfängern (Antioxidantien) gehört, gleichzeitig durch Kollagensynthese den Gelenkknorpel schützen, verhindern diese erfolgreich entzündlichen Prozesse und schützen Knorpel.

Des Weiteren bei:

Arthritis / Arthrose, Gicht, Unfruchtbarkeit / Infertilität, Infekte (Grippe, Erkältung usw.), Zahnfleischbluten, antivirale Effekte, Parodontose, Lockere Zähne / Zahnausfall, Haarausfall, Schwermetallbelastungen, Lungen-Atemwegserkrankungen, Bandscheibenvorfall, Bandscheibendegeneration Gerade die Schmerzsymptomatik, die bei Bandscheibenproblemen von der Muskulatur ausgeht, kann mit hohen Vitamin C Dosen gemildert werden. Die meisten Bandscheiben -Ops wären mit Vitamin C Zufuhr unnötig. Osteoporose, Knochenbrüche; Als Co-Faktor für die Hydroxylierung unterstützt Vitamin C den Kollagenaufbau und Elastinsynthese, was die Heilung von Knochenbrüchen unterstützt. Fehlgeburten / infektiöser Abort,

Krampfadern:

Durch Reparaturvorgänge an den Gefäßwänden, Verbesserung der Elastizität und gleichzeitigen Abbau von Ablagerungen wird Krampfadern vorgebeugt, bzw. bestehende Krampfadern verschwinden. Besenreiser, Schlechte Wundheilung, Druckgeschwüre, Magengeschwüre/Darmgeschwüre, Hämorrhoiden, Hohes Cholesterin/Triglyceridwerte, Arteriosklerose (Blutgefäßverkalkung), Augen:

Makuladegeneration, Augen:

Grauer Star, Augen:

Grüner Star Vitamin C wirkt erfolgreich dem zerstörerischen, erhöhten intraokulären Druck im Auge entgegen. Schwere Beine (Waden), Trockene Haut, Akne / Pickel, Dehnungsstreifen / Schwangerschaftsstreifen, Hautekzeme, Kalte Füße und Hände, Wetterfühligkeit, Arthrose (Gelenkverschleiß), Vergiftung durch Schwermetalle, Pestizide, Schlafstörungen Durch Einfluss auf das Hormonsystem (u.a. Melatonin) wird der Tages- Nachtrhythmus verbessert. Schlaganfall / Hirnschlag, Herzinfarkt sützend, Bluthochdruck / Hypertonie, Bindegewebe: schlaffe Haut, Cellulitis, Posttraumatische Dystrophie (Sudeck-Syndrom), Krebs Wird vermieden, bzw. bekämpft durch Unterstützung des Immunsystems und Aufbau des Kollagens/Elastins. Vitamin C hemmt die Bildung von Nitrosaminen, erhöht die Eisenaufnahme, senkt die Schwermetallbelastung u.a., Alzheimer, Parkinson, Herpes, Entgiftung Vitamin C fördert den Abfall der s.g. Oxydasen um bis zu 50%, unterstützt die Leber beim Abbau von Toxinen u.a. giftigen Stoffen.

VITAMIN C AUS DER CAMU-CAMU-FRUCHT IM VERGLEICH MIT KÜNSTLICHEM VITAMIN C

Eine aktuelle Studie, die die Wirkung des Vitamin C aus der Camu-Camu-Frucht auf Arteriosklerose sehr eindrucksvoll unter Beweis stellt kommt aus Japan, genauer gesagt von der med. Universität in Saga. 20 männlichen Raucher wurden in zwei Gruppen unterteilt, 10 erhielten 1050 mg künstliches Vitamin C und die anderen 10 das 70ml reinen Camu-Camu-Saft, das ebenfalls der Menge von 1050 mg Vitamin C entspricht. Bereits nach einer Woche sind in der Camu-Camu-Gruppe die Entzündungswerte und Werte des oxidativen Stress signifikant zurückgegangen, während es in der Gruppe mit dem künstlichen Vitamin keinen Unterschied zur Ausgangslage gab! Die Studienleiter folgerten daraus, dass das Camu Camu über starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften verfügt, im Gegensatz dazu das künstliche Vitamin C keine Vorteile bringt. Die Vermutung geht dahin, dass das Zusammenspiel aller natürlichen Bestandteile von Camu Camu zu diesem positiven Ergebnis führte.

KOLLAGENAUFBAU MIT VITAMIN C:

Kollagenaufbau und Elastinresynthese als wichtigste Voraussetzung für Zellerneuerung. Grob dargestellt bestehen die wichtigsten Gewebeformen des Menschen, die über die Lebensdauer, Alter, Jugendlichkeit und Gesundheit entscheiden (Haut, Blutgefäße, Nervenbahnen, Gelenke, Organe, Knochen usw.) hauptsächlich aus den 2 Eiweißbausteinen (Aminosäuren) „Elastin“ und „Kollagen“. Was hat Vitamin C und OPC damit zu tun und was haben diese gemeinsam? Ganz einfach: sie sind die effektivsten Partner für den Neuaufbau und Erhalt von Kollagen und Elastin. Ohne Vitamin C kann Ihr Körper kein Kollagen und kein Elastin herstellen und erneuern. Mit hinreichend

Vitamin C versorgt, schützt sich der Körper über Kollagen- und Elastin-Synthese vor zahlreichen Erkrankungen und Degeneration. Wie bereits berichtet, verhindert die derzeit weltweit empfohlene Menge an Vitamin C (zwischen 60 und 100mg/Tag) gerade mal Skorbut, also das Endstadium des Vitamin C mangels, der zum Tode führt. Sie ist jedoch so gering gehalten, dass sie auf der anderen Seite die meisten Erkrankungen ermöglicht. Der Grund dafür ist ganz einfach:

würde der Mensch hinreichend natürliches Vitamin C zu sich nehmen, würde er voraussichtlich kaum noch erkranken und damit der Pharmaindustrie keine Einnahmen für teure Medikamente einbringen – Tote wiederum bringen kein Geld ein, außer dem Leichenbestatter...

Hat Vitamin C Nebenwirkungen – und wenn ja, welche? Bei all den unzähligen Vorteilen des Vitamin C für unsere Gesundheit und unser Leben stellt sich die berechtigte Frage nach möglichen Nebenwirkungen. Bis zum heutigen Tag ist kein einziger Fall bekannt, bei dem ein Patient aufgrund einer Überdosis an natürlichem Vitamin C ernsthaft erkrankt wäre! Vitamin C-Präparate aus reinem Camu-Camu- oder aber Acerola-Pulver sind in selbst höchsten Dosen unbedenklich und die Aufnahme wird vom Körper automatisch gesteuert. Studien bezeugen, dass selbst nach einer 25 jährigen Einnahmedauer von natürlichem Vitamin C in hoher Dosierung von 10 - 20 000 mg (Gramm) keine gravierenden Nebenwirkungen auftraten! Die einzige Nebenerscheinung äußert sich in Form von Diarrhoe (Durchfall), der über 10 Gramm auftreten kann.

Warum natürliches Vitamin C und keine Ascorbinsäure? Ascorbinsäure, so reizvoll deren günstiger Dauertiefpreis auch sein mag, ist genauso wenig Vitamin C, wie Räder ein Auto sind. Echtes, natürliches Vitamin C besteht aus dem kompletten Vitamin-C-Komplex, also nicht ausschließlich aus der Ascorbinsäure, sondern ebenfalls aus Calcium Ascorbate, Ascorbyl Palmitat, Magnesium Ascorbate, Niacinamide Ascorbate einschließlich sekundären Pflanzenstoffen, Bioflavonoiden, Hesperidin und Rutin. Wie man dem Namen Ascorbin SÄURE bereits entnehmen kann, übersäuert Ascorbinsäure unseren Organismus, was alles andere als gesund ist. Desweiteren kann isolierte Ascorbinsäure mit Schwermetallen verunreinigt sein. Die Bioverfügbarkeit von Ascorbinsäure, also die Aufnahme durch unseren Organismus, ist alles andere als ideal, was nicht verwundert, da es sich um ein künstliches Produkt und kein Produkt von Mutter Natur handelt! Natürliches Vitamin C, das in Früchten oder Gemüse vorkommt, bzw. hochwertigen natürlichen Vitamin C Präparaten, besteht aus dem vollständigen Vitamin C Komplex samt sekundären Pflanzenstoffen. Erst dies garantiert die höchstmögliche Aufnahme und Verwertbarkeit unseres Körpers einschließlich der auf dieser Abhandlung ausführlich geschilderten gesundheitlichen Vorzüge. Doch welches Produkt bietet dies und ist daher als Vitamin-C-Quelle empfehlenswert?

Camu Camu – die Vitamin C – Reichste Frucht der Welt. Es kann sich natürlich nur um ein Produkt der Mutter Natur handeln – damit kommen wir zu der Camu Camu- Frucht. Camu Camu (lat. Myraciaria dubia), auch Bayberry Fruit genannt, ist eine in den Amazonas weit verbreitete Frucht, die 30-60 mal mehr Vitamin C beinhaltet als die Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen oder Apfelsinen. Diese Frucht bietet neben dem vollständigen Vitamin- C-Profil zahlreiche weitere Nährstoffe wie Beta Carotin, Calcium, 10mal mehr Eisen, 3mal mehr Niacin, 2mal mehr Riboflavin und sage und schreibe 50% mehr Phosphor als eine Orange. Desweiteren liefert die Camucamu-Frucht viel Kalium, Calcium, große Bandbreite an Bioflavonoiden, Vitamin B1, 2 und 3, 10 mal mehr Spurenelemente, doppelt soviel Phosphor wie eine Orange, Riboflavin, Niacin und Thiamin – um nur einige zu nennen. FAZIT:

Die Camu-Camu Frucht ist die Vitamin-C reichste Frucht der Welt und bietet in ihrer natürlichen Vollkommenheit eine für uns Menschen perfekt abgestimmte Mischung an Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und vielen bislang noch unerforschten weiteren Vitalstoffen. Die synergetische Mischung der von der Naturküche im perfekten Einklang zusammengestellten Zutaten aus Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Aminosäuren erhöht und maximiert die Aufnahmefähigkeit des Vitamin C und ist jeder anderen Vitamin-C-Quelle daher haushoch überlegen. Die allerbeste Entscheidung für ein Vitamin C Präparat ist zweifelsohne immer ein Erzeugnis aus dem 100% Camu-Camu-Pulver, gefolgt von Acerola

Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3

Es ist kaum zu glauben, was für ein Geschenk uns die Pharmaindustrie schon wieder vorenthalten möchte. Dr. John Cannell schreibt:

Die Liste der nachgewiesenen gesundheitlichen Vorteile durch Vitamin D3 wächst so schnell, dass die Wissenschaft kaum noch Schritt halten kann. Nun, warum wissen wir dann so wenig über Vitamin D3? Zum einen weil es ganz sicher nicht im Interesse der Pharmaindustrie ist sie über eine

solche Wundermedizin zu informieren. Denn würde das wirklich publik werden, würden der Pharmaindustrie Milliarden von Euros entgehen. Denn mit Vitamin D3 lässt sich so gut wie jede Erkrankung völlig ausheilen. Zum anderen hat die WHO so niedrige Dosierungen angegeben, dass D3 fast gleich unwirksam ist, geschweige einen D3 Mangel zu beheben. Klingt irgendwie fast wie eine bewusste Täuschung. Aber lassen wir das. In Österreich, Deutschland und in der Schweiz liegt die Tageshöchstdosis für Erwachsene bei 400 - 800 IE.

Dabei schreiben namhafte Ärzte und Autoren:

Tabletten-Präparate mit 1000 IE und weniger sind angesichts der hohen erforderlichen Dosen nicht für die Vitamin-D-Therapie geeignet, weil dabei der Patient unnötig viele Zusatzstoffe aufnimmt, und nicht wirklich wirksam sind. Also bei uns in Europa sind fast ausschließlich Produkte zu finden die in ihrer Dosierung unter dem echten Wirksamkeits- und Heilbereich liegen. Schon komisch oder?

Dabei weiß man seit jüngster Zeit, dass das Vitamin noch viel mehr kann als bisher angenommen wurde. Vitamin D3 dient im Körper als eine Art chemischer „Zentralschalter“. In mehr als 30 Geweben und Organen unseres Körpers hat man spezielle Bereiche gefunden, an die nur dieses Vitamin andocken kann, um spezifische chemische Botschaften zu übertragen. Es knipst Hunderte von Genen an, wie Lichtschalter, damit alle ihre genetischen Anlagen zum Ausdruck kommen. Bleiben die Schalter unbetätigt, bleiben Ihre Möglichkeiten verborgen.

Generell scheint es so zu sein, dass fast alle dem Menschen bekannten Krankheiten mit einem Vitamin D3 – Mangel zusammenhängen. Und das fast ausnahmslos jeder Mensch an Vitamin D3 Mangel leidet. Also, Vitamin-D-Mangel ist Ursache vieler Erkrankungen und weit verbreitet. Ein Mangel kann zu Krämpfen, Muskelzucken und Muskelschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen und Depression, Erschöpfung, Schwäche, Rücken- und Kopfschmerzen, Kältegefühl in Händen und Füßen sowie Kreislauf- und Durchblutungsstörungen und vielen, vielen mehr führen. Bei all diesen Beschwerden und Erkrankungen ist oft eine schnelle Besserung und dauerhafte Heilung möglich. Vitamin D3 verringert im Körper die Bildung entzündungsfördernder Zytokine. Ein Vitamin-D-Mangel wird auch häufig mit Schilddrüsenerkrankungen in Verbindung gebracht. Die beste Vitamin-D-Quelle ist das Sonnenlicht. 20 Minuten tägliche Sonneneinstrahlung auf die Haut genügen bereits. Die Ernährung spielt bei einer Schilddrüsenüberfunktion eine sehr wichtige Rolle. Mit verschiedenen Lebensmitteln kann die Funktion der Schilddrüse reguliert und Symptome verringert werden.

Folgende Krankheiten können durch einen Vitamin D3 Mangel entstehen, beziehungsweise durch hochdosierte Vitamin D3-Gaben ab 7000 IE völlig zum Verschwinden (ausgeheilt) gebracht werden: ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit - / Hyperaktivitätsstörung, Adipositas, Allergien, Alzheimer, Anorexia nervosa (Appetitlosigkeit, Magersucht), Allg. Herzerkrankungen, (herzstärkend) Alkoholkrankheit (suchtlindernd und beseitigend), Arthritis (rheumatoide), Asthma, Antriebslosigkeit, Autismus, chronische Lungenerkrankungen, chronische Wunden und Geschwüre (sehr hohe Dosierung 50.000 - 75.000 IE), bipolare Störung (manisch-depressive Erkrankung), Erschöpfung, Fersensporn, exzessive Tagesmüdigkeit, Demenz, Depressionen, Diabetes (Typ1 und 2), Erkältungen, Ganglien, Gicht, Gleichgewichtssinn verbessernd, Ausdauer und Reaktionsgeschwindigkeit verbessernd, allgem. Gelenkschmerzen, allgem. Energie und Harnwegsinfekte, Kraftlosigkeit, Knochenschmerzen, Knochensporne (26.000 IE über mehrere Monate genommen), Kniegelenksartrose, Kurzsichtigkeit – Weitsichtigkeit, extrem Immunsystem steigernd, Magengeschwüre (Gastritis), Muskelschwäche, (Vitamin D3 ist eigentlich ein Hormon-Steroid, das den Muskelaufbau enorm fördert) Menstruationsprobleme, Migräne, Parkinson Krankheit, Psoriasis (sehr hohe Dosis 50.000 IE), Schilddrüsenerkrankungen, Schlaganfall (vorbeugend), Testosteronmangel (Testosteron produktionssteigernd), also sehr gut für Sportler und zum Muskelaufbau geeignet, Krebs, (ein zu niedriger D3 Spiegel kann zu Krebs führen, währenddessen hohe Dosen von Vit. D3 zu dessen Beseitigung führen), Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Nagelpilze, Schizophrenie.

Zusatznotiz, wichtig:

Bitte vergessen Sie nicht, dass Vitamin D3 ein fettlösliches Vitamin ist, das heißt, dass Sie während der Vitamin D3 - Gabe dem Körper unbedingt Fett zuführen müssen, um das Vitamin D3 optimal aufnehmen zu können.

Bitte nehmen Sie keine hochdosierten Vitamin D3 Präparate (über 7000 - 8000 IE) zu sich, ohne gleichzeitig Vitamin K2 zu sich zu nehmen!

Andere Namen:  
Camu Camu Vitamin C

*Carthamus tinctorius* (edit)

Andere Namen:  
Kham foi  
Färberdistel  
Kham nhong  
Da hong hua  
Hong lan hua  
Saflor  
Färbersaflor  
Falscher Safran  
Öldistel  
Safflower  
Wilder Safran  
Flores Carthami  
Safflor  
Bastard saffron  
Carthame  
Safran batard  
Saffloer

Familie:  
Asteraceae (Korbblütengewächse), Compositae

Verwendete Pflanzenteile:  
roten Blüten der Pflanze

Inhaltsstoffe:  
Blüten:

Arabinose, arachidic acid, Calcium oxolat,  $\beta$ -carotene, isocarthamidin, carthamin, carthamin glucoside, neo carthamin, carthmone, cellulose, daucosterol, fat, glucose, Interferon inducer, isocarthamin, kampferol-3-O- $\beta$ -D glucosyl, rhamnoside, Kamferol-3-O- $\beta$ -D rhamnoglucoside, lauric acid, linoleic acid, linolenic acid, lysine, mannose, myristic acid, myristoleic acid, nonacosane, oil, oleic acid, palmitic acid, palmitoleic acid, phytol, antocyane Pigments, polysaccarides, Protein, resin, rhamnose, safflomin, safflor yelow A,B, safrole yellow,  $\beta$ -sitosterol, starch, stearic acid, sucrose, trideca, Vitamin E, wax, xylose

Saflor ist eine uralte Färber- und Ölpflanze. *Carthamus* gilt aber auch als wichtige Heilpflanze in der chinesischen Phytotherapie. *Carthamus tinctorius* L. (Familie der Asteraceae) ist eine einjährige dekorative und anspruchslose Pflanze, deren Höhe circa 40 bis 90 cm beträgt. Die Blätter sind eiförmig, nackt und am Rande gezähnt. Die Blättchen bilden feine Spitzen. Die oberen Blätter sind eher lanzettenartig geformt. Der Blütenstand ist rot bis gelbrot und durch scharf geformte Blattspitzen in Form eines Kopfes geschützt. Die einzelnen Blüten haben eine röhrenförmige Gestalt. Unter dem Blütenstand, geschützt durch die scharf geformten Blätterspitzen, befindet sich der Samen. Die Pflanze ist gut verwurzelt. Die pharmakologischen Eigenschaften des Saflor sind in zahlreichen Tierversuchen, biochemischen und mikrobiologischen Untersuchungen nachgewiesen worden. Der Extrakt von *Flos Carthami* wirkt stark exzitatorisch auf die Gebärmutter. Die Uteruskontraktionen sind besonders bei schwangeren Tieren sehr stark ausgeprägt (22). Die Zahl der Follikel sowie die Menge an sezernierten Estrogen steigt nach Gabe der Saflorblüten (18). *Flos Carthami* beeinflusst den Blutkreislauf. Eine aus den Blüten hergestellte wässrige Lösung bewirkt eine signifikante Blutdrucksenkung und beschleunigt in geringem Maße die Herzfrequenz.

Bei höheren Dosen sinkt dagegen die Herzfrequenz (21). Im Tierversuch stieg die Blutzirkulation in den Kranzgefäßen nach intravenöser Injektion signifikant (22). Dabei kam es zu einem leichten Blutdruckabfall ohne verminderte Sauerstoffversorgung des Herzens. Die herzprotektiven Eigenschaften von Saflor wurden ebenfalls experimentell bei künstlich erzeugtem akuten Durchblutungsmangel der Kranzgefäße belegt. Wahrscheinlich wirkt der Farbstoff Safflor Yellow kardioprotektiv (21).

Carthamin und Safflor Yellow hemmen die Thrombozytenaggregation und steigern die Plasminaktivität im Blut (21). Eine Injektionen von Safflor Yellow A in das Bauchfell zeigte eine starke analgetische Wirkung (6). In der Literatur wird ebenfalls von entzündungshemmenden Eigenschaften berichtet (6).

Injektionen von Safflor Yellow A erhöhten die Barbitol- und Chloral-induzierte Inhibition des ZNS. Die Coranin-induzierte Krampfbereitschaft sankt signifikant (9). Die Verfasser suggerieren hirnpotektive Eigenschaften von Safflor Yellow, besonders bei cerebralen Ischämien (22). Zudem senkten Saflorblüten sowie Safloröl im Experiment signifikant den Cholesterolspiegel im Blut (22). Noch wenig erforscht ist die antimikrobielle Wirkung der Saflorblüten. Flos Carthami zeigte im Versuch starke antimikrobielle Wirkung gegen Staphylococcus aureus und Staphylococcus pyogenes (16). Zudem wirkte eine 10-prozentige wässrige Lösung der Blüten stark antimykotisch, speziell gegen Aspergillus-fumigatus-Stämme (1).

Heilwirkung:

blutreinigend, bluttonisierend, cholesterinspiegelsenkend, herzstärkend, herztonisierend,

Anwendungsgebiete:

Akne, Arteriosklerose koronar, arteriellen Verschlüssen in den Beinen (Claudicatio intermittens), Blutfettwerte – erhöhte, Bluthochdruck, Cholesterinspiegel – zu hoher, Ekzeme, Hautkrankheiten – verschiedene, Herz – Kreislaufbeschwerden, Fettstoffwechselstörungen, Gallenerkrankungen, geriatrischen Beschwerden, (Altersbezogene Beschwerden), thrombotischer Erkrankungen,

Dosierung:

2 x täglich 400 mg.

Nebenwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Lässt sich sehr gut Kombinieren mit:

Hibiscus sabdariffa, Carthamus, und Ginseng

Cassia siamea (edit)

Andere Namen:

Khi-lek

wissenschaftlich exakter Name:

Senna siamea Lam. H.S. Irwin & Barneby

Cassia florida Vahl.

Senna sumatrana Roxb. Cassod tree

Kassodtree

Siamese senna

Iron wood tree

Thai cassia

Thai copper pod

Thailand shower  
Tie dao mu  
Bois perdrix  
Kassodbaum  
Tagayasan  
Khilek  
Flamboyan amarillo  
Amarillo  
Flamboyn  
Jahor  
Kassod tree  
Phak chili  
Petai belalang  
Ankanh  
Juah  
Johar  
Kasia

**Inhaltsstoffe:**

Sennoside A, Sennoside B, Sennoside (Senna), Phycion, Rheochrysidin, Phycione, Parietin, Sennaglucosides, Pursennid,

**Verwendete Pflanzenteile:**

die Blüten und Blätter junger kräftiger Triebe der Pflanze.

Die thailändische Kräuterheilkunde kennt eine Vielzahl von Heilkräuter, die auch ihre Anwendung in den westlichen Industrieländern finden. Cassia siamea ist eines der bekanntesten Mittel gegen Angst, Schlafstörungen, und Unruhezuständen.

Cassia siamea enthält anhydrobarakol, eine natürliche Substanz, die fast gleich ist wie die synthetische gruppe der Benzodiazepine. Die Forschung hat gezeigt, dass cassia siamea nachweislich stress reduziert und den natürliche schlaf fördert.

Cassia siamea ist ein vorzügliches Mittel gegen innere Unruhe und Schlaflosigkeit. Es wurden Erfolge dabei erzielt bei der längeren Einnahme komplett auf chemische Beruhigungsmittel und Schlaftabletten zu verzichten. Sie hilft sehr schnell bei leichten Panikattacken, Angst-, und Spannungszuständen.

**Heilwirkung:**

beruhigend, blutzuckersenkend, entspannend, kräftigend – allgemein, körperstärkend, stressbekämpfend, schlaffördernd,

**Anwendungsgebiete:**

Angstzustände, Diabetes, Ein und Durchschlafstörungen, Panikattacken – leichte, Muskelschmerzen, Sehnenschmerzen, Schlaflosigkeit, Spannungszustände, Unruhe – innere,

**Dosierung:**

500 mg tägl. Oder 1mal abends vor dem Schlafen 800 bis 1600mg Cassia Pulver.

**Nebenwirkungen:**

keine bekannt

**Gegenanzeigen:**

Schwangerschaft

**Wechselwirkungen:**

nicht mit Alkohol mischen.

**Sonstiges:**

Es dient bei längerer Einnahme als Ersatz für chemische Beruhigungsmittel und Schlaftabletten, die zu Abhängigkeiten führte. Im Gegensatz zu synthetischen Sedativa ist Kheelek nicht nur beruhigend und schlafanstoßend, sondern auch kräftigend.

Bei Einnahme von Schlaftabletten oder beruhigenden Medikamenten kann man deren Einnahme schrittweise reduzieren. Es kann aber bis zu 2 Monaten dauern, bis man ganz aus der Abhängigkeit heraus ist und diese völlig abgesetzt werden können. Sinnvoll wäre hier eine Absprache mit dem Arzt.

Cassia siamea soll laut vielen Verwendern helfen Sorgen und Probleme leichter loszulassen oder ihnen gelassener entgegenzutreten.

Catuaba (edit)

Andere Namen:

Erythroxylum catuaba cortex

Juniperus brasiliensis

Verwendete Pflanzenteile:

Rinde, Blätter

Inhaltsstoffe:

Magnesium, Kalium und Calcium, Alkaloide, Tannin, fettes Harz, Phytosterol, Cyclolignan, Sesquiterpene, Flavonoide.

Er wächst im Norden von Brasilien, im Amazonen Regenwald. Der Catuaba Baum gehört zur Familie der Erythroxylaceae, deren Grundgattung Erythroxylum einige Arten der Basis von Kokain beinhaltet.

Catuaba Rinde kann ähnlich wirken wie Yohimbe Rinde. Der Baum ist mit der Coca-Pflanze verwandt. Die Catuabarinde kann die sexuelle Lust und Leistungskraft bei Männern und Frauen anregen, Potenz und Libido fördern. Für gesteigerte Vitalität und Energie. Catuaba ist wohl die berühmteste aphrodisiakische Pflanze Brasiliens. Seine aphrodisierenden Effekte werden seit Generationen und Generationen eingesetzt, um sexuelle Lust bei Männern und Frauen zu stimulieren. Die Rinde des Catuaba übt ihre Effekte aus, indem sie auf das zentrale Nervensystem wirkt. In Brasilien wird Catuabarinde als ein Aphrodisiakum betrachtet, dessen Wirksamkeit nachgewiesen wurde, und als eine Behandlung von Impotenz. Chemische Institute analysierten, dass Catuaba wirklich eine stimulierende Wirkung auf die Sexualhormone hat. Diese entsteht durch Phytosterole, Stoffe, welche den Sexualhormonen ähneln, welche in der Pflanze vorkommen. So kann angenommen werden, dass es sich bei den südamerikanischen Legenden und Weisheiten um dieses Thema um keine Erfindungen handelt. Weitere Analysen ergaben, dass Catuaba das Nervensystem anregt und die Durchblutung steigert. Catuaba wirkt sogar krampflösend und kann den Magen beruhigen. Wissenschaftlich belegt ist auch die Wirkung gegen Depressionen. Forscher belegten 2005 in einer Studie die stimmungsaufhellend und antidepressiv Wirkung der Catuaba-Rinde.

Heilwirkung:

aphrodisierend, antidepressiv, antibakteriell, antiviral, anregend – sexuell, belebend, Blutzirkulation – stimulierend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, gehirnstimulierend, hautsensibilisierend, immunstärkend, krampflösend, luststeigernd – sexuell, magenberuhigend, magenstärkend, Nervensystem – anregend, nervenstärkend, potenzsteigernd, regenerierend, stärkend – allgemein, stimmungsaufhellend, stimulierend, schmerzlindernd, vitalitätssteigernd,

Anwendungsgebiete:

Aphrodisiakum, Depressionen, erektile Dysfunktion, Erschöpfung - allgemeine, Erschöpfung – nervöse, Gedächtnisstörungen, Impotenz, Ischias, Müdigkeit – chronische, Nervosität, Nervenschmerzen, Potenzprobleme, Schlaflosigkeit, Schwäche – allgemeine, Schwäche – sexuelle, Unruhezustände, Vergesslichkeit,

Dosierung:

Rindenpulver:

3 – 4 g tägl. Extrakt:

4:1 = 600 – 1000mg tägl.

Nebenwirkung:

bei angegebener Dosierung keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Catuaba Tee soll bei Impotenz helfen, das sexuelle Verlangen steigern und erotische Träume bescheren. Die aphrodisierende Wirkung des Catuaba Tees wird vor allem den in der Pflanze enthaltenen Phytosterolen zugeschrieben, diese sind den Sexualhormonen ähnlich.

Kurze Zeit nach Verdauen der Substanz werden die meisten ein kribbelndes Gefühl in und um die Wirbelsäule fühlen. Die Haut und die Genitalien werden sensibler. Es ist gut um Deinem Liebesleben einen speziellen Impuls zu geben.

In Brasilien wird Catuaba benutzt um das Zentralnervensystem auszubalancieren und zu beruhigen. Catuaba wirkt auch gegen Infektionen mit Koli- und Stapfylokokkenbakterien und gegen gewissen Viren.

Bakterien aber auch HIV können die Wirkstoffe der Pflanze scheinbar gar nicht leiden. Eine wissenschaftliche Untersuchung aus dem Jahr 1992 belegt, dass Catuaba dazu in der Lage ist, den gefährlichen Virus zu hemmen. Dennoch erfreuen sich die Phytosterole weitaus größerem Interesse und einer weitaus größeren Beliebtheit. Viele mischen sich aus der Pflanze einen Potenz-Cocktail. So kann sie zum Beispiel auch mit anderen potenzfördernden Mitteln wie Arginin, Yohimbe und Avena sativa und ähnlichen kombiniert werden, um die Wirkung zu steigern. Catuba unterliegt in Österreich dem Azneimittelgesetz und somit ist die Einfuhr in Österreich ohne gesetzliche Papiere verboten.

Chaga - Pilz (edit)

Andere Namen:

Inonotus obliquus Ghaga

Schiefer Schillerporling

Allgemein:

Der Schiefe Schillerporling oder Chaga (Tschaga) wurde außerhalb Osteuropas lange Zeit nicht beachtet. Erst seit einigen Jahren drängt dieser durchaus auch bei uns heimische, heilkräftige Pilz mehr und mehr ins Bewusstsein der Menschen. Vermutlich sind nicht wenige bereits achtlos an dem vorzugsweise auf Birken wachsenden Pilz vorübergegangen, ohne ihn zu bemerken. Er erscheint in Form unscheinbar schwarzer, knolliger, bröckeliger Auswüchse, die sich mehr oder weniger deutlich von der Schwarz-Weiß-Zeichnung seines Wirtsbaumes abheben. Er gehört zu den Pilzen, von denen zwei Fruchtformen existieren. Die sterile Nebenfruchtform ist das, was gemeinhin als Chaga bezeichnet wird. Die Hauptfruchtform bildet die schräg stehende Porenschicht von der der „Schiefe Schillerporling“ seinen Namen hat. Rein wissenschaftlich betrachtet, handelt es sich in beiden Fällen um den Schiefen Schillerporling (*Inonotus obliquus*). Der legendäre Chaga-Pilz wird in Sibirien seit Jahrhunderten zur Behandlung auch schwerer Erkrankungen des Magen-Darmtraktes verwendet. Desweiteren ist er als Stärkungsmittel bekannt, dient der Blutreinigung und wurde auch bei Tuberkulose und Herzleiden eingesetzt. In Russland wird er seit den 1930er wissenschaftlich untersucht und ist seit Jahrhunderten selbstverständlicher Bestandteil der russischen Heilkunde. Auch die norwegische Bezeichnung „kreftkjuka – Krebsporling“ nimmt Bezug auf seine Verwendung. Chaga ist ein exzellentes Mittel zur Behandlung



aller Erkrankungen des Verdauungssystems. Hierzu zählen Geschwüre und Entzündungen des Magens (Gastritis) und Zwölffingerdarms. Er eignet sich ferner zur Behandlung von Polypen im Magen und Darm. Die sanierende Wirkung auf das Verdauungssystem macht man sich bei der Behandlung von allergischen Hauterkrankungen (Ekzeme, Schuppenflechte usw.) zunutze. Ein gesunder Darm mit einer stabilen Darmflora spielt eine maßgebliche Rolle für unsere Immunregulation. Der Darm ist die größte Austauschfläche des Menschen mit seiner Umwelt. Mittlerweile erhärten sich die Hinweise, dass Störungen im Verdauungssystem vielfach ursächlich für Hauterkrankungen sind. Eine gestörte Darmflora kann zur gestörten Aufnahme von Nährstoffen und zur vermehrten Bildung von giftigen Fäulnisprodukten führen. Die immunologische Barrierefunktion des Darms gegenüber der Außenwelt ist geschwächt und es kommt vermehrt zu fehlerhaften Abwehrreaktionen auf Nahrungsmittel.

Die Verwendung des Pilzes stärkt außerdem die allgemeine Infektionsabwehr und wirkt stoffwechsellanregend. Er stillt den Hunger, vertreibt Müdigkeit und erhöht die Leistungsfähigkeit. Da er außerdem immunstimulierend wirkt, wird er auch zur Behandlung des chronischen Müdigkeitssyndroms (CFS) eingesetzt. Die Ursache dieser Erkrankung liegt immer noch im Dunkeln, allerdings erhärten sich die Hinweise einer Mitverantwortung von chronischen viralen Infektionen. Erste wissenschaftliche Hinweise zur antiviralen Wirkung des Pilzes lieferte Kahlos et al. 1996. Er verwendete Extrakte aus der schwarzen äußeren Schicht des Pilzes und konnte eine fast hundertprozentige Hemmwirkung des Grippevirus (Influenza Typ A und B) nachweisen. Shibnev V. A. et al. 2011 konnte an Zellkulturen eine deutliche Hemmwirkung des wässrigen Pilzextraktes gegenüber Hepatitis C Viren zeigen.

Innerlich hilft er bei entzündlichen Erkrankungen von Leber und Milz, desweiteren bei Erkrankungen des lymphatischen Systems. Die entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften konnte Park Y. M. et al. 2005 zeigen. Der Pilz stärkt das Zentralnervensystem und wirkt entspannend und schlaffördernd. Die Einnahme des Pilzextraktes soll Bluthochdruck senken. Das wichtigste Einsatzgebiet des Pilzes ist aber sein Einsatz bei Krebserkrankungen (Lungenkrebs, Hautkrebs) mit einem besonderen Augenmerk auf solche des Magen- und Darmtraktes und der weißen Blutkörperchen (Hodgkin Lymphom). Erwartungsgemäß werden die besten Ergebnisse im Frühstadium der Erkrankung erzielt. Bei weiter fortgeschrittenen Erkrankungen kann die Einnahme des Pilzes das Krebswachstum verlangsamen und zu einer Schmerzlinderung führen. Außerdem verbessert er die Allgemeinverfassung des Patienten, beispielsweise nach der chirurgischen Tumorentfernung und lindert die Nebenwirkungen einer konventionellen Chemotherapie. Mit Billigung des Arztes kann und sollte die Einnahme des Pilzes auch in Kombination mit einer herkömmlichen Chemotherapie erfolgen.

Während der Behandlung mit dem Pilz sollte auf den Verzehr von Fleischerzeugnissen, fette Speisen, Konserven und geräucherten Produkten verzichtet werden.

Eine Vielzahl von Untersuchungen zeigt die außerordentlich starken antioxidativen Eigenschaften des Chaga. Diese sind noch um ein vielfaches größer als beim Glänzenden Lackporling (*Ganoderma lucidum*) und Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*) oder bei bekanntermaßen stark antioxidativen Nahrungsmitteln wie Goji- oder Heidelbeeren (*Lycium barbarum*, *Vaccinium myrtillus*).

Heilwirkung:

abwehrstärkend, allgemein kräftigend – stärkend, antioxidativ, blutreinigend, blutdrucksenkend, antiviral, entzündungshemmend, entspannend, Magen - Darmflora – stärkend – regenerierend, hungerstillend, krebswachstumshemmend, leistungssteigernd, schlaffördernd, stoffwechsellanregend, Zentralnervensystem stärkend,

Anwendungsgebiete:

chronischen Müdigkeit Syndroms (CFS), Entzündliche Erkrankungen des Magen-Darmtraktes, Krebserkrankungen allgemein, mit einem besonderen Schwerpunkt auf solche des Magen-Darmtrakt, Infektionskrankheiten, Grippe, Hautkrebs, schwerer Erkrankungen des Magen-Darmtraktes, Lebererkrankungen, Lungenkrebs, Milzerkrankungen, Magen und Darmgeschwüre, Müdigkeit, aller Erkrankungen des Verdauungssystems, Herzleiden, Zur Unterstützung bei allergischen Hauterkrankungen (Darmsanierung),

Dosierung:  
Extrakt:  
500 – 1500 mg tägl.

Nebenwirkungen:  
bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Gegenanzeigen:  
bei angegebener Dosierung keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Natürlich ist auch der Chaga kein Wundermittel gegen. Krebserkrankungen! Allerdings sind die Erfahrungen damit durchaus positiv und es verwundert nicht, dass die Moskauer Akademie der Medizinwissenschaften den Pilz zur Behandlung verschiedener Krebserkrankungen empfiehlt. In Gebieten, in denen der Konsum des Pilzes auch zur Vorbeugung gebräuchlich ist, zeigen die verfügbaren Statistiken erniedrigte Krebserkrankungsraten. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen an Krebszellen, die die krebshemmende Wirkung des Pilzes und daraus hergestellter Extrakte zeigen.

Chai Hu (edit)

Andere Namen:  
柴胡  
Bupleuri radix  
Chinesische Hasenohrwurzel  
Chinese Thorowax Root  
Hare's Ear Root  
Kindling of the Barbarian

Familie:  
Umbelliferae (Doldengewächse)

Verwendete Pflanzenteile:  
Die Wurzel

Stammpflanze:  
Bupleurum chinense D.C.  
Ein erstaunliches Kräutermittel. Bupleurum ist vielleicht das effektivste Kräutermittel für die Eliminierung bestimmter negativer Emotionen, die mit Zorn, Gram, Depression und anderen negativen Emotionen zusammenhängen. Es zeigte sich, dass es das Plasma-Cholesterin und den Triglyzerid-Spiegel verringert und dabei hilft, die Leber zu schützen. Durch wissenschaftliche Untersuchungen konnte eine positive Wirkung auf das Immunsystem festgestellt werden. Eine antibiotische Wirkung (Mycobacterium tuberculosis!) ist ebenfalls belegt. Besonders gute Resultate wurden in der Behandlung von Infekten der oberen Atemwege erzielt. Im Tierversuch konnte eine hustenstillende Wirkung und eine leicht Blutdrucksenkende Wirkung nachgewiesen werden.

Heilwirkung:  
antibakteriell, antiviral, beruhigend, blutdrucksenkend, choloretisch, emporhebend, entzündungshemmend, fiebersenkend, gallentreibend, geschwürrhemmend, hustenstillend, Immunstärkend, kräftigend, leberschützend, schmerzlindernd, Chistärkend (stärkt die Lebenskraft – Chi), schweißtreibend.

Anwendungsgebiete:

Asthma, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Blähungen, Brustfellentzündung, Emotionen – negativer, Krebs, Cholezystitis Gallenblasenentzündung, Fieber, Gram, Hämorrhoiden, Hepatitis, Hitzewallungen, Immunschwäche, Kapillarschwäche, Launenhaftigkeit, Leber-Stagnation, Lebererkrankungen, Malaria, Nervenschmerzen, Schmerz, Schüttelfrost, Pankreatitis, Pleuritis prämenstruelles Syndrom, Stress, Zorn (Wut),

Dosierung:

Typische Dosierung in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

2 g bis 12 g; Standard 3 g, Extrakt 20:1 = 200 – 400mg

Nebenwirkung:

Bei Überdosierung kann es zu Übelkeit, Erbrechen Darmkolik und Durchfall kommen.

Wechselwirkung:

Auf Grund von Todesfällen, die vermutlich durch eine Kombination von Buleuri radix mit Interferon bei einer Hepatitis-Therapie hervorgerufen wurden, sollte die gleichzeitige Anwendung mit Interferon vermieden werden!

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft

Sonstiges:

Die verwandte Form Bupleurum longiradiatum, an den eng aneinander schliessenden Ringen auf der Oberfläche erkennbar, ist toxisch und darf nicht ersatzweise verwendet werden!

Chili (edit)

Andere Namen:

Pepperoni  
Capsicum annum  
Capsicum frutescens  
Chili  
Paprika  
Peperoni  
Pfefferoni  
Pfefferschoten  
Chilli  
Chillie  
Chilie  
Chile  
Cayennepfeffer

Verwendete Pflanzenteile:

Die Früchte

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle, Capsaicin, Carotinoide (Carotin), Capsanthin, Flavonoide, Vitamin C

Der Chili, auch als Paprika, Pfefferoni oder Pepperoni bezeichnet, ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Der Ursprung der Chilis ist Mittel- und Südamerika. Es wird vermutet, dass sie bereits 7000 v. Chr. als Nutzpflanzen dienten. Nach Europa wurden sie vermutlich durch Christoph Kolumbus gebracht.

Als Heilpflanze wurde der Chili schon von den Ureinwohnern Amerikas bei Zahnschmerzen oder Arthrose genutzt. Heute kommen Chilis unter anderem in Wärmepflastern zur Linderung von rheumatischen Schmerzen zum Einsatz, sowie bei Hexenschuss, Migräne oder Gürtelrose.

Je wärmer eine Gegend ist, desto schärfer wird normalerweise gekocht. Dies dient einerseits dazu,

Krankheitserreger im Essen und im Verdauungskanal abzutöten, denn je wärmer die Umgebung ist, desto leichter können sich Krankheitserreger im Essen vermehren. Selbst Würmer werden durch sehr scharfes Essen ausgetrieben. Zudem wird die Verdauung angeregt, was den zu langen Verbleib von Nahrung im Körper verhindert.

Forschungsgruppe fand heraus, dass Capsaicin gezielt die Mitochondrien und damit die Energiewerke der Krebszellen angreift. Im Einzelnen würde Capsaicin bestimmte Proteine innerhalb der Krebszellen binden und das natürliche Zellsterben (Apoptose) auslösen. Da Capsaicin gezielt Krebszellen bekämpft, könnte ein Medikament auf Capsaicin-Basis ein vielversprechendes Behandlungsmittel in der Krebstherapie werden, da es keine oder nur wenigen Nebenwirkungen mit sich bringt. Die Schärfe von Chilis wird nach der Scoville-Skala klassifiziert. Diese Skala geht von 0 bis 16.000.000 (reines Capsaicin)

Es wird empfohlen, den Chili hauptsächlich zum Würzen von Speisen zu verwenden. Auf diese Weise kann er seine verdauungsfördernde und schweißbildende Wirkung entfalten, sowie bei der Abtötung von Krankheitserregern helfen.

Beispiele für Schärfegrade nach der Scoville-Skala:

Gemüsepaprika:

0 - 500

Peperoni:

500 - 1.500

Mittelscharfe Chilis:

1.500 - 30.000

Cayenne-Pfeffer:

30.000 - 50.000

Thai-Chili:

50.000 - 100.000

Habanero-Chili:

100.000 - 350.000

Reines Capsaicin:

16.000.000

Chilischoten bauen Schleimhäute auf

Aufgrund der schärfenden Eigenschaft, vermuten viele, dass Chilischoten Schleimhäute reizen und schlecht für den Magen seien. Heute wissen wir, dass Chilischoten Schleimhautschutzstoffe enthalten, so dass sie sogar therapeutisch bei Magengeschwüren, bei Gastritis oder Magenblutungen eingesetzt werden. Der bekannteste Schleimhautschutzstoff dabei ist das Capsaicin, welches der Chilischoten auch seine charakteristische Schärfe verleiht.

Chili gegen Schmerzen und Entzündungen

Chili wirkt doppelt schmerzsenkend:

Einerseits unterbindet das im Chili befindliche Capsaicin die Schmerzweiterleitung, andererseits bindet sich dieser Wirkstoff an den Vanilloid Rezeptor. Dieser Rezeptor ist Schuld daran, dass wir Schmerzen fühlen. Außerdem ist dieser Rezeptor für Entzündungsprozesse verantwortlich. Durch das Binden von Capsaicin an diesen Rezeptor, wird dieser deaktiviert oder desensibilisiert. Durch die hohe entzündungssenkende Kapazität von Capsaicin sollte Chili bei allen Entzündungserkrankungen eingesetzt werden, also nicht nur bei Übergewicht oder Diabetes sondern auch bei Krebs, Arthrose, Rheuma, MS oder nach hartem Training oder auch direkt vor dem Wettkampf.

Chili – Scharf macht schlank!

Als würzige Geschmacksnote in unserer Ernährung feuert Chili nicht nur unsere Gesundheit an, die kleine Schote kann auch zur schlanken Linie verhelfen. Frühere Studien hatten bereits ergeben,

dass der "Scharfmacher" Capsaicin den Hunger unterdrücken und den Energieverbrauch ankurbeln kann, was Kalorien verbrennen lässt.

Heilwirkung:

anregend, antibakteriell, antioxidativ, appetitzügelnden - regulierend, betäubend, cholesterinsenkend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, hautreizend, immunstärkend, kreislaufanregend, krebshemmend, schleimhautschützend, schmerzlindernd, schweißtreibend, tumorzellenhemmend, wurmtreibend

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Blasenschwäche, Blähungen, Gastritis, Gelenkentzündungen, Gelenkschmerzen, Hämorrhoiden, Hexenschuss, Ischias-Schmerzen, Gagengeschwüre, Magenschwäche, Muskelkater, Muskelschmerzen, Nackenschmerzen, Rheuma, rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Verdauungsschwäche, Übergewicht, Verspannungen, Zerrungen,

Äußerlich:

(als Tinktur in eine Salbe die der Indikation entspricht) Gelenkentzündungen, Gelenkschmerzen, Hämorrhoiden, Hexenschuss, Ischias-Schmerzen, Muskelkater, Muskelschmerzen, Nackenschmerzen, Rheuma, rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Verspannungen, Zerrungen,

Dosierung:

Pulver:

Ist natürlich von der Schärfe abhängig. Zum Beispiel Cayennepfeffer pulver 500 – 1800 mg als Wurmtreibmittel. Man sollte ausprobieren wie der eigene Körper auf das Gewürz reagiert.

Nebenwirkungen:

Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegenüber Chilis. Capsaicinhaltige Produkte können auch Auslöser von Allergien sein. Bei der äußerlichen Anwendung muss darauf geachtet werden, dass keine Hautverletzungen vorliegen. Die äußerliche Anwendung über einen längeren Zeitraum in hoher Dosierung kann zu Nervenschädigungen führen. Die Anwendung sollte daher nicht länger als drei bis fünf Tage andauern. Danach sollte die Behandlung erst nach zwei Wochen wieder fortgeführt werden.

Gegenanzeigen:

Nicht anwenden bei Kindern unter 6 Jahren.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Öl:

40 Gramm in kleine Stücke geschnittene Chilis in ein Schraubdeckel-Glas geben und mit 120 ml Pflanzenöl übergießen. Im verschlossenen Glas an einem warmen Ort vier Wochen lang ziehen lassen. Danach abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Das Öl kann sowohl in der Küche als auch für Einreibungen verwendet werden.

Achtung!

Bei der Einreibung mit Chili-Produkten muss man sich gleich nach dem Auftragen gründlich die Hände waschen und per Zungentest überprüfen, ob die Hände nicht mehr scharf sind, denn sonst könnte das beiläufige Reiben der Augen fatale Folgen haben.

Chinarinde (edit)

Andere Namen:

Cinchonae cortex

Commiphora wightii

Guggul  
Indische Myrrhe  
Gugulipid  
Loban  
Bdellium  
Gum guggulu  
Bdellium Lat.  
Griech.  
Bedolach hebräisch  
indische Myrrhe  
Chinarinde – Cinchonae cortex

Verwendete Pflanzenteile:

die Rinde

Das Harz des Balsambaums Commiphora mukul. Das gelbliche bis braune Baumharz wird durch Einschneiden des Stamms gewonnen.

Inhaltsstoffe:

5 bis 15% Chinolinalkaloide mit den Hauptkomponenten Chinin, Cinchonin und Cinchonidin.

Hört man den Namen Chinarinde, mag man denken der dazu gehörende Baum kommt aus China.

Aber weit gefehlt. Seine Heimat hat der Chinarindenbaum in Südamerika. Aus dem Wort "Quina", der Bezeichnung der südamerikanischen Indianer für Rinde, wurde später Chinarinde abgeleitet.

Ähnlich wie die auch bei uns beheimatete Weidenrinde, ist der Chinarindenbaum auch zur Behandlung von Schmerzen bestens geeignet und kann teilweise chemisch-synthetisch hergestellte Schmerzmittel ersetzen.

Hauptwirkstoffe von Guggulu sind seine Steroide, die sogenannten Guggulsterone. Dass diese in den Fettstoffwechsel eingreifen, ist mittlerweile wissenschaftlich gut dokumentiert.

Es ist das wichtigste im Ayurveda verwendete Harz. Es hat eine stark reinigende und verjüngende Wirkung. Guggul vermehrt die weißen Blutkörperchen und wirkt desinfizierend auf Körperausscheidungen (Schleim, Schweiß, Harn). Es reinigt die Lungen und entfaltet seine reinigende Wirkung auch auf die Haut und Schleimhäute, wobei es eher bei chronischen als akuten Beschwerden Anwendung findet. Guggul hilft durch die enthaltenen Phytohormone, die Menstruation zu regulieren.

Guggul reduziert Fettgewebe, Toxine, Geschwulstbildungen und katalysiert die Geweberegeneration, besonders des Nervengewebes. Es wird daher auch angewendet bei bestimmten Formen von Epilepsien. Es wird unter anderem gegen Rheuma und Übergewicht eingesetzt. In mehreren Studien konnte eine senkende Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte nachgewiesen werden.

Guggulu, die neue, starke Pflanzen-Hilfe bei Gelenkschmerzen

Egal, ob an Knie oder Fuß, an Fingern oder Hüfte? Schmerzen an Gelenken gehören zu den weit verbreitetsten Beschwerden überhaupt. Bereits jedes fünfte Schulkind klagt unter gelegentlichen Gelenkschmerzen, etwa fünf Prozent aller Frauen über 55 Jahren leiden unter mehreren Entzündungen an mehreren Gelenken, der Polyarthrit. Ab dem 35. Lebensjahr lässt sich bei jedem zweiten Menschen der Gelenkverschleiß der Arthrose nachweisen. Schlimm, doch zum Glück gibt jetzt eine neue, starke Pflanzen-Hilfe.

Heilwirkung:

fiebersenkend, Magensaftsekretionsfördernd, Speichelflussfördernd, tonisierend, allgemein stark reinigend, blutverdünnend, cholesterinsenkend, desinfizierend, gewichtsreduzierend, entzündungshemmend, fettgewebsreduzierend, Lungenreinigend, menstruationsregulierend, triglycerinsenkend, verjüngend, wurmtreibend,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Blähungen, Bronchitis, Fieber, grippaler Infekt, Herzjagen, Herzrhythmusstörungen, insbesondere Vorhofflattern und Vorhofflimmern, Keuchhusten, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Malaria, Muskelbeschwerden krampfartigen, Muskelkrämpfe,

Muskelschmerzen, Neuralgien, Verdauungsbeschwerden, Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Akne, Arthritis, Asthma, Cholesterin – zu hoch, Diabetes, Epilepsie, Endometritis, Fettleibigkeit, Fettstoffwechselstörungen, Gelenkerkrankungen – degenerative, Gelenkentzündung, Gelenkschmerzen, Gicht, Hämorrhoiden, Husten- chronischer, Knochenentzündungen, Magengeschwüre, Menstruationsbeschwerden, Nervenleiden, Rheuma, Rheumatoide Arthritis, Störungen des Nervensystems, Triglycerin – zu hoch, Ulzera, Übergewicht, Zystitis,

Dosierung:

2 – 3 g Tages Dosis.

Harz:

Nebenwirkung:

Bei Überdosierung längerer Anwendung können Sensibilisierungen gegenüber Chinin und Chinidin auftreten, die sich durch Juckreiz oder Ekzeme bemerkbar machen können. Darüber hinaus können die Extrakte aus der Chinarinde die Anzahl der Blutplättchen verringern. Das kann zu einer erhöhten Blutungsneigung führen. Starke Überdosierung kann zu Blindheit oder Koma führen. 10 – 15 g sind Lebensgefährlich.

Gegenanzeigen:

Nicht während Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Kindern anwenden! Nicht bei Magen- oder Darmgeschwüren einsetzen, da der Magensaftfluss angeregt wird. Die langzeitige (über 2 Woche) sowie hochdosierte Anwendung ist kontraindiziert.

Schwangerschaft und Stillzeit

Wechselwirkung:

Bei gleichzeitiger Einnahme von Mitteln, die die Blutgerinnung hemmen, kann es zu einer erhöhten Blutungsneigung kommen.

Sonstiges:

Den Chinarinden-Extrakte konnten zahlreiche medizinische Wirkungen nachgewiesen werden. Heute ist bekannt, dass die Rinde nachweislich gegen Symptome des Reizmagen-Syndroms und gegen Appetitlosigkeit wirksam ist. Die Kommission E des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte befürwortet die Anwendung der Chinarinde „bei Appetitlosigkeit und Dyspepsie.“

Commiphora mukul

In klinischen Studien ließ sich der Cholesterinspiegel um durchschnittlich 12% und der Gehalt an Neutralfetten sogar um 14% senken. Zudem verbesserten sich auch die allgemeinen Blutfettwerte. Desweiteren wurden in klinischen Studien die Anwendung von Guggulipiden eine Gewichtsabnahme nachgewiesen. Im Ayurveda wird Guggul traditionell zur Behandlung von Fettleibigkeit eingesetzt. Die Pflanze verringert die Zusammenballung von Thrombozyten und verdünnt das Blut, so dass das Herz geschützt wird. Aufgrund des hormonellen Einfluss von Guggulsteron eignet es sich auch zur Behandlung von Akne.

10 bis 15 g Extrakt:

10% Guggulsteronen, davon 2,5% aus den Guggulsteronen 1000 - 1500 mg tägl. Für die üblichen Extrakte (mit 5 % Gehalt an Guggulsteronen 500 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Guggulu ist ausgesprochen arm an Nebenwirkungen, vor allem seine Extrakte besitzen eine ausgesprochen gute Verträglichkeit. Aber trotzdem Achtung! Auch wenn Guggul sehr hilfreich ist, sollte man dennoch ein unvernünftiges Verwenden dieses Heilmittels vermeiden. Falscher Gebrauch von Guggul kann zu pathologischen Veränderungen der Leber und der Lungen sowie zu Schwindelanfällen, Trockenheit der Haut und im Mund, übermäßigem Gewichtsverlust und Impotenz führen.

Wechselwirkungen:

Achtung:

Bei akuten Phasen von Hautausschlägen und während der Stillzeit nicht anwenden!

Chrom Picolinat (edit)

Allgemein:

Chrom ist ein Spurenelement, das unterschiedliche Eiweisse im menschlichen Körper aktiviert, die vor allem für den Kohlenhydrat- und den Fettstoffwechsel benötigt werden.

Es gibt 2 Arten von Chrom-Verbindungen:

1. Das 3-wertige Chrom, ist wenig giftig und wird nur in geringen Mengen aufgenommen.

Chromüberdosierung über die Nahrung ist unwahrscheinlich.

2. Das 6-wertige Chrom, wird schnell in den Körper aufgenommen und kann Allergien auslösen und sogar Krebs auslösen. Dieses Chrom hat seinen Ursprung in der Industrie:

Chromat im Zement, chromhaltige Holzschutz- und Insektenvernichtungsmittel, Produktion von Lederware und Edelstahl

Chrom ist ein Spurenelement, das insbesondere bei Mangelernährung und diversen Diäten nur unzureichend zugeführt wird. Experten schätzen, dass 90 Prozent der Bevölkerung mit der Nahrung nicht ausreichend Chrom aufnehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) geht bei Jugendlichen und Erwachsenen von einem Tagesbedarf von 30 bis 100 Mikrogramm aus. Manche US-Mediziner empfehlen mit 200 bis 300 Mikrogramm täglich deutlich höhere Mengen.

Wichtig zu wissen ist, dass der persönliche Bedarf von der Zufuhr an Kohlenhydraten und insbesondere Zucker abhängt. Je mehr davon aufgenommen wird, umso mehr Chrom wird benötigt. Aber auch Stress, Schwangerschaft, Virusinfektionen, Alter und sportliche Überanstrengung können einen Chrom-Mangel begünstigen. Noch sind nicht alle Funktionen des Metalls bekannt, da Wissenschaftler erst nach und nach seine gesundheitliche Bedeutung erkennen.

Mit zunehmendem Alter verliert der Organismus nach und nach die Fähigkeit, Chrom aus der Nahrung aufzunehmen. Gleichzeitig nimmt der Bedarf jedoch meist zu. Chrom wird durch körperliche Anstrengung, Sport, hohen Zuckerkonsum, aber auch durch Stress und Infektionskrankheiten rascher verbraucht, als es aufgenommen werden kann.

Sowohl Tier- als auch Menschenversuche haben gezeigt, dass die Aufnahme von Chrom wesentlich gesteigert werden kann, wenn es an Picolinsäure gebunden wird. Chrom Picolinat, zählt zu den biologisch aktivsten Formen von Chrom als Nahrungszusatz.

Bedarf & Vorkommen:

Damit der Körper genügend Chrom zur Verfügung hat, muss täglich Chrom mit der Nahrung aufgenommen werden. Der tägliche Chrombedarf des Körpers beträgt etwa 0,03 bis 0,1 Milligramm Chrom. Während Stressphasen, Schwangerschaft und in höherem Lebensalter nimmt der Chrombedarf zu.

In der Nahrung ist Chrom vor allem in Fleisch, Austern, Leber, Niere, Eiern, Milch, Haferflocken, Cerealien, Nüssen, Hefe, Hülsenfrüchten, Pilzen, Tomaten, Kopfsalat, Kleie, Kakao und Schokolade enthalten. Obst und Gemüse sind schlechte Chromlieferanten, da sie nur wenig Chrom enthalten.

Heilwirkung:

antidepressiv, Alterungsprozess zu verlangsamen, Blutzuckerspiegel regulieren, DHEA-Produktion und dessen Wirkung steigernd, Essentiell und von Bedeutung für den Glucose-Stoffwechsel, fettgewebsabbauend, gewichtsreduzierend, Heißhunger auf Süßes reduzierend, Immunsystem – kräftigend – anregend, muskelaufbauend, muskelbildend, Triglyzeride reduzierend, zuckerstoffwechselfördernd

Anwendungsgebiete:

Altersdiabetes, Diabetes, Depressionen, Heißhungerattacken, Leistungsschwäche, Lust auf Süßigkeiten, Stimmungsschwankungen, Übergewicht – Fettabbau,

Chrommangel:

Depressionen, Diabetes, Energielosigkeit, Nervosität und Gereiztheit, Konzentrationsstörungen,



Müdigkeit, Muskelschwäche, Wasserlassen – häufiges, Gewichtsverlust, Erhöhte Insulinresistenz, Juckreiz, Periphere Neuropathien, Stress,

Chrommangel Ursachen:

Ursachen für einen Chrommangel sind eine Mangelernährung, eine mangelhafte Aufnahme des Chroms aus der Nahrung in den Körper und ein erhöhter Chrombedarf des Körpers. Ein Mangel an Chrom fördert vermutlich die Entstehung der Zuckerkrankheit und der Arteriosklerose.

Wann hat der Körper einen Mehrbedarf an Chrom?

- Bei fettreicher Nahrung
- Bei Kohlenhydratreicher Nahrung
- Bei Stress (psychisch, physisch und auch Krankheit)
- Schwangere Frauen
- Ältere Menschen
- Starke sportliche Aktivitäten

Dosierung:

etwa 200 - 400 mcg tägl. Max 500mcg

Überdosierung:

Bei einer Überdosierung von Chrom muss zwischen zwei verschiedenen Chrom-Verbindungen unterschieden werden. Das in den Lebensmitteln enthaltene dreiwertige Chrom ist wenig giftig und wird auch nur in geringer Menge aufgenommen. Im Gegensatz dazu gelangt sechswertiges Chrom schnell in den Körper und besitzt neben einer allergieauslösenden sogar eine kanzerogene (krebsauslösende) Wirkung. Dieses sechswertige Chrom ist überwiegend industriellen Ursprungs (z. B. Chromat im Zement).

Nebenwirkungen:

Laut „Wikipedia“ soll das Nahrungsergänzungsmittel Cr(III)-picolinat keinen günstigen Einfluss auf den Aufbau des Organismus ausüben. Im Gegenteil. Das Nahrungsergänzungsmittel hat eine angebliche krebserzeugende Wirkung bei Hamstern gezeigt. Es ist natürlich nicht eindeutig ersichtlich, wann diese Informationen dort eingestellt worden sind. Aber es ist bekannt, dass Cr(VI) sehr giftig ist. Es ist besonders mutagen. Die gewöhnliche Eintrittspforte ist die Lunge. Daher erhöht eine chronische Belastung mit Cr(VI) das Risiko für die Entwicklung von Lungenkrebs. Cr(III) ist dagegen deutlich ungiftiger, was nicht heißen soll, dass es völlig unbedenklich verabreicht werden kann.

Sonstiges:

Raffinierter Zucker ist die Substanz, die die größte Chromausscheidung verursacht. Also, Zucker gilt als "Chromvernichter". Menschen, die gern Süßes essen (oder trinken) zerstören selbst das wenige Chrom, welches sie mit der Nahrung aufnehmen. Besonders raffinierter Kristallzucker, sowie fruktosehaltiger Maissirup (der nahezu in allen zuckerhaltigen alkoholfreien Getränken und in Konserven enthalten ist) spülen das Chrom förmlich aus dem Körper und verschlechtern die ohnehin schon tiefen Werte noch weiter.

Coenzym Q10 (edit)

Allgemein:

Die Entdeckung des revolutionären Co-Enzym Q10 hat einen Meilenstein in der Medizinwissenschaft gelegt und führte 1978 sogar zur Verleihung des Nobelpreises an den Entdecker Prof. Dr. Mitchell. Von den drei genannten wird der Begriff „Q10“ den meisten Vertretern des weiblichen Geschlechts aus dem Kosmetikbereich bekannt sein, einige wenige Männer haben beiläufig ebenfalls den Begriff wahrgenommen – in Deutschland den Ärzten kaum bekannt, wird Co-Enzym Q10 in vielen anderen Ländern dieser Erde wie selbstverständlich als anerkanntes Therapeutikum seit Jahren erfolgreich eingesetzt. Coenzym Q10 ist der Energielieferant für die Mitochondrien, die die Energiekraftwerke der Zellen sind und kommt daher in allen Zellen des Körpers vor. Bei reichlicher Versorgung mit Coenzym Q10 arbeiten die

Mitochondrien am effizientesten. Dies gilt sowohl für das Herz, das die höchste Mitochondriendichte hat, als auch für Leber, Nieren, Muskeln und alle anderen Organe des Körpers. Außer dem Energiestoffwechsel hat Coenzym Q10 eine wichtige Funktion als starkes Antioxidans. Es hilft Schäden im ganzen Körper durch Oxidation und freie Radikale zu vermeiden.

Wussten Sie, dass

- Q10 für 95% unserer gesamten Körperenergie sorgt..?
- Unser Körper aus 60-100 Billionen Zellen besteht, jede Krankheit mit einer funktionsgestörten Körperzelle zusammenhängt und es exakt das Q10 ist, das den Funken für die Energiebereitstellung und Sauerstoffversorgung einer JEDER dieser Zelle darstellt..?
- ein Defizit (Mangel) an Q10 von bereit 25% dazu führt, dass wir erkranken und ab 75% unser Leben gefährden kann...?
- ein Mangel an Q10 bis zum Erstickten der Zellen und damit Ihrem Tod führen kann..?
- der Logik entsprechend umgekehrt Q10 über das beeindruckende Potential verfügt unsere Zellen und damit unseren gesamten Organismus gesund und vital zu erhalten?
- Q10 zwar ein natürlicher Nahrungsbestandteil ist, die hinreichende Versorgung unseres Körpers mit Q10 über Lebensmittel aufgrund ausgelaugter Böden, langer Lagerungszeiten, Pestiziden usw. unzureichend ist?
- Sie daher rund 1,6 kg Sardinen oder 3kg Rindfleisch täglich essen müssten, um die für Gesunde empfehlenswerte Menge von 100 mg Q10 zu erhalten?
- die körpereigene Produktion ab dem 20ten Lebensjahr stetig abnimmt und ab da eine zusätzliche Versorgung mit Q10-Präparaten notwendig wird...?
- Q10 grundsätzlich von unserem Organismus dort angefordert, wo es gebraucht wird, so z.B. bei Wunden, Krankheitsherden, Bestrahlung usw. und daher jeder Kranke nachweislich messbar einen viel zu niedrigen Q10-Spiegel im Blut aufweist?
- Lediglich aber nur 25% aller Gesunden (fast ausschließlich nur Kinder und Jugendliche.) einen gesättigten Q10 Spiegel haben?
- Q10 über die Fähigkeit verfügt Alterung hinauszuschieben und unser Leben zu verlängern?
- Q10 auf natürlichem Wege Übergewicht bekämpft...?
- Q10 unser Immunsystem stärkt, nachweislich Herzerkrankungen vorbeugt und den Bluthochdruck senkt...?
- unser Herz ca. 100 000 x am Tag schlägt und für die Energie eines jeden einzelnen Herzschlags das Q10 den Zündfunken setzt und exakt deshalb im Herzen das höchste Q10-Vorkommen ist?
- Sogar das Herzkreislauftraining ersetzen kann, da es die Herzkraft auch ohne Ausdauertraining zu stärken vermag...?
- Gerade Sportler aber von Q10 profitieren, sowohl vom gesundheitlichen Aspekt her (Schutz vor beim Sportler verstärkt erzeugten Freien Radikalen) als auch zur Leistungssteigerung?
- Q10 die Ausdauerleistungsfähigkeit in Studien an Leistungssportlern um 30% steigern konnte?
- Q10 seit über 20 Jahren von Millionen von Menschen eingenommen wird, Nebenwirkungen dabei völlig unbekannt sind...?
- Im Gegenteil, Q10 sogar die Nebenwirkungen von Medikamenten abschwächen und deren gewollte Wirkung verstärken kann...?
- Vor wenigen Jahren noch mühevoll aus Rinderherzen extrahiertes 1g Co-Enzym Q10 stolze 1000 EU kostete, damit also das 30fache des aktuellen Goldpreises, es heute für JEDEN Menschen erschwinglich ist?

Q10 – Energiegarant und Beschützer unserer Zellen

Ob Atmung, Zellteilung, Bewegung, Nährstoffaufnahme oder, oder, oder... ausnahmslos JEDE Aktion in unserem Körper erfordert eine Aktion der Körperzellen – und jede Aktion der Zelle ist auf ihre Kraftwerke angewiesen, die für diese Aktion die Energie liefern, die s.g. „Mitochondrien“. In diesen wandelt Co-Enzym Q10 unsere Nahrung nach den Verdauungsprozessen in Energie für die Körperzellen um. Den Zündfunken für die Aktivierung der Mitochondrien liefert in JEDEM FALL Co-Enzym Q10. Beraubt man die Mitochondrien des Co-Enzym Q10, so beraubt man die Zellen der Energie, und weil Q10 für die Energiegewinnung einer jeden einzelnen Körperzelle verantwortlich ist, beraubt man sich damit der Lebensenergie. Unter Mangel von Q10 wird die Zelle des Sauerstoffs beraubt, sie kann nicht atmen, wird erstickt und kann sogar an Atemnot sterben. Eine Erkenntnis die Prof. Folkers von der Universität von Texas mit folgendem Satz auf den Punkt bringt:

"Q10 ist für das menschliche Leben einfach eine Voraussetzung - ohne Q10 kein Leben."

Um die für Gesunde empfohlenen Zufuhr von 100mg Co- Enzym Q10 zu gewährleisten...Um die für Gesunde empfohlenen Zufuhr von 100mg Co- Enzym Q10 zu gewährleisten, müsste man beispielsweise 1,5 kg Sardinen täglich essen. In unseren Breiten gilt das Rindfleisch als Hauptlieferant für das Q10, um jedoch 100mg Q10 zu erhalten müsste man über 3kg Rindfleisch täglich zu sich nehmen, etwas was physiologisch kaum möglich ist und für Vegetarier ohnehin nicht in Frage kommt.

Ein Mangel an Q10 von 25% führt zu Erkrankung, ein Mangel von 75% gefährdet sogar unser Leben. Als Energielieferant und zugleich Antioxidans, das in allen unseren Körperzellen vorkommt, nimmt das Co-Enzym Q10 logischerweise eine entscheidende Rolle in der Gesunderhaltung unseres gesamten Körpers ein und zugleich in der Prävention und Therapie von Erkrankungen. Die folgenden Erkrankungen führen zu einem akuten Q10-Mangel, der möglichst ausgeglichen werden sollte, um eine möglichst rasche Genesung zu ermöglichen und dauerhafte Schäden abzuwenden. Hierzu gehören u.a. die folgenden Erkrankungen

Altersbezogene Beschwerden, Alkoholismus, Allergien, Alzheimer, Angina Pectoris, Arteriosklerose, Ausgleich der Nebenwirkungen von Blutfettsenkern:

HMG CoA-Reduktase-Hemmer, Asbestose, Autoimmunerkrankungen, Asthma, Brucellose, Chronisches Müdigkeitssyndrom, Chronische Vergiftung, COPD (Raucherlunge), Churg-Strauss-Syndrom, Colitis Ulcerosa, Crohn-Krankheit, Darmerkrankungen, Depressionen, Diabetes Mellitus, Cholesterin-Senkung, Hautkrankheiten, Immunschwäche, Herzkrankheiten (Koronare Herzerkrankungen, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Herzschwäche Herzrhythmusstörungen, Vorsorge), Ergänzung bei medikamentöser Therapie, Kopfschmerzen, Krebs, Lebererkrankungen, Neuropathie, Neurodermitis, Down Syndrom, Schleimhauterkrankungen, Diverse Entzündungen, Epilepsie, Erythematodes, Fehlbildungen, Goodpasture-Syndrom, Hirnödeme, Hirntraumata, HIV, Hormonstörungen, Leukämie, Kardiomyopathie, Listeriose, Lungenfibrosen, Lungenemphysem, Lyme-Borreliose, Magenkrankheiten, Multiple Sklerose (MS), Myokarditis (nichtbakteriell), Nierenerkrankungen, Pankreatitis, Parkinson, Polyangiitis, Polychondritis, Präeklampsie, Progerie, Sarkoidose, Rheumatische Arthritis, Schizophrenie, Schoenlein-Henoch-Syndrom, Schockzustände, Schuppenflechte, Silikose, Sklerodermie, Sjörgren-Syndrom, Mitochondrien-Defekt, Allg. Muskelschwäche, Unfruchtbarkeit, Spontanaborte, Sprue, Stoffwechselerkrankungen, Syphilis, Parkinson-Krankheit, Systemische Erythematodes, Toxische Hirnschäden, Tuberkulose, Umwelttoxische Erkrankungen, Werner-Syndrom, Wegener-Granulomatose, Zystische Fibrose, Zuckerkrankheit / Diabetes (Vorbeugung von Spätschäden, Verbesserung des Blutdrucks und der Blutzuckerwerte)

Eine zusätzliche Q10-Einnahme ist außerdem besonders indiziert bei:

- einseitiger oder eingeschränkter Ernährungsweise bei Diäten, Fasten u.ä da hieraus resultierende Mangelernährung zum Q10-Mangel führt und damit zu Leistungsnachlaß und Anfälligkeit für Erkrankungen.

- Leistungssportlern, besonders bei Kraft- und Ausdauersportlern, da beim Training und Wettkampf für die Muskel- und Herzarbeit extrem viel Q10 verbraucht wird und von uns nachgeliefert werden muss. So verwundert es nicht, dass amerikanische Olympioniken mit Q10 standartmäßig versorgt werden. Desweiteren produziert die verstärkte Sauerstoffaufnahme im Körper des Sportlers verstärkt freie Radikale, die die Zellen angreifen hier muss sehr bewusst auf Antioxidanzen wie Q10, OPC, Vitamin C zurückgegriffen werden, um diesen schädigenden Mechanismus zu unterbinden.

- Alkoholismus schädigt die Leber und das Herz, hier kann das Q10 Entgiftungsprozesse einleiten und diese Organe helfen zu regenerieren.

- Patienten, die Chemotherapie erhalten, da viele Chemotherapien das Herz schädigen und die Herzleistung einschränken – Q10 kann hier entgegenwirken und den Schaden regenerieren.

- Menschen, die am Herzen operiert werden, hier kompensiert Q10 bei Wiederdurchblutung des Herzens den Schaden.

Co-Enzym Q10 vermag Ausdauertraining zu ersetzen

Ziel des Ausdauertrainngs ist in erster Linie die Steigerung des Herzminutenvolumens sowie des Schlagvolumens, also vereinfacht gesagt eine Steigerung der Durchblutung des Herzens pro Zeiteinheit. Die Tatsache, dass das Co-Enzym Q10 trotz körperlicher Passivität ähnliche Vorzüge für das Herzkreislaufsystem in dieser Hinsicht aufweist wie das Ausdauertraining, macht es für

alle Menschen interessant, die keinen Ausdauersport betreiben können oder wollen, besonders aber für Menschen mit starkem Übergewicht, Behinderung und etwaigen Erkrankungen, die das Herzkreislauftraining unmöglich machen. „Es ist bekannt, dass Bewegung das Herz stärkt. Aber die gleiche Stärkung des Herzens erfolgt auch bei der Einnahme von Q10, ohne dass sich der Patient bewegt. Versuche haben gezeigt, dass auch eine Senkung resp. Normalisierung des Blutdrucks eintritt“. Dr. Burgerstein

Q 10 gegen Depressionen

Ähnlich wie „Vitamin C“ und „OPC“, die beide durch die Überwindung der Bluthirnschranke und Optimierung des Kalziumumsatzes Depressionen vermindern, erweist sich Q10 hier als der Partner sehr hilfreich, in dem es die Zell-zu-Zell-Kommunikation der Neuronen verbessert. Dies völlig nebenwirkungsfrei, während die klassischen Antidepressiva Nebenwirkungen von, die von gefährlicher Blutdrucksenkung über kardiovaskulären Störungen bis hin zu tödlichen Herzrhythmusstörungen aufweisen. Im Übrigen können die besagten Nebenwirkungen mit zusätzlichen Q10 Gaben abgemildert werden.

Co-Enzym Q10 gegen Fettsucht – Q10 hilft beim Abnehmen

In einer Studie von Van Gaal et al. konnten die Forscher einen Q10-Mangel von 50% nachweisen, was bereits sehr kritisch ist. An der Studie, die mit einer kalorienreduzierten Diät verbunden war, nahmen Männer und Frauen mit Durchschnittsalter von 37,2 Jahren teil. Die Probanden wurden in zwei Gruppen unterteilt, eine Gruppe, die einen niedrigeren Q10-Spiegel aufwies und eine mit höherem Q10-Spiegel. Beiden Gruppen wurden 100mg Q10 täglich verabreicht. Als Ergebnis nach 12 Wochen Diät konnte nachgewiesen werden, dass die Patienten, die vor der Behandlung einen deutlich niedrigeren Q10-Spiegel hatten, den größten Gewichtsverlust nach der Behandlung mit Q10 aufwiesen. Im Schnitt wurde in den 3 Monaten eine Gewichtsreduktion von 16,4 kg erreicht bei der Gruppe mit dem anfänglich geringen Q10-Spiegel. Die Gruppe, die höheren Q10-Spiegel zum Start der Studie aufwies, hat hingegen ihr Gewicht um nur 5,8kg reduzieren können.

Nebenwirkungen:

Wie wir bereits ganz oben in der Deklaration von Saas Fee lesen konnten, die namhafte Professoren und Doktoren unterschrieben haben, ist Q10 „auch bei sehr hoch dosierter Zufuhr“ in der Anwendung sicher. Selbst bei einer sehr hohen Zufuhr von über 600mg täglich erweist sich Co-Enzym Q10 als nebenwirkungsfrei.

Erfahrungswerte in aller Welt, besonders Japan, zeigen auf, dass Co-Enzym Q10 nicht nur selbst keine Nebenwirkungen nach sich zieht, sondern sogar die Nebenwirkungen von Medikamenten verringern kann.

Wieviel Q10 wird empfohlen, um gesund und vital zu bleiben?

Eine therapeutische Wirksamkeit wird von Experten ab einer täglichen Dosis von 100mg erwartet – bei Herzproblemen werden 50-300mg Q10 je nach Schwere der Erkrankung empfohlen, Prof. Dr. Clark empfiehlt sogar 400mg Q10 täglich. Die Verwertung und Erzeugung des Q10 variiert von Mensch zu Mensch – wer auf Nummer Sicher gehen will, kann den Q10-Gehalt über eine Blutuntersuchung testen lassen. Die größten körpereigenen Vorräte an Q10 weisen wir im Alter von 20 Jahren auf. Danach sinkt die Q10-Konzentration in unserem Körper stetig bis auf die Hälfte und darunter. Eine tägliche Zufuhr von 100mg ist daher bei Gesunden empfehlenswert und unbedenklich. Bei Erkrankungen verhält sich die Sachlage anders. So können Dosen von 300mg Q10 und mehr sehr sinnvoll sein. Laut Annahme von Dr. Langsjoen sollten hohe Dosen des Q10 bis zu 720 mg/Tag weitere

Verbesserungen bei diversen Krankheiten erzielen. Auch 1000 mg täglich sich noch zu vertreten.

Andere Namen:

Coenzym – Q10

Coenzym -Q10

Colostrum (edit)

Andere Namen:

Kolostrum

Allgemein:

Colostrum ist mehr als ein wunderbares Geschenk von Mutter Natur, Colostrum ist die größtmögliche Rückversicherung der Natur für eine Überlebenschance eines Neugeborenen, um den Fortbestand der menschlichen wie tierischen Rasse zu sichern. Innerhalb der Geschenke von Mutter Natur nimmt Kolostrum eine ganz besondere Rolle ein, denn es ist nicht irgendein Nährstoff, sondern DER Nährstoff schlechthin, mit der längsten Einnahmetradition und der denkbar höchsten möglichen Einnahmefrequenz, - nämlich von der Geburt und der Säugung des ersten Lebewesens an.

Colostrum, (auch Kolostrum geschrieben) ist nichts anderes, als ein Vormilchsekret, das in den Brustdrüsen der Mutter während der ersten 24-72 Stunden nach der Entbindung produziert wird. Es enthält über 80 verschiedene Mikronährstoffe, die die lebenserhaltenden Immun- und Wachstumsfaktoren sicherstellen und dem Neugeborenen die Immunität und Kraft geben, um die schwierigste Phase seines Lebens ohne Schaden zu überstehen.

Der Gedanke und der Wunsch liegt sehr nahe, nicht ausschließlich in den ersten besagten 24-28 Std. einmalig von den sagenhaften, gesundheitlichen Vorzügen des Colostrums zu profitieren, sondern auch im Erwachsenenalter von den immunaufbauenden und stärkenden Eigenschaften des Kolostrums zu profitieren. Die DNA - Sequenzen verschiedener Colostrumbestandteile bei Mensch und Tier erwiesen sich als nahezu identisch, und so stand dem nichts im Wege, aus der Vormilch von Kühen und Ziegen (auch „Biestmilch“ genannt), Kolostrum für den menschlichen Gebrauch in Form eines Nahrungsergänzungsmittels zu extrahieren. :=)

Nun wäre es moralisch bedenklich, würde man Kälbern und Ziegenkindern etwas wegnehmen, das diese selbst für ihr Leben dringend benötigen – es klingt beruhigend zu erfahren, dass die Muttertiere Colostrum in Überschuß produzieren und der Mensch lediglich diesen Überschuß für sich in Anspruch nimmt.

Überlieferungen zu Folge wird Kolostrum allerdings bereits seit Tausenden von Jahren verwendet, so im alten Ägypten oder im alten Griechenland, wo es Anwendung speziell bei den Athleten fand. In Indien wurde Colostrum sogar als göttliche Gabe geschätzt.

Genauso wie es einem neugeborenen Kind Immunität verleiht, verhilft Colostrum jedem Menschen mit der Zeit zu einem ausgeglichenen, starken Immunsystem. So empfehle ich oft Colostrum, wenn Leute von Problemen mit chronischen Infektionen oder Entzündungen jedwelcher Art oder von sonstigen Symptomen einer signifikanten Schwäche oder Störung des Immunsystems wie z.B. chronische Müdigkeit, Krebs, Geschwüre, Reizdarmsyndrom, Kolitis etc. berichten. Kunden, die die Wirksamkeit von Colostrum testen, indem sie die Einnahme zwischendurch aussetzen, berichten von einem eindeutigen, signifikanten Nutzen, der sich hier nicht im einzelnen beschreiben lässt."

Dr.med. Horton Tatadan

Wirkstoffe in Colostrum

Es sind rund 80 verschiedene Mikronährstoffe, die für die extrem potente Wirkung von Colostrum zuständig sind. Es ist daher ein wesentlicher Punkt, sein Kind zu stillen, denn laut Studien leiden nichtgestillte Kinder sehr viel häufiger unter Nahrungsmittelallergien, Ekzemen, Atemwege-Allergien und Verdauungsproblemen. Die Forscher sind sich einig, dass sie noch lange nicht alle Wirkstoffgruppen, geschweige denn Wirkstoffe haben identifizieren können, die zu diesen fantastischen gesundheitlichen Vorzügen von Colostrum führen, die sich auch Erwachsene über entsprechende Kolostrum-Präparate zueigen machen können.

Zu den wohl wichtigsten Wirkstoffgruppen im Colostrum gehören vor allem:

- Antikörper / Immunglobuline
- Leukozyten
- Akzessorische Faktoren
- Proteine
- Aminosäuren
- Wachstumsfaktoren
- Nukleotide
- Vitamine
- Mineralien

Die im Kolostrum enthaltenen Wachstumsfaktoren wirken sich u.a. wie folgt aus:

- Beschleunigung des Wachstums und damit Regeneration von verletzten Muskeln, Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen, Knorpeln, Hautkollagen sowie Nervengewebe.
  - Unterstützung der Fettverbrennung und Schutz des Muskelgewebes bei Diäten
  - kräftigende und aufbauende Wirkung der Muskulatur im Kraftsport
  - Schnelleres Heilen bei Verbrennungen, Schnittverletzungen, Operationswunden, Hautabschürfungen sowie wunden Lippen.
  - Regulierung des Blutzuckerspiegels
  - Reparatur der DNS und RNS in unsrem Körper
  - Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- uva.

Allgemein beobachtete Wirkung von Colostrum

Die folgende Wirkung wurde bei Colostrum beobachtet und in zahlreichen Studien nachgewiesen:

- Stärkung der Abwehr über Aufbau des Immunsystems
- Schutz vor Bakterien und Viren
- Reparatur von DNS und RNS
- Entzündungshemmende Effekte
- Blutzuckerregulierende Mechanismen
- Schutz gegen Autoimmun-Erkrankungen wie Asthma, Allergie, Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose u.a.
- Muskelstärkender und –aufbauender Effekt
- Schutz vor Muskelabbau und Förderung von Fettabbau während Diät
- Krebschutz
- Bei lokaler Anwendung in Form von Cremes und Salben eine schnellere Wundheilung (Schnittverletzungen, Operationswunden, Hautabschürfungen usw.), Linderung bei Verbrennungen

Ein Wohlfühlgefühl über Anregung entsprechender Stoffe

Studien zu den Wachstumsfaktoren im Colostrum (IGF-1, PDGF, EGF und TGF-beta)

Kolostrum verfügt über die wichtigsten Wachstumsfaktoren, die im Muskelaufbau überhaupt eine Rolle spielen. Dazu gehört IGF-1, PDGF (platelet derived growth factor), EGF (epidermal growth factor) und TGF-beta (transforming growth factor). Alle diese Faktoren stimulieren die Zellteilung und den Gewebeaufbau. In vielen Bodybuilding-Foren liest man immer wieder gern das Argument, dass die Wachstumsfaktoren im Colostrum durch die Magensäure zerstört würden und daher vom Organismus nicht verwertet werden könnten. Wie aber Dr. Pineo und seine Mitarbeiter bereits im Jahre 1975 beweisen konnten, besitzt Kuh-Colostrum ein s.g. Glykoprotein, das wiederum über Protease Inhibitoren verfügt, die dafür sorgen, dass die Immunglobuline und Wachstumsfaktoren auch im Magen eines Erwachsenen nicht von den Magensäuren zerstört werden.

Studien zu IGF-1 als Muskelregenerator im Kolostrum:

Neben den wachstumsstimulierenden Eigenschaften, vermag IGF-1 die Wiederherstellung bzw. Regeneration der Muskelzelle zu beschleunigen, was für Sportler eine sehr wichtige Tatsache darstellt und härtere und häufigere Trainingseinheiten ermöglicht. Untersuchung an finnischen Olympiateilnehmern im Skisport haben nach vier Tagen Einnahme von flüssigem Kolostrum einen um die Hälfte niedrigeren Kreatinknasespiegel ans Tageslicht gebracht, was allgemein als Indikator für schnellere Regeneration gilt. Die Sportler berichteten, dass sie sich wohler fühlten und ihre Leistung verbesserten. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass das im Kolostrum enthaltene IGF-1 die Muskelzelle sich schneller regenerieren lässt.

Schutz von Kolostrum gegen Bakterien und Pilze

Colostrum enthält Antikörper, die gegen Salmonella, E.coli, Shigella, V.cholea, Bacteriodes Fragilis, Streptococcus Pneumoniae, Bordtella Pertussis, Clostridium diphteria, Clostridium Tetani, Streptococcus Mutans und Candida albicans wirken.

Colostrum verfügt über Antikörper gegen die folgenden Bakterien- Viren- und Pilzkrankungen. Appendicitis, aseptische oder virale Meningitis, Bronchitis, bronchiale sowie virale Pneumonie, Candida albicans, Cholera, Diphterie, Gastroenteritis, Polio, Tetanus und Typhus.

Colostrum ist:

altersvorbeugend, antibakteriell, Herpesvirenabtötend, Körperzellregenerierend,

entzündungshemmend, haut wachstumsfördernd, muskelaufbauend, muskel- wachstumsfördernd, Muskel regenerierend, aminosäuren- aufnahmesteigernd, verjüngend, wund heilend,

Anwendungsgebiete:

Arthritis, Allergien, Autoimmunerkrankungen, schwachen Immunsystem, Candidose, Krebs, Kryptosporidiose, Entzündungen, Diabetes, Anämie, chronisches Müdigkeitssyndrom, Multiple Sklerose, Arthritis, Thrombocytopenie, Neutropänie, Guillain Barre Syndrom, Myasthenia gravis, Kawasaki Syndrom, Morbus Crohn, Shigellose (Bakterienruhr), Wunden, uva.

Führt Colostrum zu irgendwelchen Nebenwirkungen?

Bei so vielen Vorteilen und Vorzügen neigt der von Natur aus skeptische Mensch nach dem Hacken an der Sache zu fragen – oder um es anders auszudrücken:

hat Colostrum irgendwelche Nebenwirkungen? Kolostrum wird seit Tausenden von Jahren von Menschen

angewandt, bis vor wenigen Jahrzehnten zunächst offenbar vergessen, seit wenigen Jahren wiederentdeckt. Während der gesamten Zeit hat es keine Berichte über Nebenwirkungen gegeben, selbst bei Menschen mit Lactoseüberempfindlichkeit soll Colostrum keine Probleme bereiten. Die orale Aufnahme von Colostrum ist als effektiv und unbedenklich eingestuft, es sind keine Kontraindikationen oder Überdosierungen bekannt.

*Cordyceps sinensis* (edit)

Andere Namen:

der kaiserliche Pilz

Allgemein:

Der *Cordyceps* stammt aus dem tibetischen Hochland. wo er auch heute noch auf einer Höhe von 3000 bis 5000 Metern wächst. Die Nachfrage ist jedoch weit größer als das was die Natur liefern kann. Deshalb ist der Preis von *Cordyceps* mittlerweile wesentlich höher als selbst von Trüffel. Er ist der teuerste Pilz überhaupt.

*Cordyceps sinensis* ist ein wertvoller Heilpilz, der in China und anderen asiatischen Ländern schon seit über 2000 Jahren als Tonikum verwendet wird, um Gesundheit und Vitalität zu verbessern, Alterungsvorgängen entgegenzuwirken und die verschiedensten (altersbezogenen) Krankheitsbilder zu behandeln. *Cordyceps* wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unter anderem eingesetzt, um den 'Nieren'- und 'Lungenmeridian' zu stärken und Mattigkeit, Nachtschweiß, Lumbalgie (Hexenschuss), Libidoverlust, Impotenz, Hyperglykämie, Hyperlipidämie, Erschöpfungszustände durch schwere Krankheit, Atemwegserkrankungen, Herz- und Gefäßkrankheiten, Nierenerkrankungen und Lebererkrankungen zu behandeln.

In den westlichen Ländern wurde der *Cordyceps* erst durch die überraschenden Erfolge der chinesischen Läuferinnen bekannt, die 1993 mehrere Weltrekorde über mittlere Strecken bei den Weltmeisterschaften in Stuttgart und den Landesmeisterschaften in Peking erzielten. Der Verdacht auf Doping konnte nicht begründet werden. Der Trainer gab später bekannt, dass die Läuferinnen regelmäßig *Cordyceps* eingenommen hätten und das sei der Grund für die außerordentliche Leistung gewesen.

Der *Cordyceps sinensis* verleiht Kraft, Ausdauer und Willensstärke. Er wird speziell als natürliches Mittel zur Leistungssteigerung, zur Steigerung der Libido und zur Behebung von sexuellen Funktionsstörungen geschätzt. Er wirkt stimmungsaufhellend, antidiabetisch, antisklerotisch, stärkt die Lungenfunktion und das Immunsystem. *Cordyceps* regt die Tätigkeit der Mitochondrien an, sodaß vermehrt Energie gebildet wird, was Ausdauer und körperliche, seelische und geistige Leistungsfähigkeit erhöht. Fehlfunktionen und Schwäche des Immunsystems werden reguliert, Autoimmunkrankheiten, Allergien und chronische Entzündungen geheilt.

Der Raupenpilz ist ein 100% natürliches Heilmittel und völlig ohne Nebenwirkungen. Dadurch ist der Vitalpilz sehr gut geeignet als vorbeugende Maßnahme, speziell bei Risikogruppen. Man kann *Cordyceps sinensis* über viele Jahre hinweg bedenkenlos täglich zu sich nehmen.

Heilwirkung:

adaptogen, antibiotisch, aphrodisierend, ausdauersteigernd, Bronchien erweiternd,

Alterungsprozesse verzögernd, Ausdauer verbessernd bei Sportlichen Betätigungen, Energie spendend für Körper und Geist, Gedächtnisleistung - steigernd, Genesungs- und regenerationsfördernd nach schwerer Krankheit, Immun stimulierend – stärkend, knochenmarkstärkend, knochenstärkend, lernleistungssteigernd, Libido stärkend, sexuell stimulierend, leistungssteigernd, Testosteron steigernd, Muskel regenerierend,

Anwendungsgebiete:

Adipositas, Allergien, Aphrodisiakum, Autoimmunkrankheiten, Atemwegserkrankungen, Angina pectoris, Asthma, Angst, Blutdruck hoher, Bronchitis, Bronchialasthma, Depressionen unterstützend, Diabetes, chronische Müdigkeit, Energiemangel, Erschöpfungszustände, Entzündungskrankheiten - chronische, Entzündungen – bakterielle, Fettleber, Fruchtbarkeit verringernde, Gefäßverkalkung, Herzkrankheiten, Herzinfarkt / erhöhtes Risiko einer Thrombus Bildung, Herzrhythmusstörungen, Impotenz, Infektionskrankheiten, (chronische), Kraftlosigkeit, Krebs (Prävention, ergänzende Behandlung), Lebererkrankungen allgemeine, Leberzirrhose vorbeugend, Lungenerkrankungen allgemeine, Lungenentzündung, Lungenemphysem, Mattigkeit, Niedergeschlagenheit, Nierenerkrankungen allgemeine, Osteoporose, Pollutionen (unfreiwilliger Samenerguss), Rekonvaleszenz, Stress allgemein, Schlafstörungen, Schwächezustände, Schwäche nach langer Krankheit, Tuberkulose, Urin werte schlechte, Unruhe, Wasserlassen häufiges, Willensschwäche,

Sonstiges:

Giftige Stoffe (z.B. Darmgifte, Arzneimittelreste, Radionuklide) werden weitestgehend aus dem Körper entfernt. Breiter prophylaktischer und gesundheitsfördernder Effekt. Nach dem Sport wirkt der Pilz wiederum regenerierend, da er die Erholungsfähigkeit des Muskelgewebes fördert. Die sportliche Leistungsfähigkeit kann damit gefördert werden.

Cordyceps verbessert die Durchblutung im Penis, reguliert den Haushalt der Geschlechtshormone und verbessert überdies – gemeinsam mit Maca – die Samenqualität.

Dosierung:

2 – 9 g Täglich. Es gibt Therapeuten, die Krebspatienten 30 bis 50 Gramm Cordyceps pro Tag verordnen. Extrakt:  
10:1 bis zu 1000mg

Nebenwirkungen:

Cordyceps sinensis ist nicht toxisch und die Anwendung von Cordyceps sinensis ist nicht mit nennenswerten Nebenwirkungen verbunden; in Einzelfällen wird über einen trockenen Mund, Übelkeit oder Durchfall geklagt. Eine leicht blutverdünnende Wirkung, die an sich günstig ist, kann nicht ausgeschlossen werden. Auch müssen Diabetiker daran denken, dass sich der Blutzuckerspiegel verbessert.

Gegenanzeigen:

Kinder, Schwangere, Frauen während der Stillzeit.

Cranberries (edit)

Andere Namen:

Vaccinium macrocarpon  
Oxycoccus macrocarpus  
American Cranberry

Verwendete Pflanzenteile:

die Beeren

Inhaltsstoffe:

Vitamine, u.a. Vitamin C, Bor, Zitronensäure, Eugenol, Flavonoide, Phosphor, Hyperosid, Oleanolsäure, Oxalsäure, Parasorbinsäure, Pektin, Proanthocyanidin, Zink  
Schon vor 300 Jahren schätzten die Indianer im Norden Amerikas die Cranberries und ihre heilende



Wirkung. Inzwischen haben Wissenschaftler aus vielen Ländern der Welt die gesundheitsfördernde Wirkung der roten Beere näher erforscht. Ihre gesunde Kraft verdanken die Beeren vor allem einem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Wer zum ersten Mal Cranberries sieht, mag sich fragen, wie es Preiselbeeren geschafft haben, so gross zu werden. Doch es handelt sich nur um eine Verwandte der Preiselbeere, nicht um die gleiche Pflanze. Wie so vieles in Amerika zeichnet sich die Cranberry durch eine besondere Grösse aus im Vergleich zu ihren europäischen Schwestern, der Heidelbeere und der Preiselbeere, der sie ansonsten fast aufs Haar gleicht. Schon die amerikanischen Ureinwohner wussten, wie förderlich für die Gesundheit die Cranberries sind. Roh schmecken die Cranberries zwar sehr gewöhnungsbedürftig, wenn man den sauren Geschmack wohlwollend bezeichnet. Aber getrocknet oder gekocht ist die Cranberry eine wohlschmeckende Frucht.

Ihre Heilwirkung ist enorm, denn sie soll nicht nur die Harnorgane günstig beeinflussen, sondern sogar den Alterungsprozess verlangsamen. Böse Zungen mögen behaupten, dass diejenigen, die kühn genug sind, die Beeren roh zu essen, sich eine ordentliche Portion Jugend bewahrt haben.

Heilwirkung:

antibakteriell, harntreibend, verjüngend

Anwendungsgebiete:

Arteriosklerose, Angina pectoris, Anti Aging, Appetitlosigkeit, Bettnässen, Blasenentzündung, Blasenkrampf, Durchfall, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gicht, Magen – Darmentzündung, Mundschleimhautentzündung, Magengeschwüre, Nierenbeckenentzündung, Rheuma, Vitamin-C Mangel, fängt freie Radikale, Zwölffingerdarmgeschwüre,

Dosierung:

Die getrocknete beeren mehrere Gramm tägl. Cranberry – Extrakt 20:1 = 1200 mg tägl.

Nebenwirkungen:

bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Wechselwirkungen:

bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Gegenanzeigen:

bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Sonstiges:

Ob die Inhaltsstoffe der Beere auch antikanzerogen, also krebshemmend wirken ist derzeit Gegenstand zahlreicher Untersuchungen. Dr. Peter Ferguson von der Universität Western Ontario präsentierte eine Studie zur Rolle der Cranberries bei der Vorbeugung von Krebserkrankungen. Demnach helfen die in den Beeren reichlich enthaltenen Flavonoide dabei, die Ausbreitung von Krebszellen zu verhindern. Es ist seit langem bekannt, dass Antioxidantien die Entstehung von Krebs hemmen können, in zahlreichen Laborversuchen reduzieren diese Stoffe die Häufigkeit der Krebsentstehung. Darüber hinaus wurde damit das Wachstum von Krebszellen und deren Metastaseaktivität reduziert und der sogenannte „kontrollierte Zelltod“ gefördert. Allerdings sind dies nur Versuche unter Laborbedingungen, ob dieselben Wirkungen beim Menschen auftreten ist noch unklar.

Curcuma comosa (edit)

Andere Namen:

Curcuma comosa Roxb.

Curcuma xanthorrhiza Roxb. Curcuma zanthorrhiza Roxb.

nom. illeg.

Giant curcuma

False turmeric

Temoe lawak  
Temu lawas  
Temu lawak Indonesia  
Wan chak mot luk.

Verwendete Pflanzenteile:  
Die Wurzel

Vaginale Verjüngung auf natürliche Weise gesamt:  
anziehen, Elastizität, Schmierung und zur Verbesserung der weiblichen sexuellen Erregung.  
Curcuma comosa wirkt stark auf den weiblichen genitalen Muskelbereich mit der Eigenschaft die vaginale Muskulatur zu festigen und zu verstärken. Nach Geburten wird die Gebärmutter wieder auf normale Größe zurückgeführt und gefestigt. Stärkere Kontraktionen der Scheide, der Gebärmutter sowie des Beckenbodens beim Orgasmus. Hilft bei Gebärmuttersenkung und Gebärmuttervorfall (Descensus uteri, Uterusprolaps, Genitalprolaps) und Scheidensenkung (Descensus vaginae): Absinken der Gebärmutter durch nachlassende Spannung des Beckenbodens. Sie geht in der Regel mit einer Scheidensenkung sowie einer Lageveränderung von Harnblase und Mastdarm einher. Stärker werdendes Druckgefühl nach unten, Schmerzen im Bereich von Kreuzbein und Steißbein, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Unwillkürlicher Urinabgang (Harntröpfeln), Ständiger Harndrang, Verstopfung, Vermehrter Ausfluss, Leichte Blutungen durch Druckgeschwüre in der Scheide.

Heilwirkung:  
antientzündlich, antioxidativ, scheidenmuskelstraffend,

Anwendungsgebiete:  
Ausfluss verstärkter, Absinken der Gebärmutter durch nachlassende Spannung des Beckenbodens, Beckenschmerzen chronische, Gebärmuttersenkung, Gebärmuttervorfall (Descensus uteri, Uterusprolaps, Genitalprolaps), Harndrang – ständiger, Scheidensenkung (Descensus vaginae), Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Menstruation – ausbleibende, Menstruation – zu starke, Menstruationsschmerzen, Urinabgang - unwillkürlicher (Harntröpfeln), Leichte Blutungen durch Druckgeschwüre in der Scheide, Vaginalgeruch, Vaginaler Trockenheit, Unterleibsschmerzen, Verstopfung, Weißfluss (Leucorrhoea), Wechseljahrsbeschwerden,

Dosierung:  
morgens und abends je 800mg Curcuma comosa Pulver

Nebenwirkungen:  
keine bekannt

Gegenanzeigen:  
Schwangerschaft und stillende Mütter

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Curcuma comosa ist ein Phytoöstrogen und hilft Frauen ein natürliches Östrogen für Gesundheit und Haut zu erhalten. Es wird auch immer wieder berichtet das sich bei Einnahme von Curcuma comosa die Weibliche Brust vergrößern lässt.

Damiana (edit)

Andere Namen:  
Damiana diffusa  
Turnera diffusa

Turnera Aphrodisiaca  
Turnera Pringei  
Damiana  
Tau wan piang  
Dalbergia scandens  
Dalbergia timoriensis  
Deguelia timoriensis  
Brachypterum timorense  
Brachypterum scandens  
Millettia litoralis  
Galedupa frutescens  
Derris timoriensis  
Derris timorensis  
Gonj  
Hog creeper  
Malay jewelvine  
Sorbus aucuparia  
Rowan Berry

Allgemein:  
(Kleinblättriger Damiana)

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Terpene, Arbutin, Cineol, Cadinen, Cymol, Pinen, Thymol, Bitterstoff Damianin, Harz, Koffein (im Stengel), Tannin  
Vitamin C, Gerbstoff, Sorbitol, Sorbitansäure, Zitronensäure, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Weinsäure, Spuren der Parasorbinsäure (leicht giftig), Bitterstoff, Pektin, ätherisches Öl

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut, die Blätter

Mexikanische Ärzte und Ureinwohner benutzen Damiana als Heilpflanze gegen krampfartige Beschwerden der Atmungsorgane, nervöse Anspannung, Niedergeschlagenheit und sexuelle Störungen. Am bekanntesten ist Damiana als leicht euphorisierendes Aphrodisiakum, aber man kann es auch gegen gesundheitliche Probleme, wie beispielsweise Asthma einsetzen. Eine ausgeprägte Wirkung hat Damiana auf das Nervensystem. Es beruhigt bei Nervosität. Bei Depressionen hellt es das Gemüt auf. Gegen Erschöpfung und Müdigkeit wirkt es stärkend. Auch gegen Gedächtnisprobleme kann man es verwenden, denn es stärkt das Gehirn. Damiana gilt in der modernen Phytotherapie als Stärkungsmittel aller Arten von Schwäche (körperliche und geistige Erschöpfungszustände, Überarbeitung, Stress, Übermüdung, Überarbeitung, sexuelle Schwäche). Medizinische Untersuchungen unserer Zeit zeigten, dass das Heilkraut tatsächlich die Durchblutung in den Sexualorganen steigert und gleichzeitig das zentrale Nervensystem anregt. Dadurch wird die Libido gesteigert, die sexuelle Leistungsfähigkeit erhöht, und sogar die sexuellen Empfindungen erhöht. Die Pflanze stimuliert zudem erotische Gefühle. Bert Marco Schuldes berichtet in seinem Buch Psychoaktive Pflanzen von erotischer Stimulation, einer Verstärkung erotischer Gefühle und der Hautsensibilität. Des Weiteren schreibt man der Pflanze Damiana eine wohltuende Wirkung auf das Rückenmark zu und einige mexikanische Ärzte verwenden Damiana auch als Stärkungsmittel für das Gehirn.

die Früchte

Die meisten Menschen denken, dass die Eberesche giftig ist. Dies ist aber absolut nicht richtig. Dass die Eberesche, auch Vogelbeere genannt, sogar Heilwirkungen hat, ist jedoch nicht mal allen Eingeweihten bekannt. Dabei ist sie vor allem für das Verdauungssystem sehr hilfreich und auch bei Lungenproblemen und vielen mehr kann die Eberesche helfen. Sie hilft sowohl gegen Durchfall als auch gegen Verstopfung. Ob die Eberesche roh giftig ist, ist umstritten, gekocht und getrocknet ist sie zumindest nicht giftig. Vor starken Dosierungen in roher Form bewahrt auch der herbe Geschmack, daher ist es eher unwichtig, ob die Eberesche roh in hoher Dosierung giftig sein könnte. Die Naturheilkunde schreibt auch den Blättern und Blüten eine besondere Heilwirkung zu.

Getrocknet finden diese u. a. in Tees gegen Husten, Bronchitis und Magenverstimmungen Verwendung. Auch werden sie bei Hämorrhoiden, Verdauungsbeschwerden, Rheuma und Gicht eingesetzt. Sänger und Redner nutzen die Vogelbeeren z. B. auch, um ihre Stimmbänder geschmeidig zu halten. Laut Kräuterpfarrer Künzle sollen Vogelbeeren zähen Schleim von den Stimmbändern lösen und so bei Heiserkeit wertvolle Dienste leisten.

#### Heilwirkung:

angstlösend, blasenstärkend, beruhigend, blutzuckersenkend, eisenaufnahmeverhindernd, euphorisierend, emotionsverstärkend, entspannend, Gefühls – sensibilisierend - verstärkend, gehirnstärkend, Hautsensibilität erhöhend, harntreibend, krampflosend, sexuell stimulierend, stärkend, stimmungsaufhellend, tonisierend, antibakteriell, antioxidativ, entzündungshemmend, blutdrucksenkend, immunstimulierend – stark, muskelentspannend, schmerzlindernd, antibakteriell, ausscheidend, augeninnendrucksenkend, blutreinigend, blutstillend, harntreibend, Immunsystem steigernd, kühlend, menstruationsregulierend, verdauungsfördernd, zusammenziehend.

#### Anwendungsgebiete:

Asthma, Appetitlosigkeit, Depressionen, Depressive Verstimmung, Erschöpfungszustände, Gedächtnisstörungen, Husten, Impotenz, Infektionskrankheiten, Krampfhusten, Leistungsfähigkeit – nachlassende, Leistungsschwäche (körperliche und geistige), Libido-Störungen, Magenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Müdigkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Nierenschwäche, Potenzprobleme, Rheuma, Sexuelle Unlust, Sexuelle Schwäche, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Stärkungsmittel – allgemeines, Stress, Überarbeitung, Übermüdung, Verdauungsschwäche, Arthritis – chronische, Bluthochdruck, Erschöpfungszustände, Gelenkschmerzen – schmerzlindernd, Knochenschmerzen, Kreuzschmerzen, Muskelschmerzen – schmerzlindernd, Rheumatisch Arthritis, Rheumatismus- chronische, Rückenschmerzen, Schmerzen der Gelenke, Schmerzen der Gelenke und Knochen, Muskeln und Knochen, Verbesserung des Allgemeinzustandes, Blasenentzündung, Bronchitis, Durchfall, Erkältung, Gallenprobleme, Gallenstauung, Gallenblasenentzündung, Gallengangentzündung, Gallensteine, Grüner Star, Heiserkeit, Herz – Kreislaufbeschwerden, Leberprobleme, Leberzirrhose, Lungenentzündung, Skorbut, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Verstopfung, Wassersucht

#### Dosierung:

##### Pulver:

2 – 4 g Die Wirkung soll sich erst bei Einnahme über einen Zeitraum von mindestens einer Woche optimal entfalten. Extrakt 6:1 = 500 bis zu 1000mg tägl. Extrakt 10:1 = 400 – 900mg tägl.

2-mal täglich nach den Mahlzeiten 400 bis 800mg Derris scandens Pulver

Die Tinktur der Eberesche senkt den Augeninnendruck, wenn man 3x täglich 20 Tropfen davon einnimmt. Ansonsten ist eine Maximaldosis nicht festgesetzt. Das getrocknete Pulver der Früchte. 5 – 10 g täglich.

#### Nebenwirkungen:

Die Einnahme übergroßer Mengen über einen längeren Zeitraum steht im Verdacht leberschädigend zu sein. Weiters können auftreten, Übelkeit, Verdauungsstörungen. In zu hohen Dosen kann es zu Stimmungsschwankungen kommen, denn höhere Dosen haben einen extremen Einfluss auf Emotionen. Es kann auch zu Halluzinationen und manischen Gefühlen kommen.

keine bekannt

Eine Intoxikation bei rohen Früchten macht sich durch rauschartige Zustände, Übelkeit, Erbrechen und Magenschmerzen bemerkbar. Weite Pupillen und scharlachartige Hautausschläge werden seltener beobachtet. Betroffen sind vor allem kleiner Kinder.

#### Gegenanzeigen:

Es besteht die Möglichkeit, dass eine Überdosierung die Harnwege reizt oder Übelkeit erregt.

Personen mit Lebererkrankungen oder Schwangere/Stillende sollten Damiana zur Sicherheit nicht anwenden. Damiana eignet sich außerdem nicht für Menschen mit einer Anämie, weil es die Aufnahme von Eisen verhindert, neues Blut wird also nicht mehr in ausreichender Menge gebildet.  
keine bekannt  
keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt. Damiana sollte eine Woche vor einer Operation nicht verwendet werden.  
keine bekannt

Sonstiges:

Alkoholische Auszüge von Damiana wirken stärker als die Zubereitung als Tee. Sehr beliebt ist auch ein Likör aus Damiana. Damiana wird auch eine Verstärkung erotischer Gefühle und eine Verstärkung der Hautsensibilität nachgesagt

In der TTM ist seit Generationen die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung im Bereich des rheumatischen und arthritischen Formenkreises bekannt. Erst in neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen ist uns der eigentliche Zusammenhang des Wirkungsmechanismus dieser Pflanze bekannt geworden. Derris scandens kann und soll sinnvollerweise mit anderen Kräutern wie Weihrauch, Uncaria tomentosa (Katzenkralle) und Substanzen aus der Orthomolekularen Medizin wie MSM kombiniert werden.

Eberesche

Ein etwas exotischer Einsatzzweck der Eberesche ist der grüne Star. Hier ist nicht sicher, ob man sich auf die Wirkung verlassen kann, aber man kann es immerhin ausprobieren. Zur dauerhaften Einnahme weniger geeignet.

Rauchen:

Manchmal wird Damiana auch geraucht. Dabei entfaltet das würzige Kraut eine milde entspannende Wirkung. Die Wirkung von gerauchtem Damiana soll in Kombination mit Giftlattich und Yohimbe besonders gut sein. Wenn als Marihuana Ersatz dann sehr wirkungsvoll mit Giftlattich und Yohimbe vermengt.

Derris scandens

Verwendetet Pflanzenteile:

Stamm der Pflanze, Blüten und Blätter. In Thailand wird wegen der größeren Wirkung fast ausschließlich der Stamm der Pflanze verwendet.

Derris scandens ist eine Pflanze aus der Familie der Fabaceae und zeichnet sich durch einen hohen Inhalt an Flavonoiden und Isoflavonoide aus. Den Siamesen, den heutigen Thailändern also, ist diese Pflanze in der traditionellen Medizin seit prähistorischen Zeiten bekannt und fand speziell in der Behandlung von Gelenks- und Muskelbeschwerden Verwendung. In den letzten Jahren fand diese Pflanze immer mehr Interesse, unterstützt durch intensive wissenschaftliche Erforschung, sowohl pharmakologisch, als auch in klinischen Studien und in der Behandlung des arthritischen Formenkreises.

Wechselwirkung:

keine bekannt

DHEA (edit)

Andere Namen:

Dehydroepiandrosteron

Allgemein:

wirkt generell ausgleichend gegen Stress und Alterung, indem es die hormonellen Auswirkungen von Stress und Alter reduziert.

Bei DHEA (Abkürzung für Dehydroepiandrosteron) handelt es sich um ein in der Nebenniere produziertes Hormon, dem die Rolle eines s.g. „Pufferhormons“ zugeschrieben wird, das Einfluss

auf die anderen Hormone ausübt. Desweiteren stellt DHEA die Vorstufe sowohl für die männlichen, als auch die weiblichen Sexualhormone dar. DHEA ist aber viel mehr als „nur“ ein Prohormon, wie neuere Studien nahelegen. Bei Männern wird DHEA ausschließlich in der Nebennierenrinde hergestellt, beim weiblichen Geschlecht wird ein größerer Teil (3/10) des DHEA in den Eierstöcken gebildet, Männer weisen stets etwas mehr DHEA als Frauen auf. Die DHEA-Produktion im Körper erfolgt nicht nur geschlechtsabhängig, sondern ebenfalls in Abhängigkeit von Alter. Der DHEA-Spiegel unterliegt außerdem einem Tagesrhythmus. In den ersten Lebensjahren werden nur geringe Mengen DHEA produziert, im Alter von 6-7 Jahren sind dann größere Mengen nachweisbar, den höchsten Pegel erreicht der Mensch mit etwa 25 Jahren, dieser fällt dann ab hier stetig ab, mit 75 Jahren auf 10%, bis er mit 85 Jahren nur noch ca. 5% der Ausgangsmenge ergibt.

Wirkung von Dehydroepiandrosteron bzw. DHEA

Um die Wirkung von DHEA treffend zu beschreiben, eignet sich wohl am ehesten das Zitat von Dr. Julian Whitaker, dem Herausgeber des renommierten US Gesundheitsmagazins „Health and Healing“) „Die Zahl der Bereiche, in denen das DHEA als Nahrungsergänzung hilfreich sein kann, ist geradezu alarmierend, weil es einen so breiten Bereich von abdecken kann.“ ( Dr. Julian Whitaker, Herausgeber von "Health and Healing")

Wie wirkt DHEA?

DHEA wirkt auf vielfältige Art und Weise, so regelt es z.B. die Ausschüttung verschiedener Hormone und kann alters- oder krankheitsbedingtem Hormonmangel entgegensteuern. Hormonmangel aber ist es, der in zahlreichen Erkrankungen sowie physiologischer Alterung eine primäre Rolle spielt, womit DHEA das Problem an der Wurzel packt. Ein gealtertes Immunsystem ist altersschwach und nicht mehr mit dem Abwehrsystem eines jungen Organismus vergleichbar. Lt. Dr. Daynes könne DHEA das gealterte Immunsystem wieder neu „formatieren“, so dass dieses wieder effizient seine Arbeit aufnehmen kann. Der Refresh-Effekt eines schwachen und / oder gealterten Immunsystem kann so überzeugend sein, dass viele Forscher dabei von einer regelrechten Immun-Rakete sprechen. DHEA tut aber viel mehr als dies, es fungiert offensichtlich als eigene, biologisch hochwirksame Substanz und nimmt globalen Einfluss auf unsere Physis.

Die allgemeine Wirkung von DHEA wird wie folgt beschrieben:

Altershemmend, Immunsystem stärkend, Herzkreislaufsystem schützend, antioxidativ, antiviral, stimmungsaufhellend, stressmindernd, Fettstoffwechsel regulierend, muskelaufbauend, antikanzerogen (wirkt Krebsentstehung entgegen), Libido steigernd (sexuelle Lust wird erhöht), Insulin senkend und Insulinempfindlichkeit erhöhend.

Im Speziellen kann DHEA auf die folgenden

Krankheitszustände und Missstände Einfluss nehmen:

Diabetes, Herzkreislauferkrankungen (Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall u.a.), Arteriosklerose, Krebs, Depressionen, Schizophrenie, Angstzustände, Stress, chronische Müdigkeit, Alzheimer, Parkinson, Hautprobleme, Übergewicht/Fettleibigkeit, Osteoporose, Multiple Sklerose (MS), biolog. Alterungserscheinungen, Wechseljahresbeschwerden, schwaches Immunsystem, nachlassende Gehirnleistung (Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme usw.) HIV/AIDS, Lupus

Wirkung von DHEA bei Krebs

DHEA hat sich in vielen Studien, sowohl invitro als auch invivo als eines der effektivsten Antikarzinogene herausgestellt, besonders wirksam gegen Brustkrebs, Lungen-, Darm- und Hautkrebs. Dr. Schwartz konnte in seinen Studien eine Reduktion der Krebsrate um bis zu 80% beobachten.

Wirkung von DHEA auf das Herz

DHEA wirkt Stress sowie Depressionen entgegen, physiologisch verringert es die Verklumpungsneigung der Blutplättchen, die bekanntermaßen zum Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann, senkt zudem den Bluthochdruck. In einer zwölfjährigen Studie an 240 Männer im Alter von 50-79 Jahren hat man den Einfluss von DHEA auf die Lebensdauer untersucht. DHEA heftet sich an spezifischen Rezeptoren der Intima (Gefäßwand) an und setzt dort Stickoxid (NO) frei. Dieses Stickstoffdioxid wirkt sich gefäßerweiternd und durchblutungssteigernd aus. DHEA bewies desweiteren in Studien, die Durchblutung der Blutgefäße steigern zu können, in dem es die Endothelfunktion und damit die Dilatationsfähigkeit optimiert. In dem es den Lipidabbau in der Leber fördert, senkt es aktiv den Cholesterinspiegel. Das „böse“ LDL Cholesterin wird vermehrt

ausgeschieden und der Cholesterinspiegel gesenkt.

Wirkung von DHEA bei Übergewicht

Parallel zur Erforschung der krebshemmenden Wirkung von DHEA hat man selbiges an genetisch fettleibigen Mäusen getestet, mit dem Ergebnis, dass diejenige Gruppe der fettleibigen Mäuse, die DHEA erhielt, trotz höherer Kalorienaufnahme nicht zugenommen hat und darüber hinaus länger lebte. In weiteren Experimenten an Ratten führte die DHEA Fütterung bei fettleibigen Ratten zur Gewichtsreduktion, die Tendenz zur Entwicklung von Diabetes wurde signifikant gesenkt.

Wie wirkt DHEA gegen Übergewicht?

Bei männlichen Vertretern der Gattung Mensch führt die DHEA- Einnahme bei Männern jenseits der Vierziger zu einer Regeneration der Testosteronsynthese, die wiederum zu einem günstigeren Verhältnis von Muskel zur Fettmasse führt. DHEA hemmt darüber hinaus bei beiden Geschlechtern die Fettsynthese, in dem es das Enzym namens Glucose- 6-Phosphatdehydrogenase (G6PDH) unterdrückt, das wiederum Glucose (Kohlenhydrate) abbaut.

Muskelaufbau mit DHEA – die anabole Wirkung

DHEA wirkt sich anabol, d.h. muskelaufbauend aus. In einer Studie, die den anabolen Effekt von DHEA untersuchte, haben junge Männer in einem Zeitraum von nur 4 Wochen ihre fettfreie Körpermaße um sagenhafte 4,5kg erhöhen können. Erwähnenswert hierbei ist jedoch die hohe Dosis von 1600mg DHEA/Tag, die zum Einsatz kam.

Wirkung von DHEA (Dehydroepiandrosteron) auf die Gehirnleistung

Forschungsarbeiten von Dr. E.Roberts weisen darauf hin, dass eine bereits kleine Menge an DHEA ausreicht, um die Anzahl von Nervenzellen (Neuronen) im Hirn zu duplizieren. Desweiteren erhöht DHEA die Zusammenarbeit der Nervenzellen und schützt diese vor Degeneration, die zu Alzheimer, Parkinson u.a. Hirnerkrankungen führen. Im Tierversuch wurde das Langzeitgedächtnis gesteigert und Forscher gehen von ähnlichen Effekten beim Menschen aus. Im Tierversuch konnte DHEA die kognitiven Eigenschaften signifikant verbessern.

Wirkung von DHEA gegen Altern

DHEA gilt als einer der zuverlässigsten Bio-Marker, um den Altersstatus festzustellen und hat im Tierversuch eine sagenhafte Lebensverlängerung von 50% erzielt. Die mit DHEA gefütterten Tiere lebten nicht nur ca. 50% länger als ihre Artgenossen, sie sahen auch bedeutend jünger aus. Eine 12 jährige Studie an 240 Männern im Alter von 50-79 Jahren brachte Erstaunliches ans Tageslicht. Demnach korreliert der DHEA- Spiegel mit der Sterblichkeit und verhält sich dabei im umgekehrten Sinne, d.h., je höher der DHEA- Spiegel, desto länger lebten die Probanden und je geringer dieser war, desto eher starben sie. Dabei entsprach 1mg/Liter Anstieg innerhalb der DHEA- Konzentration einem Rückgang der Sterblichkeit an Herzinfarkt um satte 48 %, was nicht deutlich genug betont werden kann, angesichts der traurigen Tatsache, dass jeder Zweite an einer Herzkreislauferkrankung stirbt. In Studien konnte die Verbesserung der Hautbeschaffenheit, der Libidosteigerung, des Wohlbefindens sowie Steigerung des Fettabbaus unter Einnahme von DHEA nachgewiesen werden. Bei Frauen findet wieder eine normale Vaginal- und Prostatasekretion statt und ermöglicht Geschlechtsverkehr ohne entsprechende Hilfsmittel.

Stärkende Wirkung von DHEA auf die Libido und die Potenz

DHEA ist an der sexuellen Funktion beteiligt. In dem DHEA bei Männern die männliche und bei Frauen die weibliche Hormonproduktion quasi runderneuert und z.B. altersbedingt unzureichende Produktion ausgleicht, wirkt sich dieses positiv auf das sexuelle Verlangen, Libido und die Potenz bei beiden Geschlechtern aus. Dieses wurde u.a. auch in deutschen Studien bestätigt.

Wirkung von DHEA auf Energie und Vitalität

In einer Studie an der University of San Diego (Kalifornien) konnte die Vitalität und Energie bereits nach wenigen Wochen der Einnahme bei Frauen um 82% und bei Männern um 67% gesteigert werden.

Studien- und Forschungsergebnisse zu DHEA

Mit über 4000 wissenschaftlichen Publikationen gilt DHEA als recht gut erforscht und zeigte sowohl beim Mensch wie Tier bei Erkrankungen wie Arteriosklerose, Krebs, Gewichtsreduktion sowie Lebensverlängerung positive Ergebnisse. DHEA weist in Studien antioxidative (zellschützende) Eigenschaften auf. In Studien konnte DHEA eindeutig antioxidative Eigenschaften nachweisen, schützt also unsere Zellen vor zerstörerischen freien Radikalen.

DHEA steigert bei Frauen die sexuelle Lust

In einer Doppelblind-Studie erhielt eine Gruppe von Frauen über einen Zeitraum von 4 Monaten

täglich 50 mg DHEA, während die Kontrollgruppe ein Placebo (Scheinmedikament) bekam. Über psychologische Fragebögen wurde während der gesamten Studie insgesamt 5x die Neigung zur sexuellen Gedanken und des sexuellen Interesses überprüft. Als Ergebnis der Studie konnte festgehalten werden, dass diejenigen Frauen, die DHEA erhielten ein steigendes Interesse an Sex während der DHEA- Einnahme entwickelten.

Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens mit DHEA in Studien nachgewiesen. Innerhalb einer dreimonatigen Studie konnte die Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens festgestellt werden.

DHEA-Einnahme

Welche Personengruppen sollten DHEA-Einnahme abwägen? DHEA gehört zu den Hormonen, die im Alter stark zurückgehen, so sinkt der DHEA-Anteil bei 30 Jährigen bereits deutlich, im Alter von über 75 sinkt dieser sogar um 80-90%. Glücklicherweise kann das DHEA, eingenommen als Nahrungsergänzungsmittel, den altersbedingten Nachlass im Körper kompensieren und zu den beschriebenen Vorzügen beitragen. Bei Personengruppen also, die die Dreißiger bereits überschritten haben, empfehlen viele Altersforscher zum Ausgleich die zusätzliche Einnahme von DHEA.

Einnahme und Dosis von DHEA

Während DHEA seit 1994 in den USA rezeptfrei in jedem Health Store verkauft wird (zumeist in einer Dosierung von 25-50mg) und ohne signifikante Nebenwirkungen seitdem von Millionen von Amerikanern täglich eingenommen wird, ist es in der EU als (rezeptfreies)

Nahrungsergänzungsmittel offiziell nicht zugelassen.

Die Dosis von 25-50mg am Tag reicht vorbeugend vollkommen. In einer Studie hat die Dosis von 50mg DHEA am Tag bei Menschen beider Geschlechter im Alter von 40 und 70 Jahren nach 2 Wochen den DHEA-Spiegel verdoppelt, mit dem Ergebnis, dass die Probanden sich stressfreier, energiegeladener fühlten und besser schliefen. Bei medizinischen Indikationen (Krankheiten) empfiehlt sich eine Substitution durch fachliche entsprechend kundiges Personal (Heilpraktiker, Naturheilmediziner, komplementäre Onkologen u.ä. )

Wechselwirkungen von DHEA mit anderen Medikamenten

Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten, die in das Hormonsystem eingreifen (so z.B. Cholesterinsenker, Cortisolhemmer, Serotonin- und Dopaminsenker u.ä.) oder die auf die Funktion der Nebennieren bzw. Hypothalamus einwirken, sollte man ebenfalls von einer DHEA-Einnahme absehen bzw. mit sachkundigem Therapeuten absprechen. Eine Einnahme von gesunden Personen, die unter 30 Jahre alt sind, wird grundsätzlich nicht befürwortet.

Dihydromyricetin (edit)

Andere Namen:

DHM

Ampelopsin

Allgemein:

Dem Alkohol seine Wirkung nehmen – dies könnte ein Medikament leisten, dem Wissenschaftler der University of California in Los Angeles auf der Spur sind. Laut den Forschern um Jing Liang wurden damit behandelte Ratten kaum betrunken, litten weniger unter einem Kater und verloren ihre Lust am Alkohol selbst dann, wenn sie vorher süchtig gemacht wurden.

Dihydromyricetin (DHM) wird aus dem Japanischen Rosinenbaum (*Hovenia dulcis*) gewonnen, dessen Extrakte in der chinesischen Naturheilkunde schon seit Jahrhunderten als Mittel gegen Rausch und Kater empfohlen werden. Bereits geringe Dosen führten im Experiment die gewünschte Wirkung herbei.

Darüber hinaus scheint DHM auch geeignet, um den Alkoholentzug zu unterstützen, wie sich bei einer weiteren Versuchsreihe herausstellte. Liang und ihre Kollegen stellten ihren Versuchstieren tageweise beliebig viel Alkohol zur freien Verfügung. Mit der Zeit konsumierten die Tiere beträchtliche Mengen davon. Dies änderte sich allerdings, als sie nach sieben Wochen dem Getränk DHM beimischten:

Der Alkoholkonsum verringerte sich dadurch schrittweise auf ein geringes Niveau – in etwa dasselbe Niveau, das Tiere erreichten, denen von Anfang an DHM zusammen mit Alkohol gegeben



wurde.

Doch wie wirkt die Substanz bei Alkoholentzug? Jing Liang setzte unter Entzug stehende Ratten in einen Käfig, der zwei Wege erlaubt. Der eine ist offen und ermöglicht es, die Umgebung zu erkunden, der andere Weg ist abgeschlossen und dunkel.

"Durch Alkoholentzug werden die Tiere normalerweise sehr ängstlich und nervös. Sie wollen nicht ihre Umgebung erkunden. Als wir also die Tiere in die Mitte des Käfigs setzten, liefen sie sehr schnell in den dunklen Weg und blieben da bis zum Ende des Experiments, also circa fünf Minuten. Die Ratten jedoch, die zwar unter Alkoholentzug standen aber gleichzeitig DHM im Blut hatten, waren nicht besonders ängstlich." Die Tiere erkundeten also geschickt den Käfig, wie es Artgenossen taten, die nie Alkohol getrunken hatten.

Weitere Tests, unter anderem mit Zellkulturen, offenbarten, dass DHM auf denselben Nervenzellrezeptor wirkt, an den auch Alkohol bindet:

den GABAA-Rezeptor. Er ist an der Weiterleitung hemmender Signale im Gehirn beteiligt. Alkohol kann diesen Rezeptor verstärken, was zunächst zu Betrunkenheit führt und auf lange Sicht Lernprozesse anstößt, bei denen die Reizweiterleitung dauerhaft verändert wird. Unter anderem deswegen kommt es schließlich zur Alkoholsucht.

Einen weiteren Hinweis auf den Wirkmechanismus von DHM lieferte der Wirkstoff Flumazenil. Er bindet ebenfalls an den GABAA-Rezeptor. Verabreichte man ihn gleichzeitig mit dem DHM, zeigte es keine Wirkung mehr – offenbar kommen sich beide Substanzen am Rezeptor in die Quere. Wie genau DHM dort tätig wird, wissen die Forscher allerdings noch nicht. Nach ersten Einschätzungen wirkt es anders als andere Medikamente wie Benzodiazepine, die ebenfalls in den Rezeptor eingreifen und daher zur Verminderung der Alkoholwirkung erprobt wurden.

Sogar die Leber, so Jing Liang, wird durch DHM vor einer Alkoholvergiftung geschützt. Bei Ratten, so sagt sie, stellen sich erst beim Hundertfachen der in den Experimenten eingesetzten Dosis Begleiterscheinungen ein, vor allem eine leichte Orientierungslosigkeit.

Heilwirkung:

Angstlösend, Suchtlindernd, rausch – entgegenwirkend,

Anwendungsgebiete:

Alkoholsucht, Allergien, Betrunkenheit, Kater (nach zu viel Alkoholgenuss), zur Ausnüchterung von Alkohol,

Dosierung:

300 – max. 600 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei angegebenen Dosierungen keine bekannt.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Wenn man Alkohol trinkt und zudem noch DHM konsumiert, dann sorgt dieser Wirkstoff DHM dafür, dass man nicht betrunken wird. Man hat aber trotzdem durch den Alkohol ein Hochgefühl und das hält sogar länger an, als ein normaler Rausch. Später dann fühlt man sich vielleicht schläfrig. Man schläft aber nur kurz, so 5 bis 10 Minuten lang. Danach fühlt man sich nicht benommen und vor allem hat man keine ernsthaften Kopfschmerzen." Sollte man auf einer weniger guten Feier also doch das Bedürfnis verspüren, sich einen Dusel anzutrinken, sollte man bedenken, dass der Rausch mit DHM teuer werden kann.

DMAE (edit)

Andere Namen:  
Dimethylaminoethanol

Allgemein:

Ein in der Tat sehr chemisch klingender Name für eine natürliche, körpereigene Substanz, die mehr für unsere Gesundheit und gegen Alterung zu tun im Stande ist, als der Laie (und selbst Ihr Arzt!) es auf Anhieb vermuten würde...

DMAE ist ein Stoff, der in kleinen Mengen stets im Hirn natürlicherweise nachzuweisen ist und über die Supplementierung von außen Hirnfunktionen und die Physis nachweislich zu optimieren vermag. Dimethylaminoethanol (DMAE) reiht sich in die Kategorie der nootropischen Substanzen ein, ist also ein s.g. „Nootropikum“. Nootropika sind Substanzen, die die Gehirnfunktionen zu optimieren vermögen. Sie können bestimmte Areale des Nervensystems wiederherstellen und wirken auf das Bewusstsein ein. Als nootropische Substanzen greift DMAE nicht in die subkortikalen Abläufe ein, wie man es vom retikuläres bzw. limbischen System her kennt, sondern wirkt ausschließlich über die kortikalen Systeme direkt auf das Bewusstsein ein.

Die positive Beeinflussung der Serotoninproduktion wirkt sich als Stimmungsaufheller aus, der Einfluss auf die Zellmembranen im Hirn:

wirkt dem Stressempfinden entgegen, die Hirnleistung wird verbessert, Gedächtnisleistungsfähigkeit erhöht, Konzentrationsfähigkeit optimiert, Ermüdungserscheinungen und Antriebsarmut sowie Angstzuständen wird entgegengewirkt.

Darüber hinaus hat sich DMAE mit seiner Wirkung auf die Lebensverlängerung unserer Zellen besonders im Bereich des Anti-Agings als „Jungbrunnen“ einen Namen gemacht hat.

Die Wirkungsweise von Dimethylaminoethanol (DMAE)

- Dimethylaminoethanol (DMAE) schützt die Zellmembranen vor deren Zerstörung.
- Es fördert die Widerstandsfähigkeit und Elastizität der Körperzellen.
- DMAE stimuliert bestimmte Hirnbereiche und trägt zu einer effizienteren Aufgabenbewältigung dieser.
- DMAE erhöht die Konzentration des Neurotransmitters „Acetylcholin“ und „Cholin“, damit verbessert es die Reizübertragung der Nervenimpulse und steigert so die Leistungsfähigkeit des Gehirns.
- DMAE erhöht allgemein die Anzahl der Botenstoffe im Hirn.
- Dimethylaminoethanol fördert die Produktion von Serotonin.
- DMAE erhöht die Aufmerksamkeit und steigert die Stimmung.
- DMAE steigert die neuromotorische Kontrolle.
- Es erhöht das Koordinationsspiel der beiden Hirnhälften, die ihre Arbeit effizienter synchronisieren können.
- DMAE verhindert durch Aktivierung antioxydativer Enzyme die Einlagerung von Lipofuszenen, Alterspigmenten, die im Hirn und Herzmuskel sich einsammeln.
- Als Antioxidans schützt es die Nervenzellen vor Angriffen und Zerstörung der freien Radikale.
- DMAE entfernt Proteinablagerung im Hirn, die sich im Laufe der Jahre störenderweise angesammelt haben und zu alterstypischen Funktionsstörungen des Hirns führen.
- Dimethylaminoethanol (DMAE) erhöht die Lebensdauer der Hirnzellen.
- DMAE stärkt innere Organe, besonders das Herz, Nieren und die Leber.
- Es festigt das gesamte Bindegewebe, glättet Hautfalten und wirkt neuer Faltenentstehung entgegen.
- DMAE trägt zur Muskelstärkung bei.
- Dimethylaminoethanol (DMAE) fördert einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus.

Eine besondere Rolle kommt DMAE innerhalb unserer Hauptsteuerzentrale, dem Hirn, zu. Der Schutz des Hirns vor freien Radikalen, die Verhinderung der Alterspigmente im Hirn, Entfernung wasserunlöslicher Proteinablagerungen, die funktionelle Synchronisation beider Hirnhälften, Erhöhung der neuromotorischen Kontrolle und Steigerung des Neurotransmitter „Acetylcholin“ und „Cholin“ führt zu einem bemerkenswerten Schutz und der Optimierung aller motorischen und kognitiven Leistungsfähigkeiten, so der Lernfähigkeit, Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeitsfähigkeit, Orientierungssinn, Kreativität, Argumentation, Imagination, Artikulierung u.a. Desweiteren wird die Stimmungslage verbessert, Depressionen und Antriebsarmut sowie Angstzuständen entgegengewirkt.

Zusammenfassend kann man DMAE die folgenden Fähigkeiten attestieren:  
Steigerung der Hirnleistung, verbesserte Lernfähigkeit und Lernbereitschaft, verbesserte Merkfähigkeit (Gedächtnisoptimierung), Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Entgegenwirken bei Antriebsarmut, Verbesserung der Stimmungslage, Optimierung der Schlaf-Wachphasen, Erhöhung der physischen und psychischen Energie, Teilweise Revidierung vorhandener Alterungsprozesse, besonders im Hirn, Schutz vor Entstehung neuer Alterungsprozesse (besonders im Hirn), Stärkung des gesamten Bindegewebes, Hautstraffung

Dies spiegelt sich bei den folgenden Krankheiten und Krankheitsbildern positiv wieder:  
Lernschwäche, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche, Morbus Alzheimer, Demenz / Altersdemenz, Antriebsarmut, Depressionen leichte, Schlaflosigkeit, chronische Müdigkeit, Spätdyskinesie (Dyskinesia tarda), Akathisie, Hirnalterung, Angstzustände, ADHS / Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität, Hyperkinese, Hautalterung, Altersflecken, Bindegewebeschwäche.

Wirkung von DMAE als natürliche Anti-Aging-Substanz

DMAE kann getrost ruhigen Gewissens als „Jungbrunnen für Körper und Geist“ tituliert werden. In jungen Jahren produziert der Körper selbst genügend DMAE. Mit dem Fortschreiten des Alters lässt diese Produktion leider nach, was zu Membranschäden führt. Diese Membranschäden wiederum führen dazu, dass Zellgifte und Schlacken nicht mehr effizient aus dem Organismus transportiert werden können, was zur Alterung der Zellen führt. Im Endeffekt führt u.a. dieser Aspekt zu den ungeliebten Alterserscheinungen, die Hirnleistung lässt nach, das Bindegewebe erschlafft, Faltenbildung setzt ein, das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse verändert sich zugunsten der Fettmasse. Diesem noch bis vor kurzem für unabdingbar gehaltenen Alterungsmechanismus lässt es sich durch gezielte Einnahme von DMAE entgegenwirken.

Der Schutz der Zellen und der Zellmembranen (DMAE steigert die Widerstandsfähigkeit und die Elastizität der Zellen) verlängert die Lebensdauer selbiger, dies spiegelt sich bald äußerlich in Form einer strafferen und faltenfreien Haut wieder. Viel wichtiger sind aber die innerlichen Aspekte, so unsere Organe, das Hirn, Blutgefäße und Nervenzellen, die allesamt von DMAE profitieren und vor biologischer Alterung geschützt werden. Besonders das Herz, Nieren und die Leber werden gestärkt, was für sich allein statistisch gesehen bereits zur signifikanten Lebensverlängerung führt. Antriebsarmut Altersdemenz und Alzheimer wird entgegengewirkt.

DMAE – Dosierung und Einnahme

Ausgehend von 150 mg Kapseln reines DMAE werden 1 bis 4 – max. 6 Kapseln ca. eine halbe Std. vor dem Frühstück mit viel Flüssigkeit eingenommen. Die Dosis gilt es zu reduzieren, wenn unangenehmen Begleiterscheinungen in Form von Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Muskelverspannung / -schmerzen auftreten.

Nebenwirkungen von DMAE / Dimethylaminoethanol

Im Normalfall ist mit keinen Nebenwirkungen von DMAE, als körpereigenem Stoff, zu rechnen. Bei Überdosierung von DMAE können Symptome in Form von Kopfschmerzen, Gliederverspannungen sowie Schlaflosigkeit auftreten, die aber bei Reduzierung der Dosis wieder von selbst verschwinden. Manisch-depressive Menschen sowie Epileptiker sollten vor der Einnahme ihren Therapeuten fragen, da DMAE im Einzelfall die depressiven Phasen verstärken kann.

DMSA (edit)

Andere Namen:

Dimercapto-Bernsteinsäure

Dimercaptosuccinic acid

Allgemein:

Die sanfte und effektive orale Entgiftung

Dimercapto-Bernsteinsäure, kurz DMSA genannt, wird seit 1950 zur Ausleitung von Quecksilber eingesetzt. Im Februar 1991 wurde dieser Chelatbildner von der FDA (amerikanische Food and Drug Administration) zur Bleientgiftung von Kindern freigegeben. Es ist über Apotheken erhältlich und wird weltweit von Giftzentren zur Schwermetallentgiftung empfohlen.

In einer offiziellen Stellungnahmen des Umweltbundesamtes, erschienen 1999, werden DMSA wie auch DMPS als zwei Antidota beschrieben, die „für die Behandlung akuter Metallvergiftungen unverzichtbar geworden sind“

Mittlerweise, so das Bundesumweltamt, sind diese Chelatbildner für die Therapie akuter Vergiftungen unverzichtbar geworden. Ihre gute Verträglichkeit sowie die Möglichkeit ihrer oralen Applikation haben aber gleichzeitig dazu geführt, dass diese neuen Chelatbildner auch im Bereich der Umweltmedizin bei vermuteten chronischen Metallvergiftungen eingesetzt werden. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass beide Chelatbildner sich gut zur Dekorporierung verschiedener Metall eignen.

Die Bindefähigkeit von DMSA ist deutlich bei den Metallen Blei, Nickel, Mangan, Barium und möglicherweise Cäsium. Bei Chrom und Titan zeigte sich von DMSA zu DMPS kein wesentlicher Unterschied. Zinn wurde von DMPS deutlicher gebunden.

Die moderne Industrie hat unseren Planeten verschmutzt und vergiftet, was eine Ablagerung von giftigen Lasten an Schwermetallen in unserem Organismus zur Folge hat. Diese wiederum führen zu zahlreichen Gesundheitsproblemen, wie Anämie (Blutarmut), bestimmte Gedächtnisverluste, Krebs, Depressionen, männliche Unfruchtbarkeit, Zahnfleischentzündungen und vielleicht sogar Multipler Sklerose (MS) und Alzheimer.

Bestimmte umstrittene Praktiken der Medizin, wie Zahnfüllungen aus Amalgam, verschlimmern sicherlich dieses Problem.

Glücklicherweise gibt es sichere und wirksame Mittel, um Quecksilber, Blei, Arsen und Kadmium zu chelatieren und sie aus dem Organismus zu eliminieren. Die beste Methode ist sicherlich die Verwendung der Dimercapto-Succinsäure (DMSA), eine spezifische Schwefelverbindung, die sich an die metallischen Elemente heftet und die seit den 50er Jahren als Antidote (Gegenmittel bei Vergiftungen) bei Quecksilbervergiftungen verwendet wird.

Die DMSA ist ein natürliches, ungiftiges, wasserlösliches Produkt, das auf oralem Wege verabreicht wird und deren Wirksamkeit und Sicherheit durch kürzlich durchgeführte klinische Studien bewiesen wurden. Im Einzelnen begnügt sich die DMSA nicht nur mit der Chelatierung von Quecksilber im Blut, in der Leber und in den Nieren, sondern sie durchquert auch leicht die hämatoenzephalische Schranke und eliminiert sogar die toxischen Ablagerungen im Gehirn.

Nach der Meinung von Sir Arnold Takamoto, einem der größten Spezialisten von Quecksilbervergiftungen, kann eine komplette Entgiftung bis zu 2 oder 3 Jahren in Abhängigkeit von der Giftbelastung und dem Gesundheitszustand des Patienten selber dauern, aber die orale Einnahme, die DMSA verwendet, ist die sicherste und wirksamste Methode.

#### Behandlung

Beim DMSA handelt es sich, genau gesagt, um die meso-2,3-Dimercaptobernsteinsäure (meso-2,3-di-mercaptosuccinic-acid). Den allgemeinen Dosierungsempfehlungen entsprechend, besteht bei akuter Toxizität ein Behandlungszyklus aus insgesamt 19 Tagen, wobei eine Einzeldosis von 10 mg/kg KG in den ersten 5 Tagen alle 8 Stunden und über weitere 14 Tage alle 12 Stunden verabreicht wird [1, 2, 3] Zwischen 2 Behandlungszyklen sollte mindestens ein Intervall von 2 Wochen liegen. Bei chronischen Belastungen wird maximal 1–3x wöchentlich die Einzeldosis von 10–30 mg/kg Körpergewicht verabreicht, wobei die Behandlungsdosis abhängig von Alter und Körpergewicht sind. Bei schwächlichen oder empfindlichen Patienten sollte mit einer geringeren Dosis von 100–500 mg begonnen werden. Je nach Verträglichkeit kann die Dosis patientengerecht gesteigert werden. Die Behandlungszyklen werden ebenfalls abhängig von der Belastung und Kondition des Patienten beurteilt und eingeteilt.

Schwermetallausleitung ist geeignet für alle Patienten die an Chronischen Erkrankungen leiden. Durchblutungsstörung – Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck usw.

Immunschwächen

Entzündungen im Körper

Autoimmunerkrankungen wie MS, Fibromialgie, ALS, Rheuma usw.

Krebs

Allergien (Ekzeme, Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen, Bindehautentzündungen etc.)

Orthopädische Erkrankungen (Arthrose/Arthritis, Degeneration des Gelenk-, Knochen-Wirbelsäulensystemes etc.)

Alterskrankheiten (Morbus Alzheimer, Demenz etc.)

M. Parkinson

Psychiatrische Erkrankungen wie Depressionen, Schizophrenie, Neurosen, Angst, Panickataken, ADH/ADHS, Autismus usw.

Erschöpfungssyndrome, Müdigkeit, Burn-Out

Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Konzentrationstörungen etc.

Nebenwirkungen

Der unangenehme, stark schwefelhaltige Geruch von Urin, Schweiß und Stuhl tritt bei deutlich belasteten Patienten verstärkt auf und lässt bei zunehmender und erfolgreicher Behandlung nach. Je stärker die Belastung und je grösser die Metall-Schwefelbindung, umso deutlicher der Geruch. Bei Patienten mit schlechter Ausscheidungsfunktion können vorübergehend Hautreaktionen auftreten. Wird die renale Funktion durch ausreichenden Flüssigkeitskonsum und zusätzliche Vit.B6 Gaben verbessert, verschwinden Hautreaktionen meist. Bei Patienten mit Darmschwäche wurde vorübergehend Diarrhöe beobachtet. Patienten, die mit Probiotika wie z.B. Probiotika Kapseln vorbehandelt wurden, zeigte sich diese Problematik nicht.

Anwendungsbeschränkung

Schwangere und Stillende dürfen nur in absoluten Notfällen und nur unter ärztlicher Anleitung entgiftet werden, denn durch die Dekorporierung und Mobilisierung von Toxinen wird der Fötus besonders gefährdet. Vorsicht ist auch geboten bei hypersensitiven Allergikern und bei Patienten mit Darmerkrankungen.

DMSO (edit)

Andere Namen:

Dimethylsulfoxid

Allgemein:

DMSO (Dimethylsulfoxid, ein chemischer Verwandter von MSM) wird in vielen Ländern pharmazeutisch verwendet, um Sportverletzungen, Arthritis, Harnblasenentzündung, Verletzungen des ZNS und Schlaganfälle zu behandeln.

Als ein Nebenprodukt der Zellstoffherstellung hat Dimethylsulfoxid oder kurz DMSO es weit gebracht:

Was als organisches Lösungsmittel begann, ist inzwischen weitestgehend als vielseitiges Therapeutikum akzeptiert. Doch dieser Aufstieg ging nicht unbeschwert vonstatten, und nach einer schweren Krise, die es in den 1960er Jahren durchlebte, ist die Kontroverse um das schmerz- und entzündungshemmende Mittel DMSO nie ganz abgeebbt.

DMSO ist kein Heilmittel, doch es kann den Körper dabei unterstützen, sich selbst zu regenerieren.

Von den vielen positiven Eigenschaften des DMSO ragen zwei deutlich heraus:

DMSO ist ein einzigartiges bipolares Lösungsmittel. Das heißt, es verbindet sich sowohl mit Wasser als auch mit Fetten – ist also wasser- und fettlöslich. Deshalb findet es in der Industrie als Lösungsmittel vielfältigen Einsatz. Doch auch unser Körper enthält sehr viele wasser- und fettlösliche Stoffe. Und damit sind wir bei der zweiten wichtigen Qualität von DMSO:

Es kann hervorragend als Trägersubstanz eingesetzt werden, da es alle in ihm gelösten Substanzen quasi als „Schlepper“ in die Zelle zu bringen vermag.

Dass die Pharmaindustrie kein großes Interesse an dem Stoff zeigt, lässt sich leicht erklären. Von Bedeutung ist einerseits sicherlich die breite Palette an Leiden, gegen die DMSO Wirkung zeigt – das Mittel stünde somit in Konkurrenz zu vielen firmeninternen Produkten.

DMSO dient als Trägersubstanz für auf der Haut angewendeten Arzneimitteln wie Salben, Gelen und Tinkturen. In DMSO gelöste Substanzen werden schnell und leicht vom Organismus auch durch die Haut aufgenommen. Das gilt aber leider auch für Kontaktgifte. Alles, was auf der Haut vorhanden ist, dringt mit DMSO ebenfalls mit ein. Daher soll es immer nur bei sauberer Haut verwendet werden. Am Besten wäscht man die Stellen zuvor mit einer MMS-Lösung, lässt diese einen Moment einziehen und reibt sie dann mit einem, von Reinigungsmitteln befreiten, neutralen Tuch ab. Dann kann DMSO aufgesprüht oder aufgepinselt werden.

Gerade in akuten (Not-)Situationen, die pharmazeutische Medikamente unumgänglich machen, macht deren Kombinierung mit DMSO Sinn:

Denn durch seine Wirkungsverstärkung kann man Arzneien niedriger dosieren und ergo fallen die

Nebenwirkungen weniger schwer aus. Dies öffnet vor allem in der Kortison-Behandlung neue Wege, lassen sich die Kortison-Langzeitdosierungen auf diese Weise doch oftmals unter die sogenannte Cushing-Schwelle drücken – also unter jenen Kortison-Grenzwert, der nach zweiwöchiger Einnahme bereits schwerwiegende Nebenwirkungen nach sich ziehen kann. Der Verstärkungsfaktor von DMSO liegt im Fall von Kortison bei zehn bis eintausend! Davon abgesehen besitzt DMSO noch ganz viele andere Eigenschaften, die den Körper positiv unterstützen:

DMSO fängt freie Radikale und wandelt sie um, damit diese über die Nieren ausgeschieden werden können (antioxidative Wirkung);

DMSO hilft den Zellen beim Entgiften, kann allergische Reaktionen abschwächen und stärkt so das Immunsystem;

zudem hilft DMSO bei Muskel- und Gelenkschmerzen, wirkt entzündungshemmend und fördert die Konzentration;

wurden mit DMSO auch Narbenkeloide (Hautgeschwülste bei Narben) behandelt, wobei das Narbengewebe sich wieder zurückbildete und Schwellungen abklagen.

DMSO beugt Verhärtungen vor und beschleunigt die Wundheilung.

Mikrobiologen konnten bereits mit einer 35-prozentigen DMSO-Lösung Bakterien in ihrem Wachstum hemmen.

Sogar pathologische Kalkablagerung im Schultergelenk sollen mit DMSO aufgelöst werden können.

Der entzündungshemmende Effekt wirkt durch äußerlich aufgetragenes DMSO auch auf Gelenke.

Auch bei Kontaktdermatitis, allergischen Ekzemen und Gewebeverkalkung wirkt DMSO. Laut dem Naturwissenschaftler und Buchautor Dr. Hartmut Fischer kann man die verschiedenen Wirkungen von DMSO auf folgenden Nenner bringen:

DMSO unterstützt und bewirkt – auch bei schwerwiegender Schädigung von Gewebe – die Neuordnung und Regeneration der Zellen oder schützt den Körper vorbeugend.

Eine besondere Wirksamkeit schreibt Brobyn dem Mittel im Hinblick auf Entzündungen zu. Hier nämlich zeigt sich die antioxidative Eigenschaft des DMSO als vorteilhaft – es wirkt sozusagen als „Radikalfänger“ im Entzündungsherd.

Die therapeutische Bandbreite von DMSO ist in der Tat groß. So neutralisiert der Stoff beispielsweise Hydroxylradikale, eine der am häufigsten vorkommenden Gruppe von zellschädigenden Freien Radikalen. DMSO verbindet sich mit den Hydroxylradikalen und bildet mit ihnen einen chemischen Komplex, der von den Nieren ausgeschieden werden kann. Auch andere Freie Radikale bindet der Stoff auf diese Weise.<sup>2</sup> Zudem erhöht DMSO die Permeabilität der Zellmembranen und erleichtert es der Zelle so, sich von Giftstoffen zu befreien. Selbst allergische Reaktionen können mit Hilfe von DMSO gemildert werden, was wiederum das Immunsystem entlastet. DMSO zeigt zudem Wirkung bei Sklerodermie, Verbrennungen, Entzündungs- und Schmerzzuständen, Arthritis und rheumatoider Arthritis, Nasennebenhöhleninfektionen, interstitieller Cystitis, Herpes und Gürtelrose, Multipler Sklerose, systemischem Lupus erythematodes, Sarkoidose, Thyroiditis, Colitis ulcerosa, Lepra, Krebs und anderen Krankheitszuständen.

Heilwirkung:

abschwellend, antioxidativ, antisklerotisch, bakterienwachstumshemmend, blutgefäßerweiternd, entzündungshemmend, entwässernd, gefäßerweiternd, immunmodulierend, immunstärkend, konzentrationsfördernd, muskelentspannend, muskelrelaxierend, schmerzlindernd, wundheilend, Stammzellenfunktion fördernd, schmerzlindernd, wundheilend, zellsauerstoffanreichernd, zellschützend bei Frost und Bestrahlung

Anwendungsgebiete:

Arthrose, ADHS, Akne, Allergien, Arthritis und rheumatoider Arthritis, Angina Pectoris, Augenerkrankungen, Bandscheibenprobleme, Brandwunden, Burnout, Colitis ulcerosa, Cystitis - interstitieller, Ekzeme (allergische), Entzündungszustände, Gelenkschmerzen, Gewebeverkalkung, Gürtelrose, Harnblasenentzündung, Herpes, Kontaktdermatitis, Konzentrationsstörungen, Krebs, Lepra, Makuladegeneration - altersbedingte, Multipler Sklerose, Muskelschmerzen, Nasennebenhöhleninfektionen, Phantomschmerzen, Prellungen, Sportverletzungen, Sarkoidose, Schleimbeutelentzündung Sklerodermie, Schmerzzuständen, Thyroiditis, Verbrennungen,

Verstauchungen, Wunden- allgemeine,

#### ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN:

DMSO kann wie folgt verwendet werden:

- äußerlich aufgetragen, (aufpinseln, auftropfen oder besprayen, und in salben vermengt)
- orale Einnahme
- Spritzen, Infusionen

Für die Abmessung von Tropfen benutze ich eine Pipette. Für ml. eine Spritze (ohne Kanüle). Kräftiges Einreiben oder gar massieren ist aufgrund der möglichen Hautirritation nicht zu empfehlen. Also immer nur besprühen oder mit dem Pinsel oder Finger sanft benetzen.

Dosierung:

orale Einnahme:

3 x tägl. bis zu 22 Tr. / Die Gesamtgrenze von täglich 1 g pro Kilogramm Körpergewicht überschreite ich jedoch nicht.

Nebenwirkungen:

DMSO ist sieben Mal sicherer als Aspirin:

die einzigen, bislang beobachteten „Nebenwirkungen“ sind ein knoblauchartiger, bzw. schwer definierbarer Geruch und manchmal zeitweilige Hautreizungen. Bei Hautreizungen (auch stärkerem Jucken) verdünne ich die Lösung mit Wasser, bis diese verschwinden. Manche empfinden den Geruch in Richtung Meeresalge, Austern oder Krabben. Bei DMSO 100% ist der Geruch und Hautreizungen wesentlich geringer. Ich trage dies sogar teilweise unverdünnt bei mir auf. Zunächst teste ich es an einer kleinen Hautstelle, bevor ich es großflächig benutze. Über die Haut (perkutan) verabreicht, ist die höchste Konzentration im Blutserum nach vier bis acht Stunden erreicht. Oral gewöhnlich nach vier Stunden. Nach 120 Stunden ist DMSO nicht mehr im Körper nachweisbar.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### SICHERHEITSHINWEISE:

DMSO-Dämpfe nicht einatmen, auch nicht in selbst gemischtem DMSO Spray. Bei intravenöse Gabe oder hoher Dosierung können vorübergehend Kopfschmerzen auftreten. Toxizität oder eine karzinogene (tumorbildende) Wirkung ließ sich durch DMSO übrigens nicht nachweisen.

Sonstiges:

Ein Wort zum richtigen Umgang mit DMSO:

Gerade weil DMSO ein hervorragendes Lösungs- und Schlepp-Mittel ist, muss man bei seiner Anwendung achtsam und im wahrsten Sinne des Wortes ‚sauber‘ arbeiten. Denn das DMSO unterscheidet nicht zwischen erwünschten und unerwünschten Substanzen, es nimmt einfach alle in ihm gelösten Stoffe mit. Grundsätzlich sollte man nur hochwertiges und somit reines DMSO in zertifizierter Pharmaqualität (Ph. Eur.)<sup>[3]</sup> verwenden. Arbeitsmaterialien wie Behälter, Pipette und Löffel sollten nicht aus Plastik, sondern aus Glas oder Keramik bestehen. DMSO kann übrigens äußerlich, oral und intravenös angewendet werden. Unter 18 Grad Celsius kristallisiert DMSO. Das liegt am so genannten "Schmelzpunkt". Bei Erwärmen über 22 Grad verflüssigt es sich wieder. Man sollte DMSO allerdings nicht zu stark erwärmen und auf keinen Fall kochen. Beim Hinzufügen von Wasser erwärmt sich DMSO vorübergehend. Das ist eine normale chemische Reaktion. Verdünnungen stelle ich möglichst mit reinem Umkehrosmosewasser, destilliertem Wasser, oder mineralarmen Atheser Quellwasser, her.

Dornige Hauhechel (edit)

Andere Namen:

Ononis spinosa

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, junge Triebe, Wurzel

Inhaltsstoffe:

Als Hauptkomponenten gelten die Isoflavonoide Formononetin, Genistein und Biochanin A (Aglykone) und deren Glykoside, insbesondere Formononetin-7-O-Glucosid (= Ononin). Das Vorkommen von Flavonoiden in der Hauhechelwurzel ist fraglich. Im Weiteren wurde Onocol (syn.  $\alpha$ -Onocerin) ein ungewöhnliches dimeres Sesquiterpen mit zwei exocyclischen Methylengruppen nachgewiesen. Gefunden wurden ausserdem zahlreiche phenolische Säuren, wenig ätherisches Öl und in geringer Menge Gerbstoffe, Lektine und Sterole.

Arzneidroge wird die ganze oder geschnittene, getrocknete Wurzel (Hauhechelwurzel) verwendet. Ihr wird eine schwache harntreibende Wirkung zugeschrieben. In den bislang durchgeführten Versuchen wurden neben positiven auch negative Resultate erzielt, so dass eine abschließende Beurteilung der diuretischen (harntreibenden) Wirksamkeit derzeit noch nicht möglich ist. Auch die dafür verantwortlichen Pflanzeninhaltsstoffe konnten bis jetzt noch nicht sicher ermittelt werden. Dennoch wird die Droge als mildes wassertreibendes Mittel zur Durchspülungstherapie bei Infektionen der ableitenden Harnwege, bei Nierengriß und zur Vorbeugung von Nierensteinen verwendet. Während der Kur sollte aber auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (keine koffeinhaltigen oder alkoholischen Getränke) geachtet werden. Bei Wasseransammlungen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist die Anwendung kontraindiziert.

Heilwirkung:

antibakteriell, antiphlogistisch, aquaretisch, blutreinigend (Wurzel), entwässernd, entzündungshemmend, harntreibend, östrogen, steinlösend, Stoffwechselfördernd (Wurzel),

Anwendungsgebiete:

Blasenkatarrh, Diuretikum, Nierenbeckenentzündung, Harngrieß, Vorbeugung gegen Harnsteine,

Volks medizinisch:

Adipositas, Bauchwassersucht, Blasenentzündung, Blasenkatarrh, Blaseschwäche, Blasensteine, Blasengriß, Drüsenverhärtungen, Diuretikum, Ekzeme, Feigwarzen, Gelenkrheuma, Gicht, Harnröhrenentzündung, Harngrieß, Harnsteine, Hautprobleme, Hautausschläge chronische, Hautjucken, Herpes simplex, Herpes zoster, Mundgeruch, Nierenbeckenentzündung, Nierenentzündung, Nierengriß, Nierensteine, Rheuma, Wassersucht, Zahnschmerzen,

Dosierung:

Tagesdosis 6 - 12g

Nebenwirkungen:

Bei hohen Dosen:

Hämolyse (Auflösung der roten Blutkörperchen)

Wechselwirkungen:

Keine Bekannt.

Gegenanzeigen:

Ödeme durch Minderfunktion von Herz und Nieren.

Sonstiges:

Da sich der Körper besonders schnell an die harntreibende Wirkung anpasst, kann man die Wurzel nur für ein paar Tage anwenden. Sobald die Wirkung nachlässt ist eine 1-2-wöchige Pause nötig, damit die Wurzel wieder wirken kann. Einen Wurzel-Absud mit Essig gekocht, hilft als warme Mundspülung gegen Zahnschmerzen. 1-2 Teelöffel der Blüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen, abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen. Hilft gegen geschwollene Beine. Bei der



Herstellung eines Tees sollte man darauf achten, dass das Wasser nicht kocht, da sich das in der Pflanze enthaltende Saponin sonst verflüchtigt und die Wirkung verloren geht.

Eberraute (edit)

Andere Namen:

Artemisia abrotanum

Abraute

Amberbaum

Colakraut

Eberreis

Staubwurz

Zitronenkraut

Herb Royal

Verwendete Pflanzenteile:

Kraut, Blätter

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Abrotin, Bitterstoffe, Gerbstoffe

Die Eberraute ist ein Verwandter des Beifusses und des Wermuts. Wie seine Brüder ist er eine mehrjährige Pflanze mit bitterem Geschmack und einem gewissen Cola-Aroma. Früher wurde die Eberraute als Gewürz für fette Speisen verwendet, doch inzwischen ist sie aus der Mode gekommen. Auch als Heilpflanze wurde die Eberraute früher höher geschätzt als heutzutage. Dabei hat sie vielfältige Heilwirkungen.

Sie stärkt die Verdauungs- und die Harnorgane, man kann sie gegen Husten und Bronchitis verwenden. Außerdem lindert sie Frauenbeschwerden und aktiviert die Menstruation. Auch gegen Einschlafstörungen und Rückenschmerzen kann man die Eberraute verwenden.

Heilwirkung:

abwehrsteigernd, antibakteriell, antiinfektiös, belebend, beruhigend, harntreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, schweißtreibend, tonisierend, wurmtreibend,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Bauchspeicheldrüsenschwäche, Blasenschwäche, Bronchitis, Darmparasiten, Durchfall, Fieber, Husten, Ischias, Magenbeschwerden – nervöse, Menstruationsbeschwerden, Nierenschwäche, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsschwäche, Wechseljahrsbeschwerden, Würmer,

Dosierung:

Tinktur: 10 – 50 Tr. Dreimal tägl.

Pulver: 3 – 6 g tägl.

Extrakt: 1 – 2 g tägl.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft

Sonstiges:

Das Kraut hat darüber hinaus antientzündliche, spasmolytische (entkrampfend) und antiödematöse Eigenschaften. Hierfür sind vor allem die in der Eberraute enthaltenden Flavonoide (Quercetin und

Rutin) verantwortlich.

Echte Betonie (edit)

Andere Namen:

Heilziest

Betonica officinalis

Stachys officinalis

Stachys betonica

Betony

Common hedgenettle

Woundwort

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Stachydrin (blutstillend)

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

Betonienkraut wird seit der Antike als Allheilmittel genutzt; traditionell gilt es als bei fast jeder Krankheit wirksam. Da man glaubte, sie habe die Kraft, böse Geister und Visionen zu vertreiben, wurde sie in Kloster- und Kirchengärten angepflanzt. Nach einem alten Schriftsteller namens Apelius sollte man den Heilziest zur Abschirmung gegen dunkle Visionen und Alpträume anbauen, im August mit Wurzel ernten, spalten, trocknen, pulverisieren und bei Bedarf zu sich nehmen. In der heutigen Zeit findet das Rhizom jedoch keine Verwendung mehr.

Heilwirkung:

adstringierend, antimikrobiell, blutstillend, blutdrucksenkend, Gehirndurchblutung - fördernd, harntreibend, kräftigend, kreislaufanregend, stärkend, schleimlösend, schmerzstillend,

Anwendungsgebiete:

Asthma, Blasenprobleme, Blutzirkulation – schlechter, Durchfall und Verstopfung, Darmbeschwerden, Erregbarkeit, Gereiztheit, Gicht, Gelbsucht, Halsentzündung, Hitzewallungen, Hysterie, Kopfschmerzen, Keuchhusten, Lungenverschleimung, Magenübersäuerung, Magen – Darm Beschwerden, Migräne, Mundentzündung, Nervenschwäche, Nierenprobleme, Schlafstörungen, schlechte träume, Schwächezustände, Sodbrennen, Tinnitus, Taubwerden der Gliedmaßen, Unruhe – nervöse, Verdauungsstörungen, Vergiftungen, Wassersucht, Zahnfleischentzündung,

Äußerlich:

Abszesse, Wundbehandlung,

Dosierung:

1 – 6 g tägl.

Nebenwirkung:

Eine Überdosierung des Wurzelpulvers führt zu Erbrechen. Weitere Nebenwirkungen sind unzureichend überliefert und unzureichend untersucht. Die Anwendung sollte daher massvoll geschehen.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum nimmt man diesen Tee zum Spülen und Gurgeln.

Efeu (edit)

Andere Namen:

Hedera helix

Ivy

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle, Flavonoide (Kämpferol, Rutin), Jod, Kaffeesäure, Polyine (Falcarinol), Saponine (Hederakoside, Hederin, Helixin), Sterole

In der Antike wurden Blätter, Früchte und Wurzeln des Efeu innerlich und äußerlich gegen Ohren-, Kopf- und Zahnschmerzen, Gicht, Milzbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Lungenleiden, Fieber und Brandwunden verwendet. Heute kommt der heilsame Extrakt aus seinen Blättern zum Einsatz. Seine Wirksamkeit wurde mittlerweile auch durch Studien belegt. Seine Heilkraft verdankt der Efeu den sogenannten Saponinen, die ihren Namen daher haben, dass sie seifenartigen Schaum bilden können (lat. Sapo = Seife). Sie verflüssigen und lösen den Schleim, wirken aber auch krampflösend und keimzerstörend. Eingesetzt wird Efeu deshalb bei akuten und chronischen Entzündungen und Erkrankungen der Atemwege und bei Keuchhusten. Auch in der Homöopathie wird Efeu eingesetzt. Übrigens:

Die Saponine sind auch in Süßholz und der Schlüsselblume enthalten – die deshalb oft Erkältungstees zugemischt werden.

Heilwirkung innerlich:

Asthma, Allgemeine Leberleiden, Gelbsucht, Allgemeine Gallenleiden, Gallensteine Bronchitis, chronisch entzündliche Bronchialerkrankungen, Geschwüre, Gicht, Husten, Keuchhusten, Menstruationsregelnd, Rheuma, Schilddrüsen Unterfunktion unterstützend Schmerzen, Schweißtreibend, Schwindsucht, Fiebersenkend, Wunden, Zahnschmerzen, Zellulitis.

Heilwirkung äußerlich:

Cellulitis, Hautuhreinheiten, Brandwunden, Hühneraugen, Nasenpolypen, Schwielen, Warzen,

Dosierung:

300 - 800mg täglich.

Extrakt 20:1 30 – 100 mg tägl.

Tropfen: 3 x täglich. 20 Tr.

Nebenwirkungen:

Bei angegebener Dosierung keine Bekannt. Efeu hat jedoch nicht nur heilende Wirkungen, sondern auch Schattenseiten:

So können frische Blätter und ihr Saft allergische Reaktionen an der Haut hervorrufen. Außerdem sind die Beerenfrüchte der Pflanze giftig, insbesondere für Kinder. Ihr Verzehr kann Übelkeit, Durchfall und Erbrechen hervorrufen. Auch aus diesem Grund sollte Efeu nur in der fertig zubereiteten Form aus der Apotheke verwendet werden.

Gegenanzeigen:

Keine Bekannt

Wechselwirkungen:

Keine Bekannt

Eichenrinde (edit)

Andere Namen:

Cortex Quercus Quercus robur

Quercus pedunculata

Quercus petraea

Quercus sessiliflora

Oak

Verwendete Pflanzenteile:

die Rinde die Eicheln

Inhaltsstoffe:

Gerbstoff, Gerbsäure, Tannine, Bitterstoff, Gallussäure, Quercin, Quercetin

Die Eiche hat in Deutschland eine große Bekanntheit und Symbolik. Darüber hinaus steckt in der Rinde des Eichenbaums aber auch ein großes Heilpotential. Die Rinde der Eiche wirkt stark zusammenziehend, was sie zu einem wertvollen Heilmittel bei Blutungen und Entzündungen macht. Die häufigste Art, Eichenrinde anzuwenden ist äußerlich gegen Ekzeme und schlecht heilende Wunden. Innerlich wird Eichenrinde als Mittel gegen Durchfall und Darmentzündungen

Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, antiviral, austrocknend, blutstillend, blutzuckersenkend, entzündungshemmend, juckreizstillend, schweiß hemmend, stopfend, zusammenziehend

Anwendungsgebiete:

Blasenentzündung, Blutbrechen, Bluthusten, Darmschleimhautentzündungen, Diabetes (leichte), Durchfall normal und akut, Ekzeme, Gelbsucht, Halsschmerzen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Leberschwellung, Pilzvergiftung, Mundschleimhautentzündungen, Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre, Vergiftungen aller Art (Giftpflanzen, Nikotin, Pilze) , bis der Arzt eintrifft,

Anwendungsgebiete Äußerlich:

Afterjucken, Analfissuren, Augenlidentzündungen, Brandwunden (leichte), Druckgeschwüre (Dekubitus), Entzündungen im Genital und Analbereich, Ekzeme - juckende, Fußschweiß, Fußpilz, Frostbeulen, Furunkel, Hautkrankheiten – entzündliche, Hautausschläge – nässende, Hämorrhoiden, Krampfadern, Schweißfüße, Wunden – schlecht heilende, Schnittwunden, Zahnfleischbluten,

Dosierung:

innerlich bis zu 3 g tägl. Extrakt 10:1 = 300 - 400 mg tägl.

Nebenwirkungen:

bei angegebener Dosierung keine bekannt

Gegenanzeigen:

Herzschwäche, Bluthochdruck

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Beachten Sie ebenfalls bitte, dass Eichenrinde bei innerlicher Anwendung die Aufnahme von basischen Stoffen und Alkaloiden beeinträchtigen kann. Wer Fieber hat, an einer Herzschwäche oder an Bluthochdruck leidet, sollte auf ein Vollbad mit Eichenrindenextrakt verzichten. Ebenso, wenn großflächige Hautverletzungen vorliegen. Manche Menschen reagieren auf Eichenrinde empfindlich. Bei ihnen kann sich der hohe Gerbstoffgehalt auf den Magen schlagen und Übelkeit hervorrufen.

Eisenkraut (edit)

Andere Namen:

Verbena officinalis

Verbena

Vervian

Verwendete Pflanzenteile:

Das blühende Krauthervorrufen.

Eisenkraut (edit)

Andere Namen:

Verbena officinalis

Verbena

Vervian

Verwendete Pflanzenteile:

Das blühende Kraut

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Glykoside, Verbenalin, Verbenin, ein Alkaloid, Aucubin, Bitterstoffe, Alpha-Sitosterol, Gerbstoff, Gerbsäure, Kieselsäure, Schleim,

Das Eisenkraut oder auch oftmals Druidenkraut genannt war in früherer Zeit eine der bedeutendsten Heilpflanzen der Menschen. Im alten Ägypten beispielsweise wurde es als die "Träne der Isis" bezeichnet. Auch im Mittelmeerraum und bei den Galliern galt die Pflanze als heilig. In Griechenland und dem Heiligen Römischen Reich wurde das Eisenkraut gerne als Kopfschmuck für hohe Würdenträger verwendet. Die harte und borstige Pflanze wurde ebenso zum fegen des "Altar des Jupiter" genutzt und fand zudem Verwendung bei der rituellen Reinigung von Tempeln. In Wales wurde das Eisenkraut gar zum Vertreiben böser Geister genutzt.

Heilwirkung:

adstringierend, anregend, antibakteriell, Blutverdünnend, beruhigend, blutreinigend, entspannend, entkrampfend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schmerzstillend, schweißtreibend, stressabbauend, tonisierend,

Anwendungsgebiete:

Angina (Halsentzündung), Appetitlosigkeit, Asthma, Augenentzündungen, Blasensteine, Bleichsucht, Blutarmut, Brandwunden, Bronchitis, Blaue Flecken, Depressionen, Durchfall, Ekzeme, Erschöpfungszuständen, Fieber, Furunkel, Gallenschwäche, Geschwüre, Gicht, Halsschmerzen, Husten, Keuchhusten, Katarrhe der oberen Luftwege, Leberschwäche, Magen-Darm-Beschwerden, Mandelentzündung, Menstruationszyklusregelnd, Menstruationsfördernd, Milchbildend, Migräne, Milzerkrankungen, Nervenschwäche, Nervosität, , nervösen Störungen, Nierensteine, Ödeme, Rheuma, Sodbrennen, Schwächezustände, Schlecht heilende Wunden, Schlaflosigkeit, Schnittwunden, Stress, Stoffwechselstörungen, Schüttelfrost, Überforderung, Unruhe – innere, Verdauungsschwäche, Wassersucht, Wechseljahrsbeschwerden, Wunden,

Dosierung:

mittlere Tagesdosis 4 - 5g

Nebenwirkung:

bei normaler Dosierung keine bekannt. Bei Überdosen Erbrechen.

Gegenanzeigen:

nicht während der Schwangerschaft.

Wechselwirkungen:  
keine bekannt.

Sonstiges:

Im Mittelalter galt das Eisenkraut als Allheilmittel und war so in nahezu jedem Zaubertrank zu finden. Die Schulmedizin lehnt die Anwendung des Eisenkrautes ab, weil die Wirkungen nicht bewiesen sind.

Elfenblume (edit)

Andere Namen:

Epimedium brevicornum  
Epimedium grandiflorum  
Ziegenkraut  
Horny Goat Weed  
Yin Yang huo

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

Inhaltsstoffe:

Die Blätter der Pflanze enthalten u.a. verschiedene Flavonoide, Polysaccharide, Linolsäure, Palmitin, Sterine, Benzole, Tannin, Vitamin E und das Alkaloid Magnaflorin. Außerdem enthält die Pflanze Kampferöl-Derivate und einen sehr hohen Anteil an Icariin. Das Extrakt wird zu 98% gelöst und durch Destillierung gewonnen. Durch die Inhaltsstoffe von Epimedium werden sowohl bei der Frau als auch beim Mann die Libido sehr verstärkt.

Wirkstoff:

Icariin

Schon länger ist die Elfenblume in der traditionellen chinesischen Medizin bekannt und gilt als natürliches, die Potenz steigerndes Mittel. Vor kurzem wurde in einer Studie der Universität Mailand die Wirkung nachgewiesen und wissenschaftlich anerkannt.

Die Forscher belegten dort, dass sowohl Viagra als auch die Elfenblume auf dasselbe Enzym im Penis, die Phosphodiesterase, wirkten. Dazu wurde aus der Elfenblume der Wirkstoff Icariin extrahiert und dann das ganze noch chemisch leicht verändert, dann mit dem Enzym in Kontakt gebracht, das die Blutzufuhr in den Penis reguliert. Es konnte bewiesen werden, dass der Wirkstoff viel direkter als im Fall von Viagra wirkt und deshalb die von Viagra bekannten Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden entfallen.

Diese neue, Bahn brechende Entdeckung dürfte der Pflanze nun zum endgültigen Durchbruch verhelfen und rückt damit zu einem ernstzunehmenden Konkurrenten für Viagra auf.

Heilwirkung:

anregend, blutdrucksenkend, Blutgefäße – erweiternd, gedächtnisfördernd, Libido stärkend (sowohl für Mann wie auch für frau), lusterhöhend, potenzsteigernd, Testosteronspiegel – erhöhend, verjüngend,

Anwendungsgebiete:

Aphrodisiakum, Asthma, Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Ejakulation – vorzeitiger,

Erektionsstörungen:

Gebärmutterkrebs, Gedächtnisproblemen, Husten, Impotenz, Lumbago, Potenzstörungen,

Desweiteren bei:

kalte Hände und Füße

Dosierung:

Extrakt 60% Icariin:

100 – max. 600 mg tägl.  
Schwindel, Erbrechen und Nasenbluten

Nebenwirkungen:  
bei angegebener Dosierung keine bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:

Ziegenkraut ist ein wichtiges Aphrodisiakum in China. Lässt sich sehr gut mit Tribulus terrestris Yohimbe (Yohimbin), und Tongkat Ali kombinieren. Hervorragend bei Gedächtnisproblemen. Icariin ist weiterhin ein durchaus starker PDE-5-Hemmer, woraus sich beim Mann eine verbesserte Erektionsfähigkeit ergibt. Zusammengefasst bringt Icariin in sexueller Hinsicht einem männlichen Anwender also einiges an positiven Effekten:

Deutlich solidere/härtere Erektionen

Eine erhöhte Erektionsfrequenz und Dauer

Einen wesentlich erhöhten Sexualtrieb

In der Regel gesteigerte sexuelle Ausdauer (kann z.B. mit ALCAR weiter erhöht werden)

Gesündere und intaktere/mobile Spermien werden produziert, wodurch sich die Fruchtbarkeit des Mannes erhöht

Im Sport macht sich die Wirkung von Icariin als einer der stärksten natürlichen Testosteron-Booster ebenfalls bemerkbar. Insbesondere im Ausdauersport und beim Bodybuilding/Kraftsport kann Icariin seine Wirkung sehr gut entfalten.

Wie bereits oben beschrieben steigert Icariin die Konzentration von Stickstoffmonoxid in den Gefäßen, wodurch diese erweitert werden. Hieraus ergibt sich ein verbesserter Blutfluss und damit einhergehend eine bessere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die punktuell abrufbare physische Leistung erhöht sich hierdurch, weiterhin reduziert sich im Anschluss an das Training auch die Regenerationszeit, da die Muskulatur besser mit Nährstoffen für ihre Reparaturprozesse versorgt wird. Zusätzlich verbessert sich durch die Gefäßerweiterung auch der „Pump-Effekt“ der Muskulatur.

Dieser ist allerdings eher nur aus optischen oder psychologischen Gründen wichtig für den Athleten. Durch die Steigerung des freien Testosteronwertes erhöht sich im Zuge der Einnahme von Icariin das Potenzial zum Aufbau trockener Muskelmasse und auch die Ausdauerleistung sowie die Willensstärke und Entschlossenheit des Athleten nehmen zu.

Engelsüss (edit)

Andere Namen:  
Polypodium vulgare  
gewöhnlicher Tüpfelfarn

Verendete Pflanzenteile:  
der Strunk, die Wurzeln

Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, Ecdysteroide, Glyzyrrhin, Gerb- und Bitterstoffe, Saponine

Seinen Namen verdankt Engelsüß einem in seiner Wurzel enthaltenen Stoff Osladin. Hierbei handelt es sich um einen natürlichen Süßstoff, der weitaus süßer ist als Rohrzucker. Aufgrund der geringen Konzentration in der Pflanze rentiert sich eine Extraktion allerdings nicht.

Heilwirkung:

abführend – leicht, adstringierend, auswurffördernd, gallentreibend, blutreinigend, galletreibend,

muskelaufbauend (Extrakt), schleimlösend, wurmtreibend (Extrakt),

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Asthma, Bronchitis, Darmparasiten (Extrakt), Fieber, Gelbsucht (Extrakt), Gicht, Hakenwürmer (Extrakt), Heiserkeit, Husten - chronischer, Leberleiden, Gallenleiden, Magenbeschwerden – nervöse, Melancholie, Rheuma, Verdauungsstörungen, Verschleimung, Verstopfung,

Äußerlich:

als Tinktur in salben:

Hautabschürfungen, Verrenkungen,

Dosierung:

Pulver: 2 – 4 g

Extrakt: je nach Extrakt (4:2) 1 – 2 g

Nebenwirkungen:

Bei einer viel zu hohen Dosierung 50 – 60g kann die Pflanze giftig wirken, es kann zu einer Erblindung kommen und auch zum Tod.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Tüpfelfarn enthält Ecdysteroide (Naturanabolika). Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass man Tee kochen muss. Durch das Kochen des Tees wird das enthaltene Glyzyrrhin zur Gänze zerstört und der Tee verliert seine heilende Wirkung.

Nach Hecker (Hecker, Practische Arzneimittellehre, 1814, S. 92.) sind die wirksamen Bestandteile (öl und Harz) nur in dem Pulver, nicht aber in dem Dekokt oder wässrigen Auszug vorhanden.

Enzian – Gelber (edit)

Andere Namen:

Gentiana lutea

Gentian

Inhaltsstoffe:

Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Gentianose, Gentiopikrin, Inulin, Schleim, Zink

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Die Hauptwirkung des gelben Enzians beruht auf den Bitterstoffen, die die Wurzeln enthalten. Sie machen die Enzianwurzel zu einem starken Magenmittel, das die Verdauung fördert. Man kann den Enzian als Tee trinken in Form von Kapseln nehmen oder als Tinktur einnehmen. Die Gelbe Enzianwurzel gehört zu den bittersten schmeckenden Heilpflanzen in Deutschland. Bitterstoffe regen nachweislich den Appetit und die Verdauung an, weswegen die Enzianwurzel zu den wichtigsten Heilpflanzen gegen Appetitlosigkeit und gegen Magen-Darmbeschwerden zählt.

Heilwirkung:

antibakteriell, anregend auf die Bauchspeicheldrüsensaftproduktion, beschleunigend auf die Magenentleerung, kräftigend, magensäurebildend, magensaftsekretionsanregend, bewegungssteigernd auf den Dünndarm, menstruationsfördernd, speichelanregend, tonisierend,



#### Anwendungsgebiete:

Alkoholismus, Appetitlosigkeit, Blähungen, Blutarmut, Darmparasiten, Depressionen – unterstützend, Erschöpfungszuständen, Fieber, Gallenbeschwerden, Gicht, Herzbeschwerden, Hypochondrie, Kalte Füße, Kalte Hände, Krampfadern, Kreislaufbeschwerden, Leberbeschwerden, Magenbeschwerden, Magenerkrankung, Magenverkrampfung, Magersucht (Anorexie), Malaria, Müdigkeit, Nasennebenhöhlenentzündung, Nervenschwäche, Ohnmacht - Anfälle, Rekonvaleszenz, Rheuma, Stärkungsmittel, Schnupfen, Schwächezustände nach Fieber, Schwindel, Sodbrennen - mildernd, Untergewicht, Verdauungsschwäche, Verdauungskrankheiten, Völlegefühl, Verstopfung, Würmer

#### Dosierung:

##### Tee:

Hierfür 1 TL zerkleinerte Wurzeln mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Tinktur: 1 – 3 g

Extrakt: 4:1 = 600 – max. 800 mg täglich

#### Nebenwirkungen:

Bei empfindlichen Personen kann der gelbe Enzian Kopfschmerzen auslösen. Selten können Magen-Darmbeschwerden, Juckreiz und Herzrasen als Nebenwirkungen auftreten.

#### Gegenanzeigen:

Bluthochdruck, Magen - Darm und Zwölffingerdarmgeschwüre, Schwangerschaft

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin verfügt Enzian über eine kalte thermische Wirkung. Er klärt feuchte Hitze in Leber und Gallenblase aber auch in Blase und Dickdarm. Enzian wird der Leber, Gallenblase, Magen und Dickdarm zugeordnet.

#### Erdbeere - Wald-Erdbeere (edit)

#### Andere Namen:

Fragaria vesca

Strawberry

#### Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Früchte

#### Inhaltsstoffe Früchte:

Ätherische Öle, Fruchtsäuren, Catechin, Ellagsäure, Gerbstoffe, Folsäure, Quercetin, Kämpferol, Mangan, Beta-Karotin, Vitamin C, Lutein, Zeaxanthin, Kalium, Eisen, Kalzium, Kobalt, Kupfer, Magnesium, Methylsalizylsäure, Phosphor, und Zink

#### Inhaltsstoffe Blätter:

Gerbstoffe, wenig ätherisches Öl, Vitamin C und Flavonoide.

Bitte verwechseln sie nicht diese Erdbeere mit der herkömmlichen Erdbeere die es im Supremat zu kaufen gibt. Bei allem hier beschriebenen handelt es sich um die Walderdbeere.

Gut, dass Erdbeeren nicht nur lecker schmecken, sondern auch zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt gehören. Erdbeeren schützen unseren Körper nämlich vor Alterungsprozessen, helfen den Blutzucker stabil zu halten und schützen vor Krebs. Erdbeeren zählen auch zu den sogenannten Schlankmachern. Denn ein 250-Gramm-Schälchen enthält gerade 100 Kalorien. Und obwohl Erdbeeren zu 90 Prozent aus Wasser bestehen, bringen sie mehr Vitamin C mit als Orangen oder Zitronen. Dank Erdbeeren bleiben Herz, Muskulatur und Gehirn leistungsstark.

Bemerkenswert ist außerdem der Gehalt an Folsäure, die vor allem während der Schwangerschaft für eine ungestörte Entwicklung des Ungeborenen sorgt. Auch wartet keine andere heimische Frucht mit so viel Mangan auf, einem Mineralstoff, der sich unter anderem an der Knochen- und Blutbildung beteiligt. Ihre sekundären Pflanzenstoffe gelten ebenfalls als gesund, da sie krebsvorbeugende und antibakterielle Effekte besitzen. Selbst die Blätter lassen sich verwerten und werden für Teeaufgüsse bei Magen-Darm-Störungen, vor allem bei Durchfall, verwendet.

Die positive Wirkung von Erdbeeren auf jegliche Art von Krebs (z.B. Brustkrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs) konnte in einigen Studien aufgezeigt werden. Die Antikrebs- Wirkung wird ebenfalls mit dem hohen Ellagsäure-Gehalt erklärt und beruht auf mehreren Mechanismen:

Ellagsäure unterdrückt entzündungsfördernde Enzyme wie z.B. COX-2, ebenso aktiviert dieser Erdbeerstoff Entgiftungsenzyme im Darm, sogenannte Phase-II-Enzyme und verringert darüber hinaus die Bioverfügbarkeit von krebserzeugenden Stoffen im Darm. Durch die entzündungssenkende Aktivität der Erdbeeren bringen sie auch Erleichterung bei Rheuma, Arthrose und Morbus Crohn.

Ernährungsexperten setzen sie wegen ihres hohen Gehalts an Folsäure und Eisen seit alters her gegen Blutarmut ein. Der hohe Kalzium-Gehalt schützt die Knochen vor Osteoporose, Kalium und Magnesium schützen das Herz. Zudem enthalten Erdbeeren Salicylsäure, die Beschwerden von Gicht und Rheuma lindert. Sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Phenolsäuren schützen vor Krebs und beugen Arteriosklerose vor.

Heilwirkung der Früchte:

adstringierend, antikarzinogen, antibakteriell, antioxidativ blutreinigend, blutzuckerstabilisierend, blutverdünnend – leicht, entwässernd, fettverbrennend, harntreibend, krebsvorbeugend, wurmtreibend

Anwendungsgebiete der Früchte bei:

Blasengries, Blasensteine, Blutarmut, Bluthochdruck – unterstützend, Blut – dickes, Brustkrebs unterstützend, Darmbeschwerden, Darmkrebs – unterstützend, Energiemangel, Fieber, Gicht, Hämorrhoiden, Herzbeschwerden, Gallenleiden, Gicht, Krebs – vorbeugend, Leberprobleme - leiden, Lungenkrebs – unterstützend, Morbus Crohn – unterstützend, Nervenschwäche Nierengriess, Nierensteine, Rheuma, Rekonvaleszenz, Steinleiden, Stoffwechselprobleme, Schwäche, Übergewicht, Verstopfung - chronischer, Würmer,

Heilwirkung der Blätter:

blutreinigend, blutvermehrend, nervenberuhigend, nierenfunktionsfördernd, stopfend, zusammenziehend,

Anwendungsgebiete der Blätter:

Blutarmut, Bronchitis – chronische, Erkältungen, Energiemangel, Fieber, Diabetes – unterstützend, Durchfall, Gelbsucht, Gicht, Harnwegserkrankungen, Hämorrhoiden, Herzbeschwerden, Lebererkrankungen, Magen-Darm-Störungen, Magen-Darm-Katarrh, Milzbeschwerden, Nachtschweiß, Nervosität, Nierengriess, Nierenerkrankungen, Rheuma, Stärkungsmittel für kränkelnde Kinder, Verstopfung – chronische, wurmtreibend,

Anwendungsgebiete der Blätter äußerlich:

Ausschläge, Hämorrhoiden,

Dosierung:

Fruchtpulver: 3 – 6g /100g des Pulvers entsprechen ungefähr 1 kg frischer Erdbeeren.

Blätterpulver: bis zu 15g tägl.

Blätterpulverextrakt: 10:1 = 2 - 3g

Nebenwirkungen:

Die Wald-Erdbeere ist nicht giftig. Allerdings gibt es Menschen, die allergisch auf die Früchte reagieren.

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Fertig gekaufte Erdbeerprodukte enthalten meistens keine echten Erdbeeren, sondern nur Aromastoffe, die an Erdbeeren erinnern.

Faulbaumrinde (edit)

Andere Namen:  
Rhamnus frangula  
Frangula alnus

Inhaltsstoffe:  
Anthrachinone, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Glukofranguline, Glykoside, Saponine

Verwendete Pflanzenteile:  
innenrinde, Rinde,  
Faulbaumrinden entfalten ihre Wirkungen im Darm. Dort bewirken sie, dass das Volumen im Darm steigt und sich verflüssigt. Dadurch intensiviert sich der Füllungsdruck im Darm und die Darmbewegungen werden angeregt. Als Folge ergibt sich die abführende Wirkung der Faulbaumrinde bei Verstopfungen.

Heilwirkung:  
abführend, antiabsorbierend, hydragog, kreislaufstärkend, laxierend, milzanregend, stuhltreibend, schleimlösend, wurmtötend

Anwendungsgebiete:  
Fettsucht, Gallenflußstauung, Gallenkolik, Gallenschwäche, Hämorrhoiden, Krätze, Leberschwellung, Mundschleimhautentzündung, Wassersucht, Verstopfung, Zahnfleischentzündung.

Dosierung:  
Pulver. 2 g tägl. Nehmen sie die Kapseln vornehmlich abends vor dem Zubettgehen. Die Abführwirkung tritt nach etwa 8 bis 12 Stunden ein. Bei besonders hartnäckigen Verstopfungen und Vereinbarkeit mit dem Alltag können Sie die Kapseln auch 2-mal täglich, morgens und abends einnehmen.

Nebenwirkungen:  
Bei der Einnahme von Faulbaumpräparaten kann es in Einzelfällen zu krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden kommen, die eine Dosisreduktion erforderlich machen. Nicht länger als 2 Wochen an einem Stück einsetzen, es drohen Herz- und Muskelprobleme durch Kaliumverlust. Die Kombination mit verschiedenen harntreibenden Mitteln (Thiazidiuretika), Nebennierenrindensteroiden und Süßholzwurzel kann den Kaliumverlust noch verstärken.

Gegenanzeigen:  
Faulbaumrinde ist bei Darmverschluss, Blinddarmentzündung (Appendizitis), entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie Bauchschmerzen unbekannter Ursache nicht anzuwenden. Auch Kinder unter 12 Jahren, Schwangere und stillende Mütter sollten Faulbaumpräparate aufgrund unzureichender Untersuchungen und Erfahrungswerte nicht einnehmen.

Wechselwirkungen:

Bei chronischem Gebrauch von Faulbaumrinde bzw. Cascararinde (Abführmittelmissbrauch) kann es durch den Kaliummangel zur Verstärkung der Wirkung von Digitalispräparaten (Präparate mit Herzglykosiden) kommen, auch kann die Wirkung von Antiarrhythmika beeinflusst werden.

Sonstiges:

Unreife Beeren sowie Blätter und junge Rinde können nach Einnahme zu Magen- und Darmbeschwerden führen. Die Rinde enthält die Wirkstoffabkömmlinge Anthron und Anthranol. Erhitzen oder mindestens einjähriges Lagern oxidiert die Wirkstoffe zu Anthrachinonen. Danach kann die Rinde als Tee zubereitet werden.

Flohsamen (edit)

Andere Namen:

Plantago ovata

Plantago afra

Plantago psyllium

Plantago arenaria

Plantago indica

Desert Indianwheat

Verendete Pflanzenteile:

Samen

Der Flohsamen ist eine alte Heilpflanze, die heute wegen ihrer Wirkung gegen Übergewicht an Bedeutung gewinnt. Die kleinen Samen der Flohsamenpflanze haben eine enorme Quellkraft, was sie als Mittel zur Füllung des Magens geeignet macht. Dank ihrer großen Schleimmenge können Flohsamen auch die Verdauung regulieren. Ihre sanfte Förderung des Stoffwechsels rundet das Wirkungsspektrum ab. In der Pflanzenheilkunde wird heutzutage vorwiegend der indische Flohsamen medizinisch eingesetzt. Der indische Flohsamen hat eine deutlich stärkere Quellfähigkeit als der europäische Flohsamen. Flohsamen sind auch ein sehr gutes Mittel bei Verstopfung. Auch wenn es paradox klingt, können Flohsamen auch gegen Durchfall helfen. Bei Durchfall können die Flohsamen die überreichliche Flüssigkeit im Darm aufsaugen. Bei dieser Gelegenheit saugen sie auch die Toxine der Bakterien auf und machen sie dadurch unwirksam. Bei regelmäßiger Flohsamen-Einnahme wird der Blutzuckerspiegel ein wenig gesenkt. Diese Senkung des Blutzuckerspiegels ist zwar nicht sehr stark, kann aber in Einzelfällen durchaus ausreichen, um die Menge von anderen Diabetes-Medikamenten in Absprache mit dem Arzt etwas senken zu können.

Übergewicht

Gegen Übergewicht können Flohsamen in mehrfacher Hinsicht helfen. In erster Linie wirken sie als Quellmittel zur Förderung der Sättigung. Zusammen mit Flüssigkeit eingenommen quellen die Flohsamen im Magen stark auf und sorgen so für eine gewisse Vorab-Füllung des Magens. Dadurch passt weniger kalorienreiches Essen in den Magen und die Betroffenen sind schneller gesättigt. Anders als andere Ballast- und Quellstoffe, wie beispielsweise Weizenkleie, werden die Flohsamen nicht in kalorienreiche Kohlenhydrate umgewandelt, sondern bleiben nahezu ohne Kalorien. Außerdem fördern Flohsamen die Verdauung, was auch ein begünstigender Faktor zur Gewichtsreduktion sein kann. Hinzu kommt eine günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und die Fettwerte im Blut. Flohsamen können daher erfolgreich beim Abnehmen helfen, wenn der Betroffene vor allem ein Problem damit hat, von kleinen Mahlzeiten nicht satt zu werden.

Heilwirkung:

blutzuckersenkend, entzündungshemmend, lindernd, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Analfissur, Angina, Colitis ulcerosa, Darmträgheit, Diabetes mellitus, Diarrhoe, Divertikulose, Durchfall, Erhöhte Blutfettwerte, Furunkel, Geschwüre, Gicht, Hämorrhoiden, Hyperlipidämie, Morbus Crohn, Obstipation, Ödeme, Reizdarm, Übergewicht, Verrenkungen, Verstauchungen, Verstopfung

#### Dosierung:

Die übliche Anwendungsweise der Flohsamen ist die Einnahme mit Flüssigkeit. Die übliche Tagesdosis für ganze Flohsamen liegt zwischen 10 und 40 gr. Die Flohsamen werden zusammen mit reichlich Flüssigkeit eingenommen (mindestens 1:10). Als Flüssigkeit sollte nicht Milch verwendet werden, weil zusammen mit Milch die Quellung der Flohsamen nicht funktioniert. Die Flohsamen sollten nicht vorquellen, sondern erst im Darm aufquellen und ihr Volumen vervielfachen.

#### Nebenwirkung:

Normalerweise werden Flohsamen sehr gut vertragen. Sie gelten als mild und lindernd. Nur in seltenen Fällen kann es zu Allergien kommen. Diese treten vor allem bei pulverisierten Flohsamen auf. Da es unter Umständen durch den Flohsamenschleim zu einer verminderten Aufnahme von anderen Medikamenten ins Blut kommen kann, sollten diese immer erst mit einem Abstand von etwa einer Stunde eingenommen werden. Bei Diabetikern kann eventuell eine Reduzierung der Insulindosis notwendig sein, weil Flohsamen die Aufnahme von Zucker aus dem Darm in das Blut reduzieren.

#### Wechselwirkung:

keine bekannt

#### Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Ferner nutzt man die Pflanze bei Erkrankungen, bei denen weicher Stuhl und eine erleichterte Entleerung des Darms gewünscht sind, so zum Beispiel bei Hämorrhoiden, Divertikulose (kleine Ausstülpungen der Darmwand), Analfissuren (schmerzhaften Einrissen der Haut und Schleimhaut des Afters), nach operativen Eingriffen am Rektum und/oder im Analsbereich, bei Vorliegen eines künstlichen Darmausganges sowie in der Schwangerschaft.

#### Frauenmantel (edit)

#### Andere Namen:

Alchemilla vulgaris

Ladys mantle

Common ladies mantle.

#### Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterin, Glykoside, Saponine, Tannine

#### Verwendete Pflanzenteile:

das blühende Kraut

Traditionell ist der Haupteinsatzbereich des Frauenmantels die Frauenheilkunde. Das liegt wohl unter anderem an seinen Pflanzenhormonen, die dem weiblichen Progesteron ähneln. Dadurch kann der Frauenmantel Mangelzustände ausgleichen, die zu prämenstruellen Störungen und zu Wechseljahrsbeschwerden führen. Zudem wirkt das Frauenmantelkraut entkrampfend, was auch sehr günstig für die Gebärmutter ist. Nicht nur bei Frauenbeschwerden kann der Frauenmantel helfen, sondern auch bei vielen anderen gesundheitlichen Problemen bietet er sich an. Frauenmanteltee lindert Beschwerden der Atmungsorgane, wie Husten, Erkältung und Schnupfen. Auch die Verdauung wird vom Frauenmantel gefördert und sanft ausgeglichen. Ein schwaches Herz wird gestärkt und die Blutgefäße elastischer. Die Wirkung auf das Nervensystem kann Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit lindern. Der Frauenmantel ist laut Studien auch ein starkes Antioxidans, d.h. es kann freie Radikale im Körper bekämpfen, die zum Beispiel Krebs auslösen können.

#### Heilwirkung:

adstringierend, antioxidativ, beruhigend, blutbildend, blutreinigend, blutstillend, harntreibend, hormonregulierend, krampflösend, muttermilchfördernd, tonisierend,

#### Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Arterienverkalkung, Asthma, Bindehautentzündung, Blähungen, Darmstörungen Diabetes (unterstützend), Durchfall, Entzündungen des Verdauungssystems, Erkältung, Fieber, Gicht, Halsentzündung, Herzschwäche, Kehlkopfentzündungen, Kopfschmerzen, Lidrandentzündung, Magenschwäche, Magen – verdorbender, Menstruationsbeschwerden, Mund- u. Rachenentzündung, Nachtschweiß, Nierenschwäche, Ödeme, Östrogen-Dominanz, PMS, Prämenstruelles Syndrom, Periodenschmerzen, Schlaflosigkeit, Schnupfen, Wechseljahrsbeschwerden, Weißfluss, Zahnfleischentzündung,

#### Äußerlich als Tinktur in eine Salbe die der Indikation entspricht:

Akne, Ekzeme, Eiterungen, Eitrige Wunden, Furunkel, Geschwüre, Haut – trockene, Vaginale Reizungen, Wunden,

#### Dosierung:

Tee: 5 – 10 g Tagesdosis über den Tag verteilt.

Tinktur: 3 x tägl. 15 Tr.

Krautpulver: 4- 8 g tägl.

Extrakt: 5:1 = 2 – 3 g tägl.

#### Nebenwirkungen:

Die Forschung warnt vor Frauenmantel bei Menschen mit Bluterkrankungen, wie Blutgerinnsel, Bluthochdruck, Anämien und bei Menschen, die eine Operation vor sich haben. Mindestens 2 Wochen vorher sollte man kein Frauenmantel mehr verwenden.

#### Gegenanzeigen:

Schwangerschaft. Frauenmantel sollte nicht zusammen mit Anti-Gerinnungsmittel verwendet werden, da er deren Wirkung beeinträchtigen kann. Gleiches gilt für Eisenpräparate: Der Frauenmantel kann die Aufnahme dieser Eisenpräparate beeinträchtigen.

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Bei einem sehr empfindlichen Magen sollte man nicht zu viel vom Frauenmanteltee trinken, hier kann es durch den hohen Gerbstoffgehalt der Pflanzenteile schnell zu einer Reizung der Schleimhäute kommen wodurch auch ein Brechreiz ausgelöst werden kann.

#### Gaba (edit)

#### Andere Namen:

Gamma Amino Butter Säure

#### Allgemein:

Balsam für das Nervensystem

GABA ist ein sogenanntes biogenes Amin der Glutaminsäure. Wobei die Glutaminsäure eine nicht essentielle Aminosäure darstellt. Gamma-Aminobuttersäure (GABA) ist der wichtigste inhibitorische Neurotransmitter des Zentralnervensystems.

Gaba ist eine nichtessentielle Aminosäure, was bedeutet das der menschliche Körper GABA selber aus einer anderen Aminosäure "Glutamin" herstellen kann.

Ständiger Verkehrslärm, Menschenmengen, zahlreiche Reize durch Handys und Smartphones, Fernsehen, Internet und vieles mehr... Unser Körper wird heute mehr denn je unzähligen Reizen aus der Umgebung ausgesetzt. Diese Reizüberflutung kann leicht zu Stress, Nervosität oder allgemeiner

Gereiztheit führen. Mit bestimmten Botenstoffen kann das Nervensystem jedoch beruhigt werden. Einer dieser beruhigenden Neurotransmitter ist GABA.

Gamma Amino Butter Säure wirkt in erster Linie im Gehirn. Die muskelaufbauende Wirkung erhält es indirekt dadurch, dass es die STH-Produktion steigert, indem es die Hypophysenvorderlappen natürlich stimuliert. Damit steigt die Wachstumshormonproduktion. Das Wachstumshormon ist neben Testosteron und dem Insulin das wohl potenteste und muskelaufbauendste Hormon im Körper. Es ist in der Lage gleichzeitig das Körperfett zu verringern (indem es die Lipolyse verstärkt) und den Muskel wachsen zu lassen.

Wie oben bereits beschrieben, hemmt oder verlangsamt GABA die Übertragung von Reizen von einer Nervenzelle zur anderen. Der Körper gerät in einen Trägheitszustand und wird langsamer. Die Funktionen laufen in geringerer Geschwindigkeit ab, man wird müde, die Muskeln entspannen sich, die Schmerzempfindlichkeit sinkt.

Besondere Bedeutung für die Wirksamkeit von GABA hat der Neurotransmitter Serotonin, der die GABA-Synthese stimuliert und die GABA-Rezeptoraffinität erhöht. Bei Serotoninmangel ist auch die Wirksamkeit von GABA eingeschränkt. Weitere GABA-Mimetika sind Theanin, Taurin und Rhodiola, die ebenfalls am GABA-Rezeptor angreifen und die GABA-Wirkung verstärken. Dazu kommt bei einigen wie z.B. Taurin ein Glutamat-antagonistischer Effekt.

Dass Gamma Amino Butter Säure die STH-Ausschüttung verstärkt, wurde oft beobachtet und Tests bestätigen dies.

Eine Studie der First Medical Clinic an der Universität von Mailand in Mailand, Italien fand heraus, dass die Einnahme von GABA nach 90 Minuten den Wachstumshormonspiegel um das fünffache steigen ließ.

Eine weitere Wirkung, die festgestellt wurde, ist der Einfluss auf die Schlaf-Zyklen, sowie die Schlafqualität allgemein. Mit GABA wurde fester und tiefer geschlafen, wobei auch lebendig und interessant geträumt wurde.

Die Pharmaindustrie hat die beruhigenden Wirkungen von GABA natürlich längst erkannt, und es existiert eine Reihe von Medikamenten, die in den GABA-Zyklus eingreifen und die Wirkung imitieren. Dazu gehören auch die meisten Tranquilizer und Schlafmittel, unter anderem auch die bekannteste Gruppe, die Benzodiazepine (der prominenteste Vertreter ist Valium). Auch Alkohol greift an den GABA-Bindungsstellen im Gehirn an, was der Grund für seine zentral dämpfenden Wirkungen ist. Wenn im Gehirn ein Mangel an GABA besteht, können, wie bereits angesprochen, verschiedene GABA-assoziierte Störungen auftreten. Die Einnahme von natürlichem GABA kann bei folgenden Erkrankungen und Symptomen helfen:

Gabamangel:

Komplikationen des GABA-Mangels sind Heißhunger auf Zucker/Süßigkeiten, Parästhesien, Muskelverspannungen, Ohrgeräusche (Tinnitus), veränderte Geruchsempfindungen, nächtliches Schwitzen, Hyperventilation, Tachykardien, Gedächtniseinbußen, Impulsivität, Ungeduld, Ängste. Vor allem die angstlösende Wirkung von GABA wird klinisch genutzt. Da jedoch GABA selbst die Blut-Hirnschranke nicht passieren kann, werden lipophile GABA-Derivate wie Gabapentin, Pregabalin, etc. eingesetzt und gelten als First-line Medikation für das generalisierte Angstsyndrom.

Für die Behandlung von GABA-Defiziten empfehle ich:

Behandlung mit der Glutamat/GABA-Vorstufe Glutamin, das zudem für die Entgiftung des ZNS eminent wichtig ist. Wir verwenden Glutamin in Kombination mit den GABA-Modulatoren Taurin und Theanin und dem GABA-Induktor 5HTP/Serotonin.

Wirkung:

anxiolytisch, analgetisch, antikonvulsiv, blutdruckstabilisierend, beruhigend, entspannend, Muskel Aufbau – unterstützend, Reizempfindlichkeit des zentralen Nervensystems reduzierend, relaxierend, sedierend, schlaffördernd, schmerzlindernd, Wachstumshormone freisetzend,

Anwendungsgebiete:

Angstzustände, Depressionen, Gereiztheit, Krampfanfällen, Nervosität, Stress, Schlaflosigkeit, Schizophrenie – unterstützend, unruhezuständen,

Dosierung:

500 mg – 1200 mg max. 6 g tägl.

Nebenwirkungen:

Einige Probanden berichteten von einem Kribbeln im Gesicht und im Nacken nach der Einnahme. Sie sind auch nur von kurzer Dauer und als harmlos anzusehen. Ab und zu werden auch Magenbeschwerden berichtet, die allerdings als sehr selten anzusehen sind. Im Allgemeinen ist GABA ein verträgliches Nahrungsergänzungsmittel. In sehr hohen Dosen (Überdosierung über 20g) können Schlaflosigkeit oder Angstzustände auftreten

Wechselwirkungen:

Es besteht aber die Gefahr bei gleichzeitiger Einnahme von Schlafmitteln -oder Beruhigungsmitteln, dass GABA das Suchtpotential erhöht.

Gegenanzeigen:

Frauen, die Schwanger sind oder Stillen, sowie Menschen mit Leber -und Nierenleiden, sollten eher Abstand von GABA nehmen. Psychopharmaka aus Gruppe der Tranquillanzien werden in ihrer Wirkung durch Gamma Amino Butter Säure verstärkt. Der Konsum von Alkohol und Cannabis kann in Verbindung mit GABA zu Gedächtnislücken führen.

Sonstiges:

Eine Einnahme vor dem Training oder am Morgen sollte auf keinen Fall erfolgen, da GABA wie oben beschrieben eine stark hemmende Wirkung auf die Neurotransmitter hat. GABA als Nahrungsergänzungsmittel sollte als "Entspannungshilfe" oder "Schlafhilfe" genutzt und auch als solches gesehen werden. Ich denke eine Entspannung und/oder guter Schlaf kann der Erholung und damit dem Muskelaufbau langfristig sehr dienlich sein. Die Einnahme sollte circa 90 Minuten vor dem Zubettgehen erfolgen. Damit ist ausreichend Zeit gegeben, um die volle "Power" von GABA zu nutzen und das Einschlafen fällt leichter. Ergänzt sich gut mit Vitamin B6

Galgant (edit)

Andere Namen:

Alpina officinarum

Alpinia galanga

Kha

Chinese Ginger

Familie:

Zingiberaceae (Ingwergewächse)

Verwendete Pflanzenteile:

Der Wurzelstock

Inhaltsstoffe:

Kampfer, Eugenol, Gerbsäure

Der wohl eher unbekannt Galgant stammt aus der Familie der Ingwergewächse und wie der Ingwer selbst wird seine Wurzel als Gewürz aber auch als Heilpflanze genutzt. Schon Hildegard von Bingen lobte den Galgant und seine Heilkräfte. Galgant ist in den tropischen Regionen Asiens zuhause, wo er auch kultiviert wird.

Heilwirkung:

antibakteriell, antioxidativ, antimykotisch, entzündungshemmend, fiebersenkend, gallensaftfördernd, krampflösend, magensaftanregend, menstruationsfördernd, stimmungsaufhellend, potenzsteigernd, verdauungsfördernd,



#### Anwendungsgebiete:

Abmagerung und dadurch bedingte Erschöpfungszustände, Amenorrhoe, Appetitlosigkeit, Aphrodisiakum, Blähungen, Blähungskoliken, Bronchitis, Bronchialkatharr, Darmerkrankungen, Darmkrämpfe, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Erregungszustände, Entzündung des Darms, welche durch eine Infektion hervorgerufen wurde (Enteritis), Erschöpfung – geistige und körperliche, Fieber, Gelenkschmerzen, Geschwüre, Herzprobleme- allgemeine, Herzschmerzen, Herzerkrankungen – chronische, Herzbeschwerden ohne organische Ursache, Hypochondrie, Inkontinenz, Keuchhusten bei Kindern, Leberschwellung, Magenerkrankungen, Magenkrämpfe, Magenschmerzen, Magen- verdorbener, Müdigkeit beruhend auf Stress, Mundgeruch, Nervosität, Nierensteine, Ohnmacht, psychovegetativer Störungen, Pilzerkrankungen, Pilzinfektionen von AIDS-Patienten, Rachen-Infektionen, Rheuma, Rückenschmerzen, Seekrankheit, Spannungszustände, Schwindel, Unruhe – innere, Verdauungsstörungen, Verdauungsschwäche, Wetterfühligkeit.

#### Dosierung:

3mal täglich 400 mg vor den Mahlzeiten mit Wasser einnehmen. Gleiches gilt bei Einnahme von Kapseln. Tagesdosis. Bis zu 6 g möglich

#### Nebenwirkung:

keine bekannt

#### Gegenanzeigen:

Schwangerschaft.

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Galgant ist äußerst bekömmlich, da er aber die Magen- und Gallensekretion anregt, sollten Patienten mit Magen-Darm-Geschwüren Galgant nicht pur verwenden.

#### Gerstengras (edit)

##### Allgemein:

Aufgrund seiner großen Fülle an Vital- und Nährstoffen zählt Gerstengras mit zu den wertvollsten Lebensmitteln dieser Welt!

Die wertvollen Inhaltsstoffe von Gerstengras

Gerstengras ist ein wahres "Füllhorn" an lebenswichtigen Vital- und Nährstoffen:

##### Kalzium:

Der Gehalt an Kalzium ist doppelt so hoch als bei frischer Kuhmilch und Weizengras.

##### B-Vitamine:

Gerstengras enthält 30-mal mehr von allen B-Vitaminen als Milch. Darunter enthalten auch das seltene Vitamin B12 und die Vitamine B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin) und B6 (Pyridoxin).

##### Vitamin C:

Der Vitamin-C-Gehalt ist sieben Mal höher als bei der entsprechenden Gewichtsmenge Orangen.

##### Eisen:

Gerstengras enthält fünf Mal mehr Eisen als Spinat.

##### Kalium:

Enthält doppelt so viel Kalium als Weizengras.

##### Weitere Vitamine:

Gerstengras ist außerdem reichhaltig an Vitamin A (Beta-Karotin und Retinol), Vitamin E, Vitamin K, Folsäure und Pantothersäure.

Mineralstoffe:

Gerstengras enthält die wichtigen Mineralstoffe Magnesium, Natrium, Phosphor, Zink, Schwefel, Chlor und Kupfer.

Spurenelemente:

Enthalten sind auch die seltenen Spurenelemente Selen (wichtig für den Zellschutz) und Mangan (wichtig für den Knorpelaufbau) sowie Chrom, Molybdän und Silizium.

Chlorophyll:

Das Blattgrün Chlorophyll ist sozusagen das "Blut der Pflanzen". Es ist kondensiertes (in Energie umgewandeltes) Sonnenlicht. Vom Aufbau her ähnelt es dem roten Blutfarbstoff unseres Körpers, dem Hämoglobin. Der Unterschied ist "nur" dass beim Chlorophyll-Molekül in der Mitte kein Eisen-Atom sondern ein Magnesium-Atom eingeordnet ist.

Enzyme:

Enzyme sind Eiweißmoleküle und die Katalysatoren unseres Stoffwechsels. Ohne Enzyme funktioniert der Organismus nicht. Erst durch die Enzyme können die lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe überhaupt erst vom Organismus verwertet werden! Durch Erhitzen oder Einfrieren verschwinden die Enzyme aus der Nahrung – ein Grund dafür, dass Kochkost langfristig keine Vitalität und Gesundheit erhalten kann. Die "Enzym-Forschung" ist noch sehr jung, doch im Gerstengras sind bisher mehr als 20 verschiedene Enzyme nachgewiesen worden. Darunter auch das seltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD), welches als Antioxidans im Körper wirkt. Das Isoflavonoid Isovitexin (2-O-GIV), bisher NUR im Gerstengras entdeckt, wirkt als Antioxidant und schützt vor krebserregenden Stoffen sowie vor Strahlenschäden (Radioaktivität).

Aminosäuren:

Gerstengras enthält außerdem noch etwa 40 % von unserem Organismus leicht verwertbare hochwertige Aminosäuren, die als Grundbaustoffe von Zellen und Gewebe dienen:

Alanin, Alpha-Aminobuttersäure, Arginin, Asparaginsäure, Cystin, Glutamin, Glycin, Histidin, Hydroxyprolin, Leucin, Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan, Prolin, Rutin, Serin, Threonin und Valin.

Weitere Bestandteile sind Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), ungesättigte Fettsäuren, Lipide und Ionen, sowie die "Wohlfühlhormone" Serotonin und Tryptophan.

Die geniale gesundheitliche Wirkung von Gerstengras:

Durch die großartige Zusammensetzung all dieser oben aufgeführten Vitalstoffe kann Gerstengras eine ganz besondere Rolle bei Herstellung und Erhaltung der Gesundheit spielen. Die zugeschriebenen Wirkungen sind weitreichend. Gerstengras wirkt zellaufbauend, entäußernd, entschlackend, entgiftend, antibakteriell, keimtötend und entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, beruhigend und entspannend.

Übersäuerung und Säure-Base-Haushalt:

Gerstengras ist eines der besten Mittel zum Entsäuern, Entgiften und Entschlacken. Gerstengras, bzw. Gerstengrassaft wirkt stark basisch (alkalisierend) und somit entsäuernd und entschlackend auf den gesamten Organismus. Gerstengrassaft ist vielleicht das basischste Getränk überhaupt und ist deshalb bestens dazu geeignet das Säure-Base-Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen und zu stabilisieren.

Krebserregende Giftstoffe und Schwermetalle:

Gerstengras kann vor krebserregenden Stoffen schützen, es hilft beim Aufbau von Zellen und Gewebe. Gerstengras erhöht durch sein hohes Enzym und Chlorophyll-Gehalt die Widerstandskraft des Organismus gegen Radioaktivität. Es hilft dem Körper außerdem bei der Ausleitung / Ausscheidung von Giftstoffen und Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Arsen und Cadmium.

Blutkreislauf – Herz-Kreislauf:

Gerstengras fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung. Es wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Es hilft bei Blutarmut und Antriebsschwäche.

Magen – Verdauungsapparat:

Gerstengras unterstützt den Verdauungsapparat, hilft bei der Verdauung mit besserer Ausscheidung von Salzsäure im Magen.

Stress, Schlafstörungen, Hyperaktivität und ADS:

Gerstengras wirkt beruhigend, entspannend und stimmungsaufhellend auf den gesamten Organismus. Es hilft dabei Spannungen und Stress abzubauen und insgesamt das Wohlbefinden zu steigern. Gerade für stressgeplagte Menschen, bei Schlafstörungen und auch bei Hyperaktivität kann Gerstengras eine wertvolle Unterstützung bieten. Durch den hohen Mineralstoffgehalt kann Gerstengras Kindern mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) helfen, sich besser zu konzentrieren.

Weitere Wirkungen:

Weiterhin unterstützt Gerstengras die Funktion von Leber und Bauchspeicheldrüse. Es kann bei Allergien und Hautproblemen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis helfen. Gerstengras kann durch seinen hohen Gehalt an organischem Natrium Kalziumablagerungen an Gelenken lösen und hilft bei der Erhaltung einer gesunden Knochenstruktur. Gerstengras erhöht bei Einnahme über Stunden hinweg die natürlichen Killerzellen (NKZ) die Schadstoffe abbauen. In Japan gilt Gerstengras übrigens auch als Aphrodisiakum, weshalb es sich vielleicht auch positiv auf das Liebesleben auswirken könnte.

Dosierung:

2- 5 g tägl.

Giftlattich (edit)

Andere Namen:

Wilder Lattich  
Lactuca virosa  
Lactuca altissima  
Lactuca agrestis  
Lactuca sylvestris.  
Rauschkraut  
Wild Lettuce  
Lettuce Opium  
Prickly Lettuce

Allgemein:

Der Name Lactuca leitet sich vom lateinischen Wort für Milch lac ab.

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Inulin, Flavonoide, Alkaloide, Kautschuk, organische Säuren

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blätter und der Milchsaft

Das Lactucarium wird wegen seiner opiumähnlichen Wirkung auch Lattichopium genannt. Allerdings ist die Wirkung viel milder und auch nicht suchterzeugend. Bekannt ist diese Pflanze als Beruhigungs- und Schlafmittel, eine Opium-ähnliche Entspannung kann eintreten. Die Intensität der Wirkung reicht leider nicht an Opium ran. In der Volksmedizin wurde dieser Lattich vielfach verwendet. So zum Beispiel bei Asthma, Krämpfen, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Keuchhusten und Gicht. Die beruhigenden und entspannenden Effekte der Pflanze sind bestens geeignet um einen ruhigen Abend zu verbringen aber nicht um noch zu arbeiten oder auf irgendeiner Party was

zu reißen. Dieses Kraut ist ideal dazu geeignet um in den Schlaf zu finden. Aufgrund ihrer Wirkung gehört dieses Kraut ganz klar in die Kategorie der „Downers“

Heilwirkung:

balsamisch, beruhigend, entspannend, krampflösend, schlaffördernd, schmerzlindernd, und sedativ.

Anwendungsgebiete:

Angstzustände, Asthma, Gicht, Keuchhusten, Krämpfe, Schlaflosigkeit

Dosierung:

5 – 10 g Extrakt 20:1 = 100 – 400 mg tägl. Gewinnt man das Lactucarium kann man hiervon 0,1-0,3g einnehmen.

Nebenwirkung:

Eine Überdosierung kann zu einem erhöhten Herzschlag, zu Kopfschmerzen und Schweißausbrüchen führen. Konkrete Fälle von Vergiftung durch den Giftlattich seien in jüngerer Zeit weder beim Menschen noch beim Tier bekannt geworden.

Gegenanzeigen:

Nicht während der Schwangerschaft oder dem Stillen einnehmen. Nicht am Straßenverkehr teilnehmen. Außerhalb der Reichweite von Kindern an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

Wechselwirkung:

Keine Bekannt

Überdosierung:

Giftlattichsaft in nicht bezifferter Überdosierung soll beim Menschen zu Magendruck, Erbrechen, Benommenheit, Kopfschmerzen, Schwindel, Pupillenerweiterung, Pulsverminderung, Atembeklemmung, Hautjucken und Gangstörungen führen. An anderer Stelle wird auch über Schweißausbruch, Atmungsbeschleunigung, Zunahme der Herzaktivität, nicht näher charakterisierte Sehstörungen und gesteigertes Schlafbedürfnis nach Intoxikationen durch nicht genannte Mengen von Giftlattichblättern oder Lactucarium berichtet.

Sonstiges:

Wie auch bei allen anderen Latticharten sickert bei Verletzungen des Stängels oder der Blätter dieser Pflanzen ein milchiger, weißer, bitter schmeckender Saft aus. In diesem Milchsaft befinden sich die wesentlichen wirksamen Substanzen der Heilpflanze. Früher wurde der Giftlattich als Betäubungsmittel bei Operationen, zur Linderung von Krämpfen, gegen Asthma, bei nervösen Zuständen, anhaltender Schlaflosigkeit und bei Herzklopfen eingesetzt.

Die Einnahme von erheblich mehr als einem Gramm Lactucarium führt zuerst zu Kopfschmerz, dann folgen Schweißausbrüche und Schwindel. Eine Vergiftung mit dieser Pflanze kann bis zum Herzstillstand führen. Bei einem Verdacht auf Vergiftung durch den Färberginster sollte man deshalb auf jeden Fall eine Giftnotrufzentrale verständigen.

Gewinnung des Lactucarium

Auch die Gewinnung ist ähnlich wie beim Opium aus dem Schlafmohn (*Papaver somniferum*). Die oberen Teile der Pflanze, wie Blüten oder Stiele werden durchgeschnitten, der heraustretende Milchsaft wird in ein Gefäß aufgefangen. Man kann bei jeder Pflanze mehrere Male Lactucarium ernten, in dem man die Schnitte immer tiefer ansetzt. Um genug zu gewinnen benötigt man natürlich jede Menge Pflanzen.

GINKGO (edit)

Andere Namen:

Ginkgo biloba  
maidenhair tree

ginkgo  
gingko

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Alkohole, Pinit, Zucker, Essigsäure, Capronsäure, Ginkgolsäure, Ginkgolid, Shikmisäure, Sitosterin, Wachs, Stärke, Harz, ätherisches Öl, fettes Öl

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Samen

Beim Ginkgo handelt es sich um die wahrscheinlich älteste Pflanzenart, die unser Planet jemals hervorgebracht hat und seit rund 200 Millionen Jahren beherbergt. Der Ginkgo Biloba ist der letzte Überlebende der Pflanzenfamilie der Ginkgoaceen und gehört weder den Nadel- noch den Laubbäumen an, steht hingegen von seiner Art her irgendwo dazwischen und stellt für die heutige Zeit daher innerhalb der Botanik ein Phänomen dar. Seine Langlebigkeit (nicht selten 4000 Jahre!) und Widerstandsfähigkeit ist legendär, so weist der Ginkgo-Baum eine schier unglaubliche Resistenz gegenüber Hitze, Kälte, Umweltbelastung, Gifte, Strahlen, Viren, Bakterien, Pilzen und Erkrankungen aller Art auf. Er überlebte nicht nur die Dinosaurier, sondern auch die Verschiebung der Kontinente und überhaupt zahlreiche andere Katastrophen, so auch die Hiroshima-Bombe. Ginkgo zählt zu den ältesten Naturheilmitteln überhaupt und blickt stolz auf eine über 2000 Jahre alte Naturheiltradition zunächst im asiatischen Raum, seit wenigen Jahren nun verstärkt aber auch in Nordamerika und Europa. Zu diesem Zwecke werden die Samen sowie Extrakte aus den Ginkgo-Blättern genutzt, in der westlichen Welt zuvor entsprechend zu Ginkgo-Tee, Ginkgo-Tropfen, Dragees oder Ginkgo-Tabletten verarbeitet. U.a. werden Durchblutungsstörungen, Magenbeschwerden, Tinnitus, Asthma, Bronchitis, Demenz, Alzheimer, Gefäßverschluss, Folgen von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen uva. Krankheiten mit Ginkgo behandelt und auch bei Krebs hat Ginkgo mehrfach bereits die Wissenschaftler aufhorchen lassen.

Heilwirkung:

antibakteriell, pilzhemmend, wurmtötend, antioxidativ / zellschützend, durchblutungsfördernd, neuroprotektiv (nervenschützend), Hypoxie-hemmend, antiallergisch, krebshemmend, verdauungsfördernd, beruhigend, schmerzstillend.

Die durchblutungsförderliche Wirkung des Ginkgos ist multifaktoriell begründet:

- Zum einen wirkt Ginkgo aktiv den Plättchenaktivierendem Faktor (PAF) entgegen, verhindert also das Verklumpen des Blutes, also Verkleben der Blutplättchen untereinander.
- zum anderen wird der Stoffwechsel der Gefäßwände dahingehend beeinflusst, dass sich diese entspannen, sich weiten und das Blut besser fließen kann.
- Desweiteren führen die antioxidativen Eigenschaften des Ginkgos dazu, dass die Blutzellen-Membranen der Leukozyten und Erythrozyten flexibler bleiben, die Blutkörperchen besser also durch die kleineren Kapillare fließen können.

Hypoxie-hemmende Wirkung von Ginkgo Biloba:

Unter Hypoxie versteht der Fachmann einen Sauerstoffmangel, wenn das Herzkreislaufsystem nicht hinreichend Blut, damit Sauerstoff, an den Zielort transportieren kann. Dies kann z.B. infolge von Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) der Fall sein und führt so zu Herzinfarkten und Schlaganfällen, nicht selten mit Todesfolge. So manifestiert sich bereits nach 20-30sek Sauerstoffentzug ein Untergang der Gehirnzellen. Ginkgo-Extrakte verfügen über die bemerkenswerten Fähigkeiten, trotz eines solchen Sauerstoff- Engpasses die Hirnzellen überleben zu lassen, in dem sie mit Hilfe von Ginkgo eine Hypoxietoleranz aufbauen. Desweiteren wird die Arteriosklerose vermieden, in dem die Oxidation des LDL-Cholesterins unterbunden wird und der Plättchen aktivierende Faktor, der das Andocken der Blutbestandteile (Thrombozyten) an den Arterien fördert, ebenfalls gehemmt wird.

neuroprotektive (nervenschützende) Wirkung von Ginkgo Biloba:

In Studien nachgewiesen, schützen Ginkgo-Extrakte die Nervenzellen vor oxidativem Stress, Sauerstoffmangel aufgrund von Durchblutungsstörungen, vor zu hohen Stickstoffmonoxid-Werten.

Im Tierversuch konnten Ginkgo-Extrakte den Tod der Nervenzellen durch künstlich erzeugten oxidativen Stress (durch Produktion von Amyloid-Peptid) vermindern. Besonders dem Inhaltsstoff Bilobalid werden diese neuroprotektiven Eigenschaften zugeschrieben, die sich zweifelsohne in die Gruppe der natürlichen Nootropika einreihen. In Verbindung mit neuroprotektiver Wirkung ergibt sich hohes Wirkungspotential für unsere Hauptschaltzentrale, unser Hirn. Hier gesellt sich eine weitere, hochinteressante Wirkungsweise von Ginkgo hinzu, nämlich Schutz vor alters- oder krankheitsbedingtem Abbau von s.g. Transmitterzeptoren im Hirn. An diese docken Neurotransmitter an, deren Aufgabe es ist, Signale zwischen den Nervenzellen, s.g. Neuronen, zu übertragen. Bedenkt man, dass psychische Missstände wie Depressionen, Ängste, Demenz und Leistungsnachlass des Hirns im Allgemeinen exakt an diesem Punkt ihre Ursachen finden und Ginkgo hier herausragend Abhilfe schaffen kann, ist eine Therapie aber auch vorbeugende Maßnahme mit Ginkgo als vielversprechend zu bezeichnen.

Wirkung der Ginkgo-Samen:

So werden beispielsweise die Samen bei:

Asthma, Husten, Alkoholismus, Tuberkolose, Schleimhautentzündungen, Kreislaufproblemen, zur Spermienförderung, gegen Krebs, Wurmbefall, Fieber, übermäßiges Schwitzen, Nierenleiden und Blaseninfektionen angewandt.

Wirkung der Ginkgo-Blätter und der Wurzel:

Die Wirkung der Blätter ist vor allem auf die beiden Wirkstoffgruppen der Flavonoide und Terpenoide zurückführbar. Die Blätter-Extrakte des Ginkgos werden beispielsweise zur Optimierung der Hirnfunktionen, eingesetzt, desweiteren bei Wunden und die Wurzel bei Magenbeschwerden, Hyperaktivität, Arthritis, Menstruationsproblemen. Hierzu wird zumeist ein Ginkgo-Tee aus diesen Bestandteilen der Ginkgopflanze angesetzt und getrunken.

Die folgenden Leiden werden schwerpunktmäßig mit Ginkgo innerhalb der TCM therapiert:

Asthma, Husten, Abwehrschwäche, Nierenerkrankungen, Bronchitis, Allergien, Gonorrhoe, Husten, Tuberkolose, Hautkrankheiten, Blaseninfektion, Reizblase, Tuberkulose, Schleimhautentzündung, Arthritis, Prämenstruelles Syndrom, Hyperaktivität, Blennorrhoe, Scheidenfluss, Menstruationsprobleme, verminderte Samenproduktion, Magenprobleme, Diabetes-Folgen, Prävention eines Burnouts, Unruhezustände, Diarrhö (Durchfall), Fieber, Libidoprobleme, Magenschleimhautentzündung (Gastritis), Krebs, folgen von Alkoholismus, Venenentzündungen, allgemein Stärkung des Chi.

Ginkgo Biloba wird eingesetzt bei bzw. gegen:

allgemein Durchblutungsstörungen, Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes, Bluthochdruck (Hypertonie), Herzkreislauferkrankungen (Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall), Folgen von Schlaganfall, Hirnödeme, Thrombosen, Schaufensterkrankheit, Raucherbein, Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Vergesslichkeit, Demenz, Konzentrationsstörungen, Nachlass der Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit, Alzheimer, Multiple Sklerose (MS), Altersschwäche, Makuladegeneration, Migräne, Bronchitis, Asthma, Depressionen, Wundheilung, Frostbeulen, Krampfadern, Ödeme, Sehstörungen, Magenprobleme, Potenzprobleme, Erschöpfungssyndrom, Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität, Zappelphilipp-Syndrom, Parkinson, Vitiligo, Wurmbefall, Schwindel, Nierenerkrankungen, Tinnitus, Nachtblindheit, Glaukom, als Kosmetikum.

Wirkung von Ginkgo bei Schaufensterkrankheit und Raucherbein:

Die s.g. Schaufensterkrankheit manifestiert sich dadurch, dass es zu einer Verengung der Arterien in den Beinen kommt und zu erzwungenen Gehpausen aufgrund verstärkten Kribbelns und krampfhaften Schmerzens in den Waden. Grund für die Verengung der Blutgefäße ist die Arteriosklerose, also Blutgefäßverkalkung, die nicht selten aus Diabetes mellitus, Fettstoffwechselproblemen aber auch ungesunder Lebensweise bei Rauchern resultiert. Da Ginkgo bekanntlich dafür prädestiniert ist, die Durchblutung im Körpergewebe zu verbessern, gleichzeitig Arteriosklerose entgegen zu wirken, kann es bei Schaufensterkrankheit sehr hilfreich sein. Die Besserung tritt frühestens nach einer sechswöchigen Einnahme der Ginkgo-Präparate ein. Auch im Falle der Schaufensterkrankheit waren in mehreren Studien Ginkgo-Extrakte den üblichen

Medikamenten ebenbürtig oder besser, allerdings ohne Nebenwirkungen. Empfohlen werden 120-160mg über 3 Gaben verteilt.

Ginkgo Biloba als Schutz gegen vorzeitige Alterung:

Die hinduistische Heilkunde bezeichnet den Ginkgo Biloba als „Lebenselexier, das die Zerstörung des Körpers aufhalten und zweitausend Sommer währendes Leben ermöglicht“. Neben dem eindeutig in zahlreichen Studien nachgewiesenen Schutz vor freien Radikalen, die wiederum nachweislich an der Alterung (sowie zahlreiche Erkrankungen) des Organismus die Schuld tragen, konnte in Studien eine aktivierende Wirkung auf die Telomerase nachgewiesen werden. Telomerase ist ein Enzym, das die Telomere schützt, die auch als „Lebenslichter“ bezeichnet werden, da sie an den Enden der Chromosomen vor deren Verkürzung und damit den gesamten Organismus vor Alterung schützen. Hier kann Ginkgo entsprechend die Telomerase aktivieren und den schützenden Effekt auf die Telomere auslösen. Französische Forscher haben die Hirnströme von älteren Probanden im Alter zwischen 83 und 87 Jahren mit EEG gemessen. Bereits nach 3 Wochen zeigten sich deutlichen Verbesserungen und nach 6 Wochen entsprachen die EEG-Messungen des Hirns denen von leistungsfähigen, gesunden Menschen.

Dosierung:

Extrakt:

20:1 450 mg = hochdosiert.

Selbstverständlich gehört die Dosierung von Ginkgo bei schwerwiegenden Erkrankungen am besten in die Hände eines erfahrenen Heilpraktikers oder Naturheilmediziners. Die gängigste Einzeldosis für Ginkgo-Extrakte enthält 40mg Trockenextrakt. Recht gängige Dosierungen belaufen sich auf 40 bis max. 240mg, abhängig von der Indikation. Beispielhaft werden bei Durchblutungsstörungen zumeist 120-160mg verteilt auf drei Gaben täglich eingenommen. Bei Blaseninfektion, Husten, Asthma, Menstruationsbeschwerden, Magenproblemen, Alkoholvergiftungen oder Tuberkulose wird vorzugsweise aus 10g der Ginkgo-Samen ein Ginkgo-Tee gekocht und getrunken.

Ginkgo-Behandlungsdauer:

Die Einnahmedauer der Ginkgo-Extrakte sollte sich über 6-8 Wochen erstrecken, bevor man mit einem positiven Effekt rechnen kann. In einer Monographie über den „Trockenextrakt aus Ginkgo Biloba-Blättern“, herausgegeben durch das Bundesministerium der Justiz, heißt es:

„Die Dauer der Behandlung mit Ginkgo biloba richtet sich nach der Schwere des Krankheitsbildes. Sie soll bei chronischen Erkrankungen mindestens acht Wochen betragen. Der Arzt hat nach einer Behandlungsdauer von drei Monaten zu überprüfen, ob die Behandlung fortgesetzt werden soll.“

Ferner heißt es dort:

„Bei arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine wird eine Verbesserung der Gehleistung in der Regel nur bei einer Behandlungsdauer von mindestens sechs Wochen erzielt. Bei altersbedingtem oder durch Mangeldurchblutung verursachtem Schwindel und Ohrensausen bringt eine Behandlung von länger als sechs bis acht Wochen offenbar keine weiteren therapeutischen Vorteile.“

Nebenwirkungen:

Hier muss man ganz klar unterscheiden zwischen den verschiedenen Ginkgo-Formen und -produkten. In seltenen Fällen kann die Einnahme von Ginkgo Biloba zu Nebenwirkungen, zumeist in Form von allergischen Reaktionen (Hautrötung, Juckreiz) führen. Hier ist es dann zumeist die Ginkgolsäure in den Samen, gegen die Menschen vereinzelt allergisch reagieren können. Desweiteren kann evtl. die Magenschleimhaut gereizt werden, was zu Magenbeschwerden führen kann. Es können in seltenen Fällen Darmbeschwerden und Kopfschmerzen auftreten. Vom übermäßigen Verzehr von Ginkgo-Samen sollte man absehen, da sich die positive Wirkung dann auch ins Gegenteil umkehren kann und es zu nervengiftähnlichen Symptomen kommen kann, zu verdanken dem Antagonisten des Vitamin B6 namens 4-Methoxypyridoxin. Kleine Kinder sollten daher vorsichtshalber keine Ginkgo-Samen verzehren. Eine Tagesdosis von 20-30 Ginkgonüssen (Samen) sollte man nicht überschreiten, während Extrakte und Zubereitungen der Ginkgoblätter als risikoarm gelten. So wird deren Häufigkeit für Nebenwirkungen auf unter 1% geschätzt, was weit unter den Nebenwirkungen der meisten Medikamente liegt!

Wechselwirkungen von Ginkgo mit Medikamenten:

Hingegen sollte man bei gleichzeitiger Aufnahme von Blutgerinnungsmitteln von Ginkgo absehen, ebenfalls nach Operationen, um gewollte Blutgerinnung nicht zu behindern. Dies hängt mit der Hemmung des PAF (Plättchen aktivierendem Faktor) des Ginkgos zusammen, dessen Neigung also, das Blut zu verdünnen.

Sonstiges:

Ginkgo ist als Naturarznei gegen Demenz zugelassen.

Ginseng (edit)

Andere Namen:

Panax Ginseng

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Nachgewiesen hat man rund 150 verschiedene Inhaltsstoffe. Wichtigste Bestandteile sind seifenähnliche Verbindungen, sogenannte Ginsenoside. Das lässt sich leicht erkennen, wenn man pulverisierten Ginseng in Wasser schüttet:

es entsteht ein Schaum, wie wir ihn von Seife kennen. Pflanzen bilden Seifenstoffe, um Infektionen und Schädlinge abzuwehren. Je älter eine Ginsengpflanze ist, umso mehr dieser "Seifen-Schutzstoffe" (Ginsenoside) enthält sie. Sie sind besonders in den Nebenwurzeln zu finden. Daher ist der Wirkstoffgehalt einer Wurzel umso höher, je mehr feine Haar- und Nebenwurzeln vorhanden sind. Außerdem enthalten Ginseng-Wurzeln Mineralstoffe wie Natrium und Magnesium, Kalium und Kalzium; Spurenelemente wie Selen und Eisen, Mangan und Zink, Molybdän, Vanadium und Germanium – und noch mehr; Vitamine der B-Gruppe einschließlich B12. Wertvolle Aminosäuren, ätherisches Öl, Fette und Zucke runden das Bild ab.

Ginseng ist eines der ältesten Natur-Arzneimittel der Menschheit. In seiner asiatischen Heimat gilt der Ginseng als Allheilmittel. In der Tat hilft die Ginsengwurzel bei vielerlei gesundheitlichen Problemen, wie beispielsweise Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten, zur allgemeinen Stärkung und gegen Impotenz oder Frigidität. Die wilde Ginsengwurzel aus Nordkorea wächst 150 bis 200 Jahre bis sie geerntet wird. Dann enthält sie die volle Palette der Wirkstoffe und ist fast unbezahlbar. Bei starker körperlicher und seelischer Belastung, zu hohem Blutdruck, Depressionen in den Wechseljahren und bei Konzentrationsschwächen, wird Ginseng gerne als natürliches Mittel zur Verbesserung der Lebensqualität eingenommen. Diese Wurzel fördert den Aufbau von Körpereweiß, reguliert den Blutfettspiegel, hat aber auch günstigen Einfluss auf Altersdiabetes und kann bei chronischen Atemwegserkrankungen eingesetzt werden. Neben diesen, schon vielen positiven Effekten, hat Ginseng aber auch noch eine aphrodisierende Wirkung und weckt die Lust an der sexuellen Aktivität, auch in den Wechseljahren. Koreanischer Ginseng (Panax ginseng Hong shen, rote Wurzel) gilt allgemein als wirkungsvollste Ginsengart und wird deshalb auch als „Echter Ginseng“ bezeichnet.

Koreanischen Ginseng wird hauptsächlich eine starke Wirkung auf die geistig-seelische Konstitution nachgesagt. Bei Konzentrations- und Gedächtnisproblemen oder auch bei Neigung zu depressiven Stimmungslagen, bringt diese Substanz rasch Hilfe. Sie steigert die geistige Regsamkeit, wirkt gegen mentale Abnützungerscheinungen und fördert die Gedächtnisleistung. In Zeiten starker geistiger Belastung, z.B. bei starker beruflicher Beanspruchung, oder zur Vorbereitung auf eine schwere Prüfung, ist Panax Ginseng sicher die richtige Wahl.

Übrigens:

Millionen Menschen wenden im Vertrauen auf die bekannten Heilerfolge seit langem Ginseng an und von Schäden ist nichts wissenschaftlich nachgewiesen. So bezeichnet Prof. Dr. Anduchan Ginseng als "...unschädliches Naturprodukt bei dem die Anwendung ohne Nebenwirkungen bleibt und das keine Beschwerden verursacht."

Ginseng verstärkt die Wirkung von anderen stimulierenden Substanzen, wie Koffein oder Teein. Es



empfiehlt sich daher – besonders bei gesteigerter Nervosität oder plötzlich auftretenden Schlafstörungen – immer mindestens eine Stunde vor und drei Stunden nach Einnahme von Ginseng, keinen Kaffee oder Tee zu trinken. Auch eine Stimulation der Protein- und DNA-Synthese (anabole Wirkung) konnte nachgewiesen werden.

Bei gleichzeitigem Verzehr von Rettichwurzeln (Meerrettich, Bierrettich, auch Radieschen ...) wird die Ginseng Wirkung eventuell reduziert.

Heilwirkung:

adaptogen, aphrodisierend, anabol wirkend, antioxidativ, aufmerksamkeitsverbessernd, blutdruckregulierend, blutzuckersenkend, energiespendend, gedächtnis- und lernleistungssteigernd, lungenfunktionsunterstützend, immun- stabilisierend, krankheitsvorbeugend, leistungssteigernd, tonisierend, stimulierend, herzstärkend, immunstimulierend, potenzsteigernd,

Zentralnervensystem:

anregend und beruhigend zugleich.

Anwendungsbereiche bei:

Aids unterstützend, Antriebslosigkeit, Abwehrschwäche, Rekonvaleszenz, Burn-Out, Anämie Blutarmut, Arteriosklerose, chronisches Erschöpfungssyndrom, Depressionen, Diabetes, Eisenmangel, Gedächtnisschwäche, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Magen-Darm-Beschwerden (Gastritis und Geschwüre), Unterstützung einer gesunden Darmflora, Stärkung der Libido, Impotenz, klimakterische Beschwerden, Krebs, Konzentrationsschwäche, Regulierung des Blutzuckerspiegels, Stress, sportliche Belastung, Förderung der Erholung, Thrombose, Förderung der Wundheilung, Beschleunigung der Regenerationsfähigkeit des Gewebes, nach Vergiftungen, Wechseljahrbeschwerden

äußerlich:

Haut und Haarprobleme, Schuppenflechte

Dosierung:

1 – 3 g täglich Extrakt:

10:1 = 100 – 300 mg tägl.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Auf der wissenschaftlichen Entdeckungsreise nach dem „Ginseng- Effekt“ wurde bald klar, dass nicht nur ein Wirkstoff eine solch vielschichtige Wirkung haben kann und fand bald eine Masse an biologischen Stoffen aus der sich die aktiven Saponine namens Ginsenoside als Hauptträger herausstellten. Nicht die Menge der Wirkstoffe, sondern das Verteilungsverhältnis innerhalb der Wurzel macht es aus, dass sich diese spezielle Wirkung in unserem Körper entfalten kann. Ginseng zählt zu den Efeugewächsen und enthält unter anderem Vitamin A- Komplexe, die Vitamine B1 und B2, ätherische Öle, Alkaloide (Aminosäureähnliche Verbindung), Glykoside (Traubenzuckerverbindungen) und Östrogene (weibliches Keimdrüsenhormon) Substanzen. Diese Heilpflanze besitzt einen sehr hohen Anteil an Selen und Germanium, welche eine entgiftende Wirkung auf den Körper haben.

Fazit:

Die Wurzel des Lebens wirkt nicht nur bei allgemeinen Schwächezuständen und Müdigkeit aller Art

– auch das Zauberwort Potenz durch Ginseng macht die Extrakte des vielseitigen Heilmittels so beliebt wie nie zuvor. Die natürlichen Extrakte der Ginsengwurzel wirken durchblutungsfördernd und helfen gegen allgemeine Erschöpfung und die Symptome von Stress und Überforderung. Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit kann ebenso bestätigt werden wie die Behebung von Impotenz. Dadurch wird auch die Potenz unterstützt, deren Nachlassen oder Störungen oft mit den alltagsbedingten Belastungen einhergehen.

Glucosamin und Chondroitin (edit)

Andere Namen: Belastungen einhergehen.

Glucosamin und Chondroitin (edit)

Andere Namen:  
Glucosaminsulfat

Allgemein:

Glucosamin und Chondroitin als Spezialnahrung für die Gelenke. Leider sind beide Gelenknährstoffe in ihrer Ursprungsform in der normalen Ernährung kaum enthalten. Glucosamin und Chondroitin findet sich in großen Mengen nur in tierischem Knorpelgewebe oder aber in Schalen von Krebsen, Krabben, Hummern und Muscheln – also Dinge, die ganz und gar nicht auf der Speiseliste des Menschen stehen. Für positive Wirkung auf unsere Gelenke, dies beweisen Studien eindrucksvoll, benötigen wir diese Substanzen Tag für Tag in ausreichender Menge.

Interessanterweise vertreten einige Forscher die These, dass der Körper seine eigenen Chondroine aus Glucosamin herstellt, bzw. diese umwandelt. Der eigentliche synergetische Vorteil dieser beiden Natursubstanzen äußert sich aber darin, dass diese völlig unterschiedlichen Aufgaben im Gelenk übernehmen, die in der Gesamtheit den wohltuenden, regenerativen Effekt erzielen. Während das Glucosaminsulfat dem Gelenk zur Regeneration und Wiederaufbau des Gelenkknorpels nötigen Nährstoffe liefert, ja sogar unabdingbarer Bestandteil der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels ist, beeinflusst das Chondroitinsulfat positiv den Wassergehalt des Gelenkknorpels und reguliert dessen Elastizität.

Genauso wie man als Kraftsportler den Muskeln zum Muskelaufbau und Regeneration von außen mit der Nahrung Eiweiß zuführt, hierbei möglichst auf Eiweiß achtet, das von der Zusammensetzung ein Aminosäurenprofil aufweist, das der Muskulatur möglichst ähnlich ist, genauso und nicht anders verhält es sich bei Glucosamin und Chondroitin im Falle der Gelenke.

Die logische Prämisse heißt also IMMER:

Gib dem Körper das Baumaterial aus dem er besteht, damit dieser das woraus er besteht neu aufbauen und reparieren kann. Und warum sollte das bitte sehr im Falle unserer Gelenke anders sein??? Zum Glück gibt es seit geraumer Zeit Nahrungsergänzungsmittel, die die richtigsten beiden Baumaterialien für unsere Gelenke beinhalten:

Glucosamin und Chondroitin.

Glucosamin und Chondroitin sind:

schmerzlindernd, entzündungshemmend, knorpelschützend, knorpelaufbauend.

Glucosamin und Chondroitin wirkt bei:

Allgemeinen Gelenkerkrankungen, Arthritis, Arthrose, Kniearthrose, Knorpelerkrankungen, Gelenkschmerzen, Gelenkverschleiß, Knorpelverschleiß,

Glucosamin und Chondroitin hat darüber hinaus einen positiven Einfluss auf alle Bindegewebe und Gewebeformen, die aus Kollagenen bestehen, so schützt und stärkt es nicht nur im Inneren des Gelenkes, sondern stärkt es auch unsere Sehnen, Bänder und Knochenstrukturen über s.g. „chondrale Ossifikation“ (Bildung von Knochengewebe). Desweiteren erhält es unsere Arterien elastisch und wirkt ebenfalls der Faltenbildung entgegen, hilft also dabei unsere Haut jung zu erhalten. Endoprothetische Eingriffe (Operationen zum Einsatz künstlicher Gelenke) sollten

möglichst die allerletzte Option bleiben, da diese zu einer lebenslangen Behinderung führen. Umso erfreulicher sind Langzeitdaten zur Einnahme von Glucosamin, die nach fünf Jahren regelmäßiger Einnahme von 1500mg täglich eine Prothesenoperation um 57% gegenüber der Placebogruppe senken konnte. Desweiteren wurde eine signifikante Schmerzreduktion und Funktionsverbesserung beobachtet.

Die Verträglichkeit von Glucosamin in Studien bestätigt

Studien konnten nachweisen, dass Glucosamin vergleichbare Verträglichkeit wie ein Placebo (Scheinmedikament) aufweist und signifikant besser vertragen wird als konventioneller Medikamente gegen Gelenkverschleiß, NSARS.

ALLERGIEN BEI GLUCOSAMIN UND EVTL. VERUNREINIGUNGEN

Ein wichtiger Aspekt in der Wahl des Glucosamins sollte nicht unerwähnt bleiben, nämlich die Allergie gegen Schalentiere. Diese wird nur sehr wenige Menschen betreffen, trifft aber eine derartige Allergie zu, ist man besser beraten zu Glucosamin-Hydrochlorid zu greifen, statt zu Glucosamin-Sulfat. Desweiteren legt der eine oder andere evtl. mehr Wert

darauf, keine Meerereszeugnisse zu sich zu nehmen, aus Angst vor Umweltbelastung der Meere.

Auch in diesem Fall ist man besser beraten zum pflanzlich hergestellten Glucosamin-Hydrochlorid zu greifen.

FAZIT ZUR SICHERHEIT DER GLUCOSAMINE:

Die pflanzlich gewonnene Glucosamin-Hydrochlorid- Variante scheint die sicherste Form von Glucosamin zu sein. Glucosaminsulfat hingegen ist eine gute Alternative dazu, wenn man keine Allergien gegen Schalentiere aufweist oder aber Bedenken aufgrund der Meeresverschmutzung hat.

Einnahmeschema:

Da es sich um keine Chemiekeulen handelt, ist bei Naturprodukten grundsätzlich etwas Geduld die oberste Voraussetzung für stetigen Erfolg. Bei leichter bis mittelschwerer Gonarthrose (Kniegelenksarthrose) beispielsweise wurde in Studien bereits schon nach 4wöchiger Behandlungsdauer eine Wirksamkeit verzeichnet, die mit Medikamenten (nichtsteroidale Antirheumatika) vergleichbar ist, allerdings bei deutlich besserer Verträglichkeit. 4-8 Wochen ist der üblicherweise beschriebene Zeitraum, der für Besserung der Symptome im Allgemeinen angegeben wird, man sollte aber ca. 3 Monate ohne Pause den Mitteln eine Chance geben, damit diese ihre volle Wirkung entfalten können.

Dosierung von Glucosamin und Chondroitin Die übliche Tagesdosis bei Glucosamin liegt bei bis zu 1500 mg, verabreicht als Einzeldosis oder verteilt auf drei Dosen zu je 500 mg, mit den Mahlzeiten und ausreichend Wasser. Die Einnahme von Chondroitin sollte bei ca. 700- 1200mg/Tag betragen. Prof.Dr.med. R. Jakob rät außerdem dazu, Glucosamin mind. 6-12 Monate zu nehmen, bevor man den Erfolg selbst beurteilt, da sich der Knorpel von seinem Stoffwechsel her sehr langsam umbaut. Desweiteren lohnt eine „großzügige“ Ergänzung, da jegliche gelenkserhaltende, knorpelregenerierende Therapie auf die Zufuhr der Bausteine zur Synthese der Makromoleküle in Form eines Nahrungszusatzes angewiesen sei.

Nebenwirkungen:

Grundsätzlich läßt bereits die bekanntlich strenge, gesetzliche Einstufung von Glucosamin und Chondroitin als Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland einen Rückschluß auf gesundheitliche Unbedenklichkeit dieser zu. Nahrungsergänzungsmittel sind als Lebensmittel eingestuft und Lebensmittel müssen sicher sein. Die meisten Forscher auf dem Gebiet attestieren Glucosamin desweiteren durchweg gute bis sehr gute Verträglichkeit und Wirksamkeit – hierfür liegen jahrzehntelange Erfahrungen in der Anwendung von Patienten in Deutschland und Europa vor. Entscheidend sei im Falle von Glucosaminsulfat laut Dr. Thomas Kausch, ärztlicher Direktor der Kliniken Bad Neuenahr, eine ausreichende Dosierung, die bei 1500mg D-Glucosaminsulfat am Tag liege.

Es wird vermutet, dass Glucosamin in den Kohlenhydratstoffwechsel einbezogen wird, sie sollten daher als Diabetiker ebenfalls vorher Ihren Arzt befragen. Dies gilt in allen Fällen einer Glucose-Toleranz.

- Wenn Sie Antibiotika einnehmen (es kann je nach Medikament zu einer Verstärkung oder Verminderung der Wirkung kommen.)

- Wenn Sie blutverflüssigende Medikamente, s.g. „Antikoagulantien“ einnehmen, da der blutverflüssigende Wirkstoff Heparin auch zu den Glykosaminoglykanen (GAG) gehört.
- Desweiteren wird von einer Behandlung von Schwangeren, Stillenden und Kindern unter 18 Jahren aufgrund fehlender Datenlage abgeraten.

Goji Beeren (edit)

Andere Namen:

Lycium barbaru

Wolfberry

Verwendete Pflanzenteile:

Die Beeren

Auf Grund ihres hohen Gehalts an Mineralien und mehreren Vitaminen gilt sie als die "nährstoffreichste Frucht der Welt". Auch sie deckt dieselben Wirkungsbereiche wie die Acai und die Maqui Beere ab. Überdies fördert sie auf natürliche Art die Konzentration und die Leistungsfähigkeit des Menschen. Zentrum der Gesundheit) - Goji-Beeren sind kleine rote Wunderfrüchtchen. Sie vereinen in sich nahezu alle lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe in einer einzigartigen Kombination und enthalten darüber hinaus eine Vielzahl jener sekundären Pflanzenstoffe, die in unserer alltäglichen Nahrung nur noch unzureichend vorhanden sind.

Goji-Beeren sind infolgedessen ein perfektes Lebensmittel – ein Superfood, das jede Ernährung bereichern und unsere Gesundheit optimieren kann.

Gojis haben weit mehr Vitamine und Mineralien als die meisten anderen Früchte- oder Gemüsearten. Sie verfügen im Durchschnitt über einen exorbitant höheren Anteil an Vitamin C als Orangenfrüchte, mehr Beta-Karotin als Karotten und eine antioxidante Wirkung, die über hundertmal so intensiv ist wie die von Spinat oder Brokkoli!

Eine Besonderheit der Goji-Heilwirkungen ist ihr förderlicher Einfluss auf die Augen. Vor allem ihre Wirkstoffe Zeaxanthin und Lutein haben eine starke Wirkung auf die Augen. Traditionell wird die Goji-Beere zu Behandlung von Grünem Star (Glaukom) verwendet, denn der erhöhte Augeninnendruck soll mithilfe der Goji-Frucht verringert werden. Auch bei Makuladegeneration wird der Genuss der Goji-Beere empfohlen. Man kann Goji-Beeren aber auch bei anderen Arten von Augenproblemen regelmäßig, um die Gesundheit der Augen zu verbessern. Außerdem fand man heraus, dass Gojis bioaktive Moleküle, Polysaccharide, in sich tragen, welche eine immunstärkende Wirkung auf den Organismus haben. Durch den Verzehr von nur wenigen Beeren am Tag, steigt die Anzahl der weißen Blutkörperchen deutlich an und macht sie zudem aktiver. Das bedeutet, Eindringlinge in unserem Körper, wie Viren, haben keine Chance.

Sogar gegen Krebs sollen Goji-Beeren vorbeugen. Außerdem soll eine Chemotherapie bei einer bestehenden Krebserkrankung mithilfe von Goji-Beeren leichter erträglich werden.

Heilwirkung:

antioxidativ, blutzuckersenkend, Cholesterinspiegel senkend, entgiftend, entzündungshemmend, immunstimulierend, Konzentration steigernd, Leber stärkend, Leistungssteigernd, Nieren stärkend, stärkend allgemein, zellschützend

Anwendungsgebiete:

Abwehrschwäche, Allergie, Allgemeine Augenprobleme, Anämie, Asthma, Autoimmunkrankheiten, Blutarmut, Bluthochdruck, Burn Out, Grüner Star, Diabetes, Erkältung, Erschöpfung, Impotenz, Infektneigung, Krebs (unterstützend), Makuladegeneration, Müdigkeit, Nachtschweiß, nach übermäßigem Alkoholkonsum, Rekonvaleszenz, Rheuma, Rückenprobleme, Schwindel, Sehschwäche, Stress, Tinnitus, Übergewicht, Vorzeitiges Altern,

Dosierung:

Früchte: 1- 2 Esslöffel täglich

Pulver: 3 x tägl. 1 – 3 g / Extrakt 10:1 = 1000 – 1500mg, / Extrakt 20:1 = 1000 – 1200mg tägl.

Extrakt 40% Polysaccharid: 600 – 700 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Gojibeeren sind gut verträglich. Anders als früher manchmal behauptet, enthält die Goji-Beere kein giftiges Hyoscyamin. Sie ist also nicht giftig.

Gegenanzeigen:

Manche Menschen reagieren allergisch auf Goji-Beeren. Diese Menschen sollten die Goji-Beere logischerweise nicht zu sich nehmen.

Wechselwirkungen:

Goji-Beeren können die Wirkung von manchen Gerinnungshemmern verstärken. Es besteht also eine Wechselwirkung. Genauer gesagt handelt es sich bei den von dieser Wechselwirkung betroffenen Medikamenten um sogenannte Vitamin-K-Antagonisten, beispielsweise Marcumar mit dem Wirkstoff Phenprocoumon und Coumadin mit dem Wirkstoff Warfarin. Auch andere Gerinnungshemmer könnten von dieser Wechselwirkung betroffen sein. Daher sollte man bei Einnahme von Gerinnungshemmern aufmerksam den Beipackzettel lesen, um festzustellen, ob Wechselwirkungen mit der Goji-Beere bestehen können. Falls man diese Wechselwirkung nicht beachtet und Goji-Beeren zusammen mit Gerinnungshemmern einnimmt, kann es zu möglicherweise lebensbedrohlichen Blutungen kommen. Da die Goji-Beeren zur Behandlung von hohem Blutdruck empfohlen werden, bei Blutdruckpatienten aber auch häufig Gerinnungshemmer eingesetzt werden, ist es durchaus wichtig, über diese Wechselwirkung Bescheid zu wissen. Also, Achtung! Keine Gojibeeren bei Behandlung mit Gerinnungshemmern!

Goldfadenwurzel (edit)

Andere Namen:

Coptis chinensis

Huang lian

Golden Thread

Inhaltsstoffe:

Umbellatin, Berberin

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Die goldfarbige Wurzel von Goldfaden wurde schon im alten China seit 2000 Jahren in der Schönheitspflege als Wundermittel verwendet. Es ist eine seltsam starke YIN Pflanze, mit einer hervorragend entzündungsvorbeugenden Wirkung. Goldfaden wird gegen Hautentzündungen wie Akne, Pickel und Mitesser wirksam verwendet.

Es ist im Weiteren aber unübertroffen in seiner absenkenden Wirkung. Absenken bedeutet: Beruhigen, krankhafte Überaktivität des Qi aus dem Kopf nehmen. Und so spielt die Coptis eine große Rolle in Rezepturen, die bei Erregungszuständen mit Herzklopfen, Panikattacken und ähnlichen Zuständen helfen. Auch als Schlafmittel hat es sich bewährt.

Heilwirkung:

antibakteriell, angstlösend, antibiotisch, antimykotisch, antioxidativ, antiparasitär, beruhigend, blutdrucksenkend, desinfizierend, entzündungshemmend, Immunstimulierend, fördert die Bildung von Acetylcholin, galletreibend, sedierend,

Anwendungsgebiete:

Bluthochdruck, Aufstoßen – saures, Bluthochdruck, bakterieller Durchfall, bakterielle Darmerkrankungen, Delirium, Diabetes, Durchfall, Dysenterie, Erbrechen, Fieber – hohem, Fieber durch Sommerhitze, Gelbsucht, Geschwüre, Hautausschlag – nässender, Koma, Paraisteninfektionen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Stress, Trübung des Bewusstseins bei hohem Fieber, Übelkeit, Unruhe – nervöse, Unruhe mit Schlaflosigkeit, Völlegefühl, Zahnschmerzen,

Äußerlich:

Furunkel, Geschwüre, äußerlichen Entzündungen, Hautausschlag – nässender, Hautgeschwüre, Karbunkel, Psoriasis

Dosierung:

1 – 10 g tägl.

Extrakt 10:1 = 300 – 1200 mg

Flüssigextrakt: 2 - 3x tägl. 20 – 30 Tr.

Extrakt 97% berberine hydrochloride: 300 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei Überdosierung und nach längerer Einnahme kann Milz und Magen geschädigt werden! Nicht länger als 4 – 8 Wochen in einen durch verwenden.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Durchfall, kaltem Magenmangel oder Yin-Mangel! Vorsicht in Kombination mit Blutdrucksenkende Medikamente.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

verhindert nachweislich die Ansiedlung schädlicher Bakterien. Bei Augenbeschwerden wird das Dekokt häufig als Augentropfen verwendet.

Bei toxischer Hitze kann Huang Lian als Pulver aufgetragen werden.

Bei Erbrechen wird sie mit Ingwersaft versetzt und gebacken.

Goldmohn (edit)

Andere Namen:

Eschscholzia californica Cham.

Eschscholzia californica

California poppy

Escholtzie

Escholtzia californica

Inhaltsstoffe:

Aporphin-Alkaloide, Allocryptopin, Bitterstoffe, Californidin, Escholzin, Flavonoide, Glykoside, Isochinolone, Protopin, Rutin, Xanthophylle

Verwendete Pflanzenteile:

oberirdisches blühendes Kraut, Pflanzensaft. Achtung alle Teile der Pflanze sind schwach giftig. Bei uns findet man den Goldmohn als Zierpflanze in Gärten. Der Goldmohn ist aber nicht nur eine sehr schöne Zierpflanze, sondern auch eine Heilpflanze, die seit tausenden von Jahren gegen Schmerzen und Schlafstörungen eingesetzt wird. Der alternative Name Schlafmützchen passt doppelt, einmal als Mittel gegen Schlafstörungen und zum anderen sieht die geschlossene Blüte wie eine alterümliche Schlafmütze aus. Trotz der nahen Verwandtschaft zum Schlafmohn (Papaver somniferum) hat Eschscholzia eine deutlich andere Wirkung auf das Zentrale Nerven-System. Es ist kein Betäubungsmittel, sondern wirkt eher psychisch normalisierend. In einer anderen Publikation wird auch eine Benzodiazepin - Wirkung vermutet (ähnlich Valium), die wahrscheinlich den Hauptteil der sedierenden Effekte ausmacht.

Heilwirkung:

analgetisch, angstlösend, antidepressiv, anxiolytisch, ausgleichend, beruhigend, betäubend, euphorisierend, harntreibend, krampflindernd, narkotisierend – schwach, ruhespendend,

schlaffördernd, schmerzlindernd, schweißtreibend, sedativ, spasmolytisch,

Anwendungsgebiete:

Angstzustände, Bettnässen, depressive Verstimmungen, Einschlafstörungen, Gallenerkrankungen, innere Unruhe, Inkontinenz, Läuse, Lebererkrankungen, Neuropathien, Stress, Schlaflosigkeit, Schlafstörungen, Schmerzen, Unruhe, Übererregbarkeit – nervöse, Zahnschmerzen,

Dosierung:

Tee:

5 Teelöffel getrocknetes Kraut mit 500 ml kaltem Wasser ansetzen und zum Kochen bringen, noch 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Lauwarm hilft diese Abkochung äußerlich gegen Läuse.

Pulver: 1 – max. 4 g tägl.

Extrakt: 10:1 = 300 – 600 – max. 800mg tägl.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Stillzeit

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Für eine berauschende Wirkung kann ein Tee aus 25g Goldmohnkraut auf ein viertel Liter Wasser bereitet werden.

Goldrute (edit)

Andere Namen:

Solidago virgaurea

Goldenrod

Inhaltsstoffe:

Saponin, Bitterstoff, Inulin, Gerbstoff, ätherisches Öl

Verwendete Pflanzenteile:

Das Blühende Kraut

Die Goldrute ist heutzutage eine der besten Heilkräuter zur Unterstützung der Nieren. Sie treibt den Harn, durchspült die Harnwege, erhöht zudem die Leistung der Nieren. Die Goldrute hat eine antibakterielle, entzündungshemmende, heilende und stärkende Wirkung auf das Nierengewebe. Und schließlich kann die Goldrute auch bei Nierensteinen helfen. Am effektivsten wirkt sie dann im Verbund mit den Kräutern Weißdorn, Odermennig und Thymian.

Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, Bakterienhemmend, entzündungshemmend, entwässernd, harntreibend, blutreinigend, entzündungshemmend, nierenstärkend, wundheilend.

Anwendungsgebiete:

Bettnässen, Blasenentzündung, Blähungen, Darmentzündung, Diabetes, Durchfall, Gicht, geschwollene Beine, Hämorrhoiden, Insektenstiche, innere Blutungen, Keuchhusten, Magenkrämpfe, Nierengriess und -Steine, Nierenleiden, Nervösen Bronchialasthma, Ödeme, Prostatavergrößerung, Reizblase, Rheuma, Störungen der Harnabsonderung, Wundheilung, Rheuma, Venenerkrankungen, Verdauungsstörungen, Wassersucht

Dosierung:

Tagesdosis 6 - 12g Extrakt 20:1 600 – 120 mg

Nebenwirkungen:

Wenn Sie unter einer eingeschränkten Herz- oder Nierenfunktion leiden, die von Ödemen verursacht werden, sollten Sie auf die Goldrute verzichten. In sehr seltenen Fällen kann die Einnahme von Goldrutenkraut zu Magen-Darmbeschwerden oder Allergien führen.

Gegenanzeigen:

nicht in der Schwangerschaft

Wechselwirkungen:

keine Bekannt

Sonstiges:

Der durchspülende Effekt stellt sich nur ein, wenn zum Goldrutentee viel getrunken wird (1,5 bis 2 L pro Tag).

Gotu Kola (edit)

Andere Namen:

Hydrocotyle asiatica

Centella asiatica

Indian pennywort

Indischer Wassernabel

Verwendete Pflanzenteile:

Die ganze Pflanze

Zu den Inhaltstoffen und Wirkstoffen von Gotu Kola gehören:

Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E, Bacoside A und B, Calcium, Magnesium, Selen, Eisen, Beta-Carotin, Arginin, Hydrocotylin, Asiatsäure, Madecass-Säure, Freie Triterpene, Triterpenoid Saponine, Triterpensaponine, Flavonolglykoside, Brahminoside, Brahmoside, Thankuniside, Asiaticoside, Madecassoside, Vellarin, Thankunic Acid, Betulic Acid, Isobrahmic Acid, Quercetin, Kampherol.

Der wohl berühmteste Befürworter und Anwender von Fo- Ti-Tieng (der chinesische Name für Gotu Kola) war auch zugleich der älteste jemals dokumentierte Mensch, der jemals gelebt hat, mit dem Namen Li Ching-Yuen. Li Ching-Yuen erlangte seine Berühmtheit dadurch, dass er am 5. März 1933 im zarten Alter von 256 Jahren erst das Zeitliche segnete und auf dem Weg dorthin 23 Ehefrauen überlebte. Dabei handelt es sich nicht unbedingt um eine Story aus dem Land der Mythen und Sagen, denn sein Alter wurde offiziell von der chinesischen Regierung bestätigt. Sein Wissen über Langlebigkeit will er nach eigener Aussage von einem Mönch erlangt haben, den er in der Provinz Sichuan in der Nähe der tibetischen Grenze traf. Seiner Aussage nach war der Mönch weit über 300 Jahre alt und dabei so agil wie ein Affe, so stark wie ein Tiger und so weise wie ein Drache.

Angeblich haben Studien in Gotu Kola ein Vitamin nachgewiesen, das in keiner anderen bekannten Pflanzenart vorkommt und dass man daher das „Jugendvitamin X“ getauft hat. Dieses soll Einfluss auf unser Drüsensystem nehmen und den gesamten Körper vitalisieren.

Heilwirkung:

antioxidativ, antimykotisch (gegen Pilzentstehung), beruhigend, entgiftend, entstressend, entwässernd, entzündungshemmend, erantibiotisch, fiebersenkend, Blutgefäßentspannend und –regenerativ, Blutzellen erneuernd, Gedächtnisleistung fördernd, harntreibend, Herzkreislauf stärkend, Intelligenz steigernd, Immunsystem stimulierend, nervenstärkend, verjüngend, wundheilend, zytostatisch

Anwendungsgebiete:

Akne, Alzheimer, Angstzustände, Asthma, Arthrose, Arteriosklerose, Arthritis,



Atemwegserkrankungen, Bakterielle Infekte, Besenreiser, Bluthochdruck, Cellulitis, Demenz, Dermatitis, Durchfall, Ekzeme, Epilepsie, Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Hämorrhoiden, Gelenkerkrankungen, Geschwüren, Geschlechtskrankheiten, Gefäßerkrankungen / Venenleiden, Harnwegsinfektionen, Hautkrankheiten – chronischen, Harnzwang, Hautstraffung, Hautverjüngung, Herpes, Herzkreislauferkrankungen, Immunerkrankungen, Krampfadern, Lebererkrankungen, Lepra, Libido Probleme, Lupus, Magen-Darm-Erkrankungen, Magen-Darm-Geschwüre stressbedingt, Malaria, Masern, Narbenbildung, Nervenentzündung, Ödeme, Psychosen, Pilzbefall, Psoriasis, Rheuma (Arthritis), Schluckauf, Schuppenflechte, Senilität, Schlaflosigkeit, Schwangerschaftsstreifen, Schuppenflechte, Stress, Wundheilung, Verbrennungen, Vorzeitiges Ergrauen, Venenentzündungen (Phlebitis), Zahnerkrankungen, Verjüngende Wirkung von Gotu Kola – Gotu Kola als Anti-Aging-Mittel

Wie bereits erläutert, will der älteste Mensch, der jemals gelebt hat, ebenfalls Gotu Kola angewandt haben. Tatsache ist, dass Gotu Kola auf etliche Mechanismen einwirkt, die über „jung“ oder „alt“ entscheiden. Gotu-Kola fördert Blutzellen-Erneuerung, wirkt der Arteriosklerose entgegen, hält Herzkreislaufsystem jung, wirkt der Hautalterung entgegen, wirkt gegen Demenz und Alzheimer, wirkt altersbedingtem Knorpelabbau entgegen (Arthrose), wirkt vorzeitiger Haarergrauung entgegen.

Dosierung:

Pulver 1 – max. 3 g täglich. Extrakt 20:1 = 100 – 400 mg tägl. Max. 600mg / Standardisiertes Extrakt:

50 bis 250 mg, 2- bis 3-mal täglich. Das Extrakt sollte 40% Asiaticoside, 29-30% Asiatic-Säure, 29 bis 30% Madecassic-Säure und 1 bis 2 % Madecassoside enthalten. Die in Studien verwendeten Dosierungen reichten von 20mg bei Sklerodermie (Autoimmunerkrankung) bis zu 180mg bei Venöser Insuffizienz. In den meisten Untersuchungen wurden zwischen 90 und 120 mg des Extraktes täglich eingenommen.

Nebenwirkungen:

Gotu Kola ist grundsätzlich als sicher zu bezeichnen. Bei höherer Dosierung kann Gotu Kola evtl. zu Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Schwindel, führen und einen Juckreiz, der bereits vorhanden ist evtl. verstärken. Bei starker Überdosierung kann es zur extremen Schläfrigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen.

Granatapfel (edit)

Andere Namen:

Punica granatum

Pomegranate

Inhaltsstoffe:

Phytohormone:

Beta-Sitosterol, Betulin, Östradiol, Östron, Quercetin; Polyphenole:

Flavonoide, Anthocyane; Ellagttannine, Phenolsäuren:

Gallussäure, Ellagsäure; Vitamine, Mineralstoffe:

Kalium, Calcium, Eisen;

Verwendete flanzenteile:

Frucht, Samen, Knospen, Wurzelrinde, Rinde (giftig)

Seit vielen Jahrhunderten mit ewiger Jugend und Fruchtbarkeit assoziiert, soll der „Apfel der Aphrodite“, wie er respektvoll ebenfalls bezeichnet wird, kurz gesagt ein langes, gesundes, vitales Leben sichern...was begehrt der Mensch mehr..?

Der Granatapfel blickt auf eine respektvolle Tradition zurück, die Chinesen assoziierten ihn mit der Langlebigkeit, im Orient gilt er als Symbol für Unsterblichkeit. Es wird sogar vermutet, dass der

Granatapfel, der sowohl im Alten Testament, als auch viel später in Shakespears „Romeo und Julia“ erwähnt wird, eine der ältesten Nutzpflanzen überhaupt ist, und auch Erwähnungen in der Mythologie lassen darauf schließen. Kurzum:

der Granatapfel ist eine der ältesten Heilfrüchte der Menschheit!

Während bisher vor allem dem grünen Tee und dem Rotwein starke antioxidative Wirkungen zugeschrieben wurden, wurde nun nachgewiesen, dass der Granatapfel neben anderen gesundheitsfördernden Eigenschaften eine vielfach höhere antioxidative Wirkung besitzt. So werden unter anderem Gesundheitseffekte auf das Herz-Kreislauf-System sowie den Lipid- und Zuckerstoffwechsel beschrieben. Oxidativer Stress kann außerdem zur Entstehung von erektiler Dysfunktion sowie Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) beitragen, wobei die Adipositas selbst den oxidativen Stress erhöhen kann. Auch bei der Entstehung von chronischen Lebererkrankungen, insbesondere der Fettleber, spielen oxidative Schädigungen eine entscheidende Rolle, alkoholinduzierte Schäden der Leber eingeschlossen.

„Das Interesse von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern am Granatapfel ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Zu keiner anderen Frucht wurden in den letzten Jahren so viele wissenschaftliche Studien in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht. Im Mittelpunkt der Studien steht das erhebliche antioxidative Potenzial des Granatapfels. Die positive Wirkung dieser Frucht auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Osteoporose oder chronische Entzündungsprozesse gilt als erwiesen.“

Diabetes-informationszentrum.de, 24.11.2009

Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, antioxidativ, antibiotisch, antikarzinogen (Krebsschützend), Anti-arteriosklerotisch (Schutz vor Gefäßverkalkung - Alterung), antiseptisch, antiviral, Alterungsprozesse aufhaltend, bakterienschützend, Blutdruckregulierend, Blutfettwerte – regulierend, cholesterinsenkend, durchblutungsfördernd, Entgiftend (Alkohol, Nikotin usw.), entzündungshemmend, gefäßschützend, hirnschützend, hirnleistungsverbessernd, Hormonregulierung - ausgleichend, immunmodulativ, immunstärkend, knorpelabbauhemmend, kühlend, Libido und Potenz stärkend, Reparaturförderung geschädigter Zellen, Krebs bekämpfend, stärkend allgemein, UV-Strahlen - schützend, verdauungsregulierend, vitalisierend, zellschützend

Anwendungsgebiete:

Adipositas, AIDS/HIV, Alterserscheinungen, Alzheimer, Antriebslosigkeit, Arteriosklerose, Arthritis, Brustkrebs, Bluthochdruck, Darmentzündungen, Diabetes, Demenz, Entzündungen, Erhöhte Blutfettwerte, Candida Albicans, Cholesterin – zu hohes, chronisches Müdigkeitssyndrom, Gelenkschmerzen, Grippe/Influenza, Hautentzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Impotenz, Infektionen, Krebs, Leberschwäche, Nervosität, oxidativer Stress (durch Alkohol, Rauchen oder UV-Strahlung...), Osteoporose, Östrogendominanz, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Prostata-Beschwerden, Prostatakrebs, Rheuma, Rheumatische Erkrankungen, Schlappe Haut, Übergewicht, Verdauungsbeschwerden,

Rinde:

Bandwürmer, Würmer,

Äußerlich als Öl:

Hautelastizität verbessernd, Hautentzündungen, Schlappe Haut, vorzeitiger Hautalterung,

Dosierung:

Extrakt:

4:1 1500mg / Extrakt:

20:1 400 – 800mg / Fruchtpulver:

5 – 6 g

Extrakt 40 % Ellagic Acid, 500 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Der Fruchtsaft ist zucker- und kalorienhaltig und deshalb für Diabetiker nur bedingt geeignet.

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Schutz des Granatapfels gegen Hirnschäden und Schlaganfall

Studien aus dem Jahre 2005 konnten an Mäusen einen Schutz gegenüber Hirnschäden sowie Schlaganfall nachweisen, die infolge von Sauerstoffmangel auftreten. Die Mäusejungen der mit Granatapfelsaft gefütterten Mäuse wiesen 60% weniger Hirnschäden bei ihrer Geburt auf als die Kontrollgruppe.

Wirkung des Granatapfels auf die Lunge

Die im Granatapfel befindliche Ellagsäure entfaltet ihre Wirkung direkt in den Bronchien der Lunge. Dort sammelt sich die Ellagsäure neben der Atemluft an und neutralisiert als wirksames Antioxidans erfolgreich schädliche Luftbestandteile, wie sie aufgrund von Luftverunreinigung zustande kommen. Desweiteren wirken die Polyphenole gegen Viren und Bakterien und wirken sich so auf die Gesundheit der Bronchien und der gesamten Lunge aus.

Wirkung des Granatapfels auf den Magen-Darm-Trakt

Die Polyphenole des Granatapfels entfalten bereits im Magen-Darm-Trakt ihre positive Wirkung. Dadurch, dass die Polyphenole aufgrund ihrer molekularen Struktur, nicht alle den Darm ins Blut verlassen können, wirken sie umso länger innerhalb des Darms. Hier unterstützen sie die gesunde Darmflora zu erhalten, in dem sie schädliche Bakterien und krankmachende Viren abtöten.

Wirkung des Granatapfels auf Hirn und Nerven

In entsprechenden Studien konnte nachgewiesen werden, dass die im Granatapfel befindlichen Flavonoide die Hirnleistung verbessern können. Die Phenolsäuren des Granatapfels schützen die Körnernerven vor zerstörerischen Abbauprozessen, die durch die freien Radikale entstehen.

Wirkung des Granatapfels auf die Haut

Auch im Falle der Hautalterung schlagen die freien Radikale als Hauptursache für Alterungsprozesse gnadenlos zu. „Kosmetik“ sowohl von Innen als auch von außen tut Not, um vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen! Hier können die Antioxidantien des Granatapfels über den Verzehr innerlich die inneren Hautschichten und äußerlich in Form von Granatapfel-Cremes und Lotions die äußere Hautschicht vor Angriffen der freien Radikale beschützen.

Wirkung des Granatapfels auf unseren Bewegungsapparat

Die Inhaltsstoffe des Granatapfels können mit ihren Phytoöstrogenen einen nennenswerten Beitrag gegen Osteoporose (Knochenabbau) leisten. Die antioxidativen und entzündungshemmenden Bestandteile können knorpelzerstörende Enzyme an ihrer Arbeit hindern und Entzündungsmechanismen entgegenwirken.

Wachstumshemmung von Brustkrebs um 80% in Studien nachgewiesen

Einem internationalen Forscherteam gelang eine Wachstumshemmung der Brustkrebszellen um 80% mit Hilfe fermentierter Granatapfel-Polyphenole. Erwähnenswert dabei, dass die fermentierten Granatapfelsaft-Polyphenole den frischen Saft innerhalb ihrer Wirksamkeit um Faktor 2 übertrafen.

Wirkung von Granatapfel gegen Prostatakrebs in Studien belegt

Bei Prostatakrebs zeigte der Granatapfel in einer Studie bei 80% von 48 Patienten Wirkung. Der PSA-Wert gilt weltweit als anerkannter Indikator für die Entwicklung des Prostatakrebses. Die Prognose sowie Lebenserwartung verschlechtern sich mit steigendem PSA-Wert. An der University of California gelang es im Juli 2006 dem Team um Allan Pantuck mit einer einzigen Glas Granatapfel am Tag den PSA-Wert soweit abzubremsen, dass dieser sich nach 54 Monaten erst verdoppelte, anstatt wie zuvor nach 15 Monaten.

Granatapfelsaft kann HIV-Infektion verhindern

Dem US-Forscherteam um Prof. Neurath ist es gelungen, im Saft des Granatapfels Substanzen entdecken, die die Penetration des HIV in die Zelle und damit die Infektion verhindern kann.

In Studien hilft der Granatapfel bei Impotenz

In Studien konnten die im Granatapfel enthaltenen Polyphenole bei 47% aller Probanden eine Verbesserung erreichen.

Grapefruitkern-Extrakt (edit)

Allgemein:

Grapefruitkernextrakt, Grapefruitkern-Extrakt, GKE...zwei unterschiedliche Schreibweisen und ein Kürzel für einen phänomenalen Naturstoff, der schonend auf natürliche Weise Antibiotika, Desinfektionsmitteln und selbst Kosmetika Konkurrenz macht..!

Und als würde es nicht reichen, schlägt der Grapefruitkernextrakt mit zahlreichen anderen nicht zu verachtenden Vorzügen für unsere Gesundheit zu Buche!

Die Anwendungsbereiche für den Grapefruitkern-Extrakt scheinen unerschöpflich und Forscher in aller Welt sind sich einig, dass es sich bei Grapefruitkernextrakt) um das mit Abstand interessanteste Antiparasiten- Konservierungs - und Hygienemittel der Zukunft handle.

Die breitgefächerte Wirkung des Grapefruitkernes-Extrakts erstaunt viele Forscher in aller Welt, sie erstreckt sich über sämtliche Bereiche der Parasitenbekämpfung, die uns Menschen (und unseren Tieren) das Leben schwermachen, von Bakterien, über Viren, Pilze und sonstige Parasiten.

Die Anwendung von Grapefruitkernextrakt kann dabei je nach Anwendungsbereich sowohl innerlich als auch äußerlich stattfinden. Studien konnten aufzeigen, dass der Grapefruitkernextrakt die Fähigkeit besitzt über 800 verschiedene Bakterien und Viren zu vernichten. Die antiseptische und bakterizide Wirkung von Grapefruitkernextrakt prädestiniert es zu einem natürlichen Desinfektionsmittel bei allen Infektionserkrankungen, entzündlichen Prozessen und Hautunreinheiten. In Studien konnten beweisen, dass Grapefruitkern-Extrakt bereits bei einem Verdünnungsverhältnis von 1:1000 seine antibakterielle Wirkung entwickelt.

Pilzabtötende Wirkung des Grapefruitkernextraktes

Pilze setzen sich ab an der Haut (bekanntestes Beispiel:

Fußpilz), befallen aber auch innere Organe und können dieser Stelle immensen gesundheitlichen Schaden anrichten. Die fungizide und antimykotische Wirkung des Grapefrucht kernextraktes nimmt es auf mit allen Sorten von Pilzbefall, der uns das Leben erschwert.

Über exzessive Antibiotikaeinnahme und Einnahme anderer Medikamente wird die Pilzerstellung im Körper und am Körper sogar gefördert. Laut aktuellen Studien zeigt der Grapefruitkernextrakt bei über 100 verschiedenen Pilzarten Wirkung.

Wann fängt Grapefruitkern-Extrakt an zu wirken?

Je nach Erkrankung und Schweregrad, kann es besonders bei inneren Pilzerkrankungen sowie langwierigen und chronischen Erkrankungen mehrere Wochen bis Monate dauern, bis sich der erwünschte Erfolg einstellt. Wie für alle Naturheilmethoden, gilt also auch beim Grapefruitkern-Extrakt Geduld zu bewahren und nicht zu früh aufzugeben!

Grapefruitkernextrakt und dessen breitgefächerte Wirkung

Innere Anwendung:

Abgeschlagenheit:

INNERE EINNAHME

AIDS:

Wirkung wird noch erforscht, empfohlen INNERE Einnahme

Allerginnere Einnahmen:

oft durch Pilze verursacht, INNERE Einnahme

Amöbenruhr:

auch Abklingen der Symptome fortsetzen, INNERE Einnahme

Angina oder Mandelentzündung:

INNERE Einnahme und Gurgeln mit 10 Tropfen pro 200ml

Arthritis = Gelenkentzündung:

INNERE Einnahme monatelang oft hilfreich

Asthma:

in einigen Fällen hilft INNERE Einnahme, 1- 3 Monate Anwendungsdauer

Bauchschmerzen:  
häufig hilft INNERE Einnahme

Blähungen:  
oft durch Keime, Pilze oder Parasiten verursacht, INNERE Einnahme

Blasenentzündung / Blasenbeschwerden:  
INNERE Einnahme

Bronchitis:  
INNERE Einnahme und Gurgeln mit 10 Tropfen pro 200ml

Brustentzündung = Mastitis:  
INNERE Einnahme + VERDÜNNT U. ÄUSSERLICH ANGEWANDT 8 Tropfen pro Eßlöffel Öl (auf Brust auftragen), auch bei Entzündungen von Kuheutern

Candida albicans (Hefepilz):  
INNERE Einnahme 3 - 4 Monate Dauer (mit 3Tropfen anfangen!)

Cholera:  
20 - 30 TROPFEN PRO GLAS alle 3 Stunden einnehmen

Chronische Müdigkeit:  
oft Pilze, Bakterien u.a. INNERE Einnahme 3-4 Monate

Colitis = Darmentzündung:  
INNERE Einnahme mit Kamillentee, Antioxidantien

Crohn-Krankheit = Morbus Crohn:  
INNERE Einnahme + Antioxidantien Einnahmen

Darmentzündung:  
innere Einnahme (unter Colitis)

Depressionen:  
manchmal durch Pilze oder Parasiten verursacht, INNERE Einnahme

Durchblutungsstörungen:  
manchmal durch Schimmelpilz "Mucor" ausgelöst, Versuch mit INNERER Einnahme

Durchfall:  
INNERE Einnahme

Entzündungen:  
häufig durch Krankheitserreger hervorgerufen, INNERE Einnahme

Erbrechen:  
oft durch Krankheitserreger hervorgerufen, INNERE Einnahme

Erkältungen:  
INNERE Einnahme + Gurgeln 10 Tropfen pro 200ml + Grapefruitextrakt Nasenspray

Fibrose:  
kann durch Candida-Pilze ausgelöst werden, INNERE Einnahme 3 - 4 Monate

Fieber:  
INNERE Einnahme, evtl. Gurgel + Nasenspray

Gastritis = Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür:  
häufig durch das Bakterium Helicobacter Pylori verursacht, INNERE Einnahme

Gedächtnisschwäche:  
manchmal durch Candida verursacht, INNERE Einnahme

Gicht:  
manchmal durch Candida-Pilze verursacht, INNERE Einnahme

Grippe:  
INNERE Einnahme + Gurgeln 10 Tropfen pro 200ml + GKE Nasenspray

Hormonsystemstörungen:  
Candida-Pilze setzen 100 verschiedene Giftstoffe frei, einige haben hormonähnliche Wirkungen,  
INNERE Einnahme

Husten:  
INNERE Einnahme + Gurgeln 10 Tropfen pro 200ml

Geschwächtes Immunsystem:  
INNERE Einnahme

Allgemeine Infektionskrankheiten:  
INNERE Einnahme

Konzentrationsmangel:  
häufig sind Krankheitserreger beteiligt, INNERE Einnahme

Kopfschmerzen, Migräne:  
diese haben viele verschiedene Ursachen, manchmal sind Bakterien und Pilze beteiligt INNERE  
Einnahme

Malaria:  
es gibt Hinweise, dass GKE wirkt, INNERE Einnahme  
Mastitis: INNERE Einnahme Brustentzündung, INNERE Einnahme + VERDÜNNT U. ÄUSSERLICH  
ANGEWANDT, 8 Tropfen pro Eßlöffel Öl

Menstruationsbeschwerden:  
Candida kann schuld sein, innere Einnahme, siehe dort

Migräne INNERE Einnahme unter Kopfschmerzen:  
Mittelohrentzündung = Otitis Media:  
INNERE Einnahme + verdünnt und äusserlich angewandt, 2 Tropfen pro Esslöffel Öl, Öl leicht  
anwärmen und öfters ins Ohr träufeln

Morbus Crohn:  
siehe Crohn-Krankheit

Nasennebenhöhlenentzündung = Sinusitis:  
INNERE Einnahme, GKE Nasenspray

Parasiten (innere):

die Palette reicht von kleinsten Parasiten bis hin zum Bandwurm, eine "Wurmkur" mit GKE wird 2 mal jährlich empfohlen, INNERE Einnahme

Pilzerkrankungen:  
siehe Einnahmeschema *Candida albicans*

Prostata-Beschwerden:  
manchmal ist *Candida* beteiligt, siehe Einnahmeschema *Candida*

Rheuma:  
ist oft Folge von Ablagerung von Giftstoffen, INNERE Einnahme

Ruhr:  
siehe Einnahmeschema Amöbenruhr

Schnupfen = Rhinitis:  
INNERE Einnahme + Grapefruitextrakt Nasenspray

Übelkeit:  
INNERE Einnahme

Vorbeugung auf Reisen:  
3 mal täglich 4 - 8 TROPFEN PRO GLAS Wasser trinken

Wurmbefall:  
siehe Einnahmeschema bei Parasitenbefall  
Dosierung Extrakt Pulver 20:1= 300 – 800 mg tägl.

*Griffonia simplicifolia* 5HTP (edit)

Andere Namen:  
Afrikanische Schwarzbohne

Verwendete Pflanzenteile:

Die Bohnen – Früchte und das daraus gewonnene Extrakt *Griffonia simplicifolia*, die Schwarzbohne, ist im tropischen Afrika heimisch. Sie enthält nennenswerte Mengen (bis 20%) an 5-Hydroxytryptophan (5-HTP). 5-HTP ist ein Metabolit der Aminosäure Tryptophan und eine direkte Vorstufe des hemmenden Neurotransmitters Serotonin. Tryptophan ist eine essentielle, vom Körper nicht selbst produzierbare Aminosäure. In der Leber und den Gehirnzellen wird in der Jugend und unter optimaler Voraussetzung aus der Aminosäure Tryptophan durch das Enzym Tryptophan-Hydrolase das überaus wichtige 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) gebildet. Dieser Prozess ist bei vielen Menschen, insbesondere im zunehmenden Alter oder bei Stress, stark eingeschränkt. Daher sollte diesen Menschen 5-HTP zugeführt werden. Aus dem zugeführten 5-HTP wird dann, aber nur in den Gehirnzellen, 5-Hydroxytryptamin (5-HT) bzw. Serotonin gebildet. Man findet natürliches 5-HTP in bedeutenden Mengen im Samen der afrikanischen Pflanze *Griffonia simplicifolia*,  
Ein niedriger Serotonin-Spiegel bei übergewichtigen Patienten ist mit Heisshunger auf Kohlenhydrate und entsprechenden Essanfällen verbunden. In drei Studien zur Wirkung von 5-HTP bei Patienten mit Übergewicht führte die Prüfmedikation zu einer verringerten Nahrungsaufnahme mit daraus resultierender Gewichtsreduktion. Ein Mangel an Serotonin kann Depressionen, Angstzustände und Aggressivität auslösen. Serotonin spielt außerdem eine wichtige Rolle beim Schlafrythmus, Appetit, Gedächtnis und bei der Lernfähigkeit, der Schmerzkontrolle, bei Entzündungsreaktionen und der Darmbewegung. Auch Stress, Suchtverhalten, Übergewicht, Migräneattacken, das prämenstruelle Syndrom und Suizidgedanken sind häufig mit niedrigen Serotoninspiegeln verbunden.

Viele Medikamente, wie Appetitzügler, Cholesterinsenker und auch bestimmte Diäten, hemmen die

Serotoninbildung und können ebenfalls Auslöser für Serotoninmangel-erscheinungen sein. Griffonia kann in all diesen Fällen hilfreich sein, denn Studien zeigten, dass die Zufuhr von 5-HTP, der Vorläufersubstanz von Serotonin den Serotoninspiegel deutlich anhebt. Leider ist 5-HTP in der heutigen typischen, eher einseitigen westlichen Ernährung nicht in genügendem Ausmaß enthalten. Auch die Zufuhr von Nahrungsmitteln, die Tryptophan enthalten, steigert den Serotoninspiegel nicht wesentlich. Die Zufuhr von Serotonin selbst ist nicht möglich, da es abgebaut wird bevor es seine Wirkung entfalten kann. Da 5-HTP nicht patentierbar ist, ist das Interesse der Pharmafirmen an einer kommerziellen Vermarktung naturgemäß eher gering. In einigen aktuellen klinischen Studien wurde bewiesen, dass 5-HTP wirkungsvoller oder ebenso wirkungsvoll ist wie bekannte Medikamente zur Behandlung depressiver und ängstlicher Patienten. Im Rahmen einer norwegischen Studie wurde bewiesen, dass 5-HTP den Schlaf verbessert. In zwei weiteren Studien (Spanien und Italien) konnte die Wirksamkeit bei Migräne nachgewiesen werden. Eine weitere Erkrankung, die mit Serotoninmangel einhergeht, ist Fibromyalgie, ein komplexes Syndrom, das durch heftige Muskelschmerzen, Müdigkeit, Fieber, Schlaflosigkeit, Reizdarmsymptome und geschwollene Lymphknoten gekennzeichnet ist.

Appetitzügler.

Eine Gruppe italienischer Untersucher berichten von 20 Patienten mit Fettleibigkeit, die bei Einnahme von täglich 900mg 5-HTP eine deutliche Gewichtsabnahme verzeichnen konnten. Die Aufnahme von Kohlenhydraten war bei ihnen gering er und zeigten kontinuierlich ein stets früheres Sättigungsgefühl als die Placebogruppe. Sie schlossen aufgrund der guten Verträglichkeit, die 5-HTP gezeigt hat, dass es gut geeignet ist, um Fettleibigkeit zu behandeln.

Besserer Schlaf

Tryptophan wurde und wird unter anderem genommen, um besser schlafen zu können. Serotonin scheint einen Einfluss auf den Schlaf zu haben, da einer seiner Stoffwechselprozesse direkt zu Melatonin führt, heute weithin bekannt als Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt. Bei der Zufuhr von Tryptophan oder 5-HTP, um die Produktion von Serotonin zu erhöhen, wird gleichzeitig die Melatonin Produktion erhöht. Französische Untersucher fanden, dass 100mg 5-HTP bei Patienten mit Schlaflosigkeit in einer bemerkenswerten Verbesserung resultierten.

Heilwirkung:

Appetitzügelnd, Gedächtnisleistungssteigernd, Lernfähigkeit fördernd, Selbstvertrauen – steigernd, Stimmungsaufhellend, Stressbekämpfend, Schlaf – Wachrhythmus – regulierend, Wachheitsgrad fördernd,

Anwendungsgebiete:

Aggressionen, Angstzustände, Depressionen, Durchschlafstörungen, Einschlafstörungen, Fibromyalgien (chronische Muskelschmerzen), Gedächtnislücken, Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen – chronische, Lernhemmung, Lernunfähigkeit, Migräneschmerzen, Panikzustände, Serotoninmangel, Spannungskopfschmerzen, Stress, Suchtverhalten, Verstimmungen, Schlafstörungen, Schlechter Laune,

Dosierung:

Ist vom jeweiligen Extrakt abhängig, etwa 100 mg 3x tägl. gilt schon fast als hochdosiert. Normale Dosierung 3 x tägl. 50 mg

Depressionen:

300 – 400 mg täglich

Migräne:

400 – 600 mg täglich

Schlafstörungen:

100 – 300 mg täglich

Fibromyalgie:

300 mg täglich



#### Appetitzügelung:

600 – 900 mg täglich

Zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens und einer ausgeglichenen Stimmung sollten 100 – 200 mg täglich eingenommen werden. Eine Kapsel enthält 50 mg, 100 mg oder 200 mg 5 HTP (5-Hydroxytryptophan) in pharmazeutischer Qualität.

#### Nebenwirkungen:

Keine bekannt, doch Menschen, die schon Psychopharmaka nehmen, sollten die Einnahme mit ihrem Arzt absprechen. In Einzelfällen kann zu Beginn einer Behandlung mit 5-HTP leichte Übelkeit auftreten. Während der Studien wurden verschiedene Nebenwirkungen notiert:

Schwindel, Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Magenschmerzen, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel. Durch langsame Hochdosierung sollen sich die Nebenwirkungen vermeiden lassen. Durch zu schnelle zu hohe Dosierung stellen sich mitunter paradoxe Reaktionen wie Unruhe, Aufgeregtheit und Wachheit ein. Diese Beschwerden klingen durch eine Korrektur der Dosierung ab. Personen mit Magersucht, geringem Gewicht und Appetit sollten 5-HTP nicht einnehmen. Bei Patienten mit Geschwüren im Magendarm-Bereich und Blutanomalien ist Vorsicht geboten. Der Stoff könnte Blutbildveränderungen verursachen.

#### Gegenanzeigen:

Psychopharmaka, MAO Hemmer. Serotonin ist auch in der Blutgerinnung involviert. Der Stoff 5-HTP sollte daher zur Sicherheit nicht mit Medikamenten kombiniert werden, die die Blutgerinnung erniedrigen (Beispiel Aspirin).

#### Wechselwirkungen:

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und Gesundheitsprodukten sind möglich. Sachkundiger Rat sollte eingeholt werden. Zwar liegen keine entsprechenden Berichte vor, doch ist nicht auszuschließen, dass 5-HTP bei Einnahme in Kombination mit einem Antidepressivum aus der Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahme Hemmer (SSRIs) wie z.B. Prozac, Paxil oder Zoloft eine Störung auslösen kann, die auch als Serotonin-Syndrom bezeichnet wird. Typisch für dieses Syndrom sind Agitiertheit, Verwirrtheit, Delirium, Tachykardie, Diaphoresis und Blutdruckschwankungen. Nicht zusammen mit Johanniskraut-Produkten einnehmen. Auch einige Schmerzmittel (Tramadol, und Schmerzmittel aus der Familie der Triptane) sollen nicht zusammen mit 5-HTP konsumiert werden.

#### Sonstiges:

Die Serotonin-Produktion kann behindert werden, z.B. durch zuviel Stress, durch Alter, durch Medikamente oder durch starke seelische Belastung. Serotonin spielt außerdem eine wichtige Rolle beim Schlafrhythmus, Appetit, Gedächtnis und Lernfähigkeit, der Schmerzkontrolle, bei Entzündungsreaktionen und der Darmperistaltik.

Während Serotonin als körpereigener Stoff Stimmung und Laune ganz direkt und ganz rasch heben kann, muss der Körper zum Beispiel aus Johanniskraut das vorhandene Serotonin verwerten und aufbereiten. Wer einmal das Produkt 5-htp genommen hat, der weiß:

Man hat die angenehme, glücklich machende Wirkung von Psychopharmaka, jedoch keinerlei Nebenwirkungen, da Serotonin wie gesagt ein körpereigener Stoff ist. Vitamin-B6 fördert die Umwandlung von 5-HTP zu Serotonin und verstärkt die Wirkung.

#### Grüner Tee (edit)

#### Andere Namen:

Camellia Sinensis

Glechoma hederacea

Ground Ivy

#### Inhaltsstoffe:

Der wichtigste Inhaltsstoff des Grünen Tees – Epigallocatechin-3-gallat (im Folgenden mit EGCG

abgekürzt) – zählt zur Substanzgruppe der Catechine. Im Experiment weist EGCG krebshemmende und herzscheidende Eigenschaften auf. Die Wirkungen der anderen Catechine sind zwar schwächer ausgeprägt, können sich jedoch untereinander in ihrer Wirkung verstärken. Alle Catechine sind starke Radikalfänger und können Sauerstoffradikale unschädlich machen. Das im Grünen Tee enthaltene Koffein wirkt anregend. Neben den Vitaminen A, B, B 12, C, Polyphenole, Epigallocatechingallat (EGCG), und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Fluorid enthält grüner Tee rund 130 wichtige Inhaltsstoffe, darunter die so wichtigen Flavonoide.

0,03% bis 0,06% ätherisches Öl, 3 - 7 % Gerbstoffe, den Bitterstoff Glechomin, Saponin, Cholin, Marrubiin (Diterpen), Rosmarinsäure, Sesquiterpene, Harze, Kohlenhydrate, Kalium, Flavonoide, Vitamin C, verschiedene organische Säuren und Wachs

Der Gundermann (*Glechoma hederaceum*) wird auch Gundelrebe genannt. Als Heilmittel kennt man den Gundermann schon seit dem 12. Jahrhundert. Hildegard von Bingen empfiehlt die Pflanze vor allem auch gegen Lungen- und Halserkrankungen. Bei den alten Germanen und bei den Kelten war der Gundermann als heiliges Kraut angesehen. Er galt so zum Beispiel als Schutzkraut, das Zauber abwehren konnte. Zu Walpurgis hieß es, man soll einen Gundelrebenkranz aufsetzen, dann erkennt man Hexen. Die Gundelrebe sollte eine antidämonische Wirkung haben.

Wirkstoffe:

30-40 % Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe), Catechine:

Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG, Hauptbestandteil), Epigallocatechin (EGC), Epicatechin-3-Gallat (ECG) und Epicatechin (EC), Quercetin, Kämpferol, Andere Polyphenole, Chlorogensäure, Cumaroylchinasäure, Theogallin, Pigmente (Carotinoide und Chlorophyll), Zucker, Chinasäuren, Trigalloylglucose, Lignin, Protein, Koffein und kleine Mengen von Theophyllin, Threobromin und Theanin, Mineralien (Aluminium, Mangan, Fluorid)

Grüntee ist eines der besten Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und wirkt bei über 60 Krankheiten. Wie sein Bruder, der Schwarze Tee wird er aus der Pflanze mit dem botanischen Namen *Camellia sinensis* gewonnen. Er wird allerdings nicht fermentiert, durchläuft also keinen Gärungsprozess, bei dem sich das Blatt und der Zellsaft durch Luftsauerstoff verändern. Eine starke Dampferhitzung bei der Produktion verhindert, dass sich der Tee kupferrot färbt.

Wirkungen des grünen Tees hängen naturgemäß von der Zusammensetzung und Konzentration der Inhaltsstoffe ab. Da sich die einzelnen Sorten an Grüntee recht stark voneinander unterscheiden, weisen sie auch unterschiedliche Wirkungsschwerpunkte auf. Dabei spielt die jeweilige Qualität des Tees eine große Rolle. Bessere Qualitäten besitzen – in Laboranalysen nachgewiesen – deutlich höhere Wirkstoffkonzentrationen und sind vor allem harmonischer.

Neben seiner ausgezeichneten Vorzüge als Krankheitsprophylaxe, Wohlfühl-Tonikum und Energie-Extrakt lässt der Grüne Tee immer häufiger, ähnlich wie Ananas-Enzyme als Diät Helfer beim Abnehmen von sich reden. Zurückzuführen ist der Effekt der Gewichtsreduktion auf mehrere Faktoren, so beispielsweise auf die Eigenschaft der im Grüntee enthaltenen Saponine, Nahrungsfette zu binden, bevor diese als Fettdepot eingelagert werden können. Die im Grünen Tee enthaltenen Catechine und das Koffein erhöhen parallel dazu in synergetischer Arbeit die Thermogenese und steigern auf diese Weise die Fettverbrennung. Dieser Effekt soll 24 Std. anhalten, was eine tolle Unterstützung einer jeden Diät verspricht. Besonders in Verbindung mit L-Acetyl-Carnitin, kann man auf diese Weise die Fettverbrennung effektiv anheizen!

In China und Japan ist der tägliche Genuss von grünem Tee Tradition. Eine erste Nutzung des grünen Tees lässt sich bis auf das Jahr 350 zurückführen. Seither wird die sowohl beruhigende als auch belebende Wirkung des grünen Tees geschätzt. In den letzten Jahrzehnten fand mit über 100 klinischen Studien eine intensive Untersuchung der gesundheitlichen Vorzüge diverser Grüntee Extrakte statt.

Grüner Tee enthält die Aminosäure L-Theanin. Diese wirkt beruhigend sowie stresslösend und führt nachweislich zu einem verstärkten Auftreten von Alpha-Wellen im Gehirn. Diese Alpha-Wellen (7-14 Hz.) werden mit einem Zustand entspannter Wachheit assoziiert, der als optimal bei der Bewältigung komplexer geistiger Aufgaben gilt. Er begünstigt ruhiges, gelassenes Denken, Informationsverarbeitung und entspannte Konzentration. Damit steht L-Theanin im Kontrast zu Koffein, welches eine Steigerung der Beta-Wellen hervorruft, die mit Stresszuständen, Ängsten und Depressionen assoziiert werden. Die Fähigkeit des L-Theanin zu entspannen ohne dabei müde zu machen ist zudem auch bei Beschwerden wie Herzrasen, Reizbarkeit, Depressionen und Schwindel

von Vorteil. Als Antioxidans werden L-Theanin zudem neuroprotektive Eigenschaften zugesprochen.

Darüber hinaus wird den im grünen Tee enthaltenen Polyphenolen (Catechine) ein positiver Einfluss auf das räumliche Denken und das Lernvermögen zugeschrieben. Neuste Studien fanden zudem heraus, dass grüner Tee möglicherweise beim Schutz vor Alzheimer helfen kann, da die Grüntee - Polyphenole die Bildung bestimmter Eiweißablagerungen vermindern, die zum Absterben von Gehirnzellen führen.

Zudem soll Grüntee Extrakt in Kombination mit einem Lauftraining äußerst gut gegen Übergewicht wirken. Japaner trinken fast täglich grünen Tee und sind bis ins hohe Alter fit und schlank. Ein Zufall? Wohl eher nicht.

Heilwirkung:

antioxidativ – stark, antientzündlich, antiviral, antibakteriell, antimykotisch, antihypertensiv, ausdauersteigernd, blutdruckregulierend, cholesterinspiegel-senkend, entgiftend – stark, entschlackend, entsäuernd, entwässernd, entzündungshemmend, fettverbrennend, harntreibend, immunstärkend, krankheitsvorbeugend, leistungssteigernd (körperlich und geistig), verdauungsfördernd, Zentralnervensystem – stimulierend, zusammenziehend.

appetitanregend, desinfizierend, entzündungshemmend, blasenanregend, entschlackend, giftstoffausleitend, herzstärkend, nierenanregend, stoffwechselfördernd - regulierend, stopfend, schleimlösend, schmerzlindernd, schwermetallausleitend, stärkend, verdauungsfördernd, zusammenziehend,

Anwendungsgebiete:

Abgeschlagenheit, Bluthochdruck, Diabetes – unterstützend, Durchfall, Erkältung, Gicht, Grippe, Halsschmerzen, Herzschwäche, Karies, Krebs, Magenschleimhautentzündung – Gastritis, Müdigkeit – chronische, Mundgeruch, Rachenentzündung, Reizmagen, Tumore bösartige, Übergewicht,

Bronchitis, Darmkatharr, Durchfall, Husten - chronischer, Magenkatarrh, Rekonvaleszenz, Schnupfen - chronischer, Wunden - schlechtheilende, zähem, schleimigen Husten,

Dosierung:

Extrakt 20:1 = 500 – max. 1000 mg, Extrakt Polyphenolgehalt 80% = 300 – 500 mg  
2 – 4 g Tagesdosis.

Nebenwirkungen:

Keine bekannt. Personen, die an einem sehr empfindlichen Magen leiden, können jedoch Magen-Darmprobleme entwickeln.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wenn Sie unter Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen oder Anfallsleiden leiden, sollten Sie keinen Gundersmann nehmen. Ebenso nicht, wenn Sie schwanger sind oder stillen. Auch bei bekannten Allergien gegen Lippenblütler sollten Sie darauf verzichten.

Wechselwirkungen:

Bitte beachten Sie, dass Medikamente nicht zusammen mit Grünem Tee eingenommen werden sollen. Die Aufnahme der Arzneimittel kann verzögert oder vermindert werden, was insbesondere für Eisen gilt.

keine bekannt

Sonstiges:

Mit Abstand der wichtigste Inhaltsstoff des Grüntees gegen Krebs scheint aber der Gerbstoff EGCG zu sein, Studien zufolge schützt dieser Stoff unsere Zellen vor Mutation, die aufgrund von Umweltbelastung sowie Belastung unserer Nahrung durch Chemikalien entstehen, was zu unkontrolliertem Wachstum, folglich Krebs führt. Die im Grünen Tee enthaltenen Catechine sind wichtige Antioxidantien, die ebenfalls vor Krebs schützen können, in dem sie die freien Radikale

neutralisieren. Die im Grüntee vorhandenen Saponine regen die Produktion von Antikörpern im Blut an, die die Krebszellen angreifen.

Was viele Menschen nicht wissen:

die Gerbstoffe im Gundermann binden neben Schwermetalle wie Blei auch Pestizide, die häufig von der ländlichen Bevölkerung eingeatmet werden, bzw. die man mit dem heutigen "modernen" Obst isst. Gundermann bindet sie und leitet sie aus - Deshalb:

Gundermann essen oder Tee trinken!

Studien:

Verschiedene Studien zeigen das breite Anwendungsspektrum von Grüntee-Extrakten:

So wird über eine positive Wirkung auf Alzheimer- und Parkinson-Patienten, Amyloidose und Multipler Sklerose berichtet. Gut untersucht ist die präventive Wirkung gegen unterschiedliche Krebserkrankungen.

In einer US-amerikanischen Studie zeigte sich, dass die regelmässige Aufnahme von entkoffeiniertem grünem Tee in Verbindung mit Lauftraining das Körpergewicht um fast 30 Prozent reduziert. Der Bauchfettanteil sank sogar um ganze 36,6 Prozent. Diese Wirkweise war vollkommen unabhängig von der sonstigen Ernährung. Die Forscher stellten fest, dass grüner Tee kombiniert mit Lauftraining den Energiestoffwechsel verändert und die Neubildung von Fettzellen reduziert.

Grüner Tee und Herzerkrankung

Dieser cholesterinsenkende Effekt des Grünen Tees ist einer der Gründe, warum er einen günstigen Einfluss auf das Körpergewicht hat und andererseits die Wahrscheinlichkeit von Herzerkrankungen senkt. In einer sehr großen Studie, die 12.763 Männer von sieben verschiedenen Ländern umfasst, wurde über 25 Jahre die Fragen untersucht, ob der Grüne Tee vor Herzerkrankungen schützen kann (Herrtrock Wetral). Dabei bestätigte sich, dass zwischen der Catechinaufnahme des Grünen Tees und der Wahrscheinlichkeit, an einem Herzgeschehen zu sterben, eine umgekehrte Relation besteht. Die Ergebnisse dieser Studie waren frappant:

Je höher der Grüntee-Catechinkonsum, desto niedriger die Wahrscheinlichkeit an einer Herzerkrankung zu leiden. Zu ähnlichen Ergebnissen kam die Boston Heria Health Study:

Wer mehr als eine Tasse Grünen Tee pro Tag über ein Jahr trank, hatte ein 44% niedrigeres Risiko für einen Herzinfarkt.

Grüntee und Alterung

Im Alter scheint offenbar der Körper mehr auf den Fettstoffwechsel zu setzen, der Fetteinbau wird gefördert, der Kohlenhydratimport in der Zelle reduziert. Dem kann in einfacher Weise mit dem Grünen Tee entgegengewirkt werden. An einfachen Lebewesen, wie an der Hefe und der Drosophila-Fliege untersucht man seit vielen Jahren Gene, die die Lebensdauer beeinflussen.

Dabei offenbaren sich Mosaiksteine, die gut in das Bild des Grünen Tees passen:

Unterdrückt man die Fettversorgung des Körpers, wird andererseits die Zuckerbildung in der Leber erhöht und gleichzeitig die Sensibilität der Zellen für Kohlenhydrate verstärkt, so dass letztendlich im Blut die Zuckerkonzentration sinkt – wenn man dies durch Genmanipulationen erreicht, dann prolongiert sich deutlich die Lebensdauer der Versuchstiere. In diese Regelkreise greift auch der Grüne Tee ein. Die Übereinstimmung seiner Wirkung mit den Genexperimenten an Hefe und Fliege verhärten von einer anderen Seite den gesundheitsfördernden Effekt dieses Getränkes.

Der Grüne Tee scheint auch jene Menschen zu schützen, die das berühmte Gas Stickmonoxyd (NO) nicht in ausreichendem Maße in ihren Blutgefäßzellen herstellen können. Das NO erlaubt den Adern in unserem Körper, sich zu relaxieren, zu entspannen, sich auszudehnen, damit letztendlich die Durchblutung zu verbessern. Dies tut jenen Organen gut, zu denen das Blut transportiert wird, aber auch die Blutgefäßzellen selbst haben davon einen großen Nutzen. Jeder Krampf, der entsteht, wenn das krampflosende Stickmonoxyd fehlt, schadet auch dem Blutgefäß selbst. Es verliert seine Funktionsfähigkeit, wird anfälliger für Radikale und verkalkt. Neue Untersuchungen demonstrierten (DUFFY), dass der Grüntee auch ein Entspannungsgetränk für das Epithel, der Innenauskleidung der Blutgefäße ist. Es relaxiert sie und schützt sie dadurch auf diesem Weg.

Dadurch sinkt auch der Blutdruck – ebenfalls ein Erfolg des Grünen Tees. Vor allem bei postmenopausalen Frauen (Hodgson) konnte der blutdrucksreduzierende Effekt sehr schön nachgewiesen werden. Wahrscheinlich hängt auch dies mit dem Stickmonoxyd in der Postmenopause zusammen. Das Östrogen des Eierstockes ist ein starker Induktor dieses Gas, es sorgt für seine Freisetzung im Blut, was einen Aspekt der Herzprotektion durch die

Eierstockshormone erklärt. Fehlen in der Postmenopause die Östrogene, so beobachten manche Frauen das plötzliche Entstehen einer labilen Hypertonie:

Der Blutdruck steigt an, obwohl man Lebensgewohnheiten und Essen nicht änderte, normalisiert sich nach einiger Zeit, um dann erneut hoch zu werden. Verständlicherweise beunruhigt das die weibliche Patientin. Findet man bei der kardiologischen Konsultation keinen Grund für den plötzlich schwankenden Blutdruck, soll man sich in Erinnerung rufen, dass sowohl das Östrogen, wie auch der Grüntee die vegetative, die nervliche Situation der Blutgefäße günstig beeinflusst. Eine Probe aufs Exempel würde sich auszahlen.

Gundermann

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blätter

Äußerlich:

Bei Ausschlägen, Ekzemen, Ischias leiden und Gicht, kann man ein Bad mit Gundermann machen um die Muskeln und Gelenke zu kräftigen. Desweiteren bei, Gehörleiden (Spülung), Leukorrhö,

Anwendungsgebiete Volksheilkunde:

Asthma bronchiale, Blasenschwäche, Bronchialkatarrh, Bronchialerkrankungen – eitrig, Darmkatarrh, Gelbsucht, Geschwüre, Halsschmerzen, Heiserkeit, Heuschnupfen, Lungentuberkulose, Steinleiden, Brust- und Magenverschleimung, Magen – Darmbeschwerden, Magenschleimhautentzündung, Magenverstimmung mit Durchfall, Gonorrhö, Schnupfen – chronischer, Leberstauung, Lungenverschleimung, Milzstauung, Cystitis, Reizblase, Wechselfieber, Würmer,

Nebenwirkung:

Bei Überdosierung kann es zu Reizungen der Niere und der Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes kommen. Gundermann sollte nicht zusammen mit einigen Medikamenten verwendet werden, dazu gehören unter anderem Blutverdünner und ASS. Man solle den Gundermann nicht zusammen mit Minze verwenden, da in beiden Kräutern Pulegon, ein ätherisches Öl, enthalten ist, das die Leber schädigen kann. Nimmt man beide Pflanzen gleichzeitig, können sie sich in ihrer schädlichen Wirkung verstärken. Wenn Sie unter Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen oder Anfallsleiden leiden, sollten Sie keinen Gundermann nehmen. Ebenso nicht, wenn Sie schwanger sind oder stillen. Auch bei bekannten Allergien gegen Lippenblütler sollten Sie darauf verzichten.

Grünlippmuschel (edit)

Andere Namen:

Perna canaliculus

Inhaltsstoffe:

Lyprinol:

dieser Wirkstoff ist in dieser Form ausschließlich in der Grünlippmuschel enthalten. Der Wirkstoff enthält 12 verschiedene Omega-3-Fettsäuren und kann sich gut auf Entzündungen im gesamten Organismus auswirken.

Glucosaminglykan:

der körpereigene Stoff ist dazu dienlich, um Gelenke ohne Hindernisse zu bewegen. Im Alter oder durch Krankheiten kann es hingegen zum Abbau dieses Körperstoffes kommen. Dies hat zur Folge, dass sich auch die Knorpelmasse absetzt. Das Glucosaminglykan der Grünlippmuscheln unterstützt den Körper und regt den Organismus an, neue Knorpelmasse zu produzieren.

Antioxidantien:

die Grünlippmuschel enthält viele unterschiedliche Antioxidantien, die sich positiv auf das Immunsystem auswirken. Somit werden Entzündungen aktiv gehemmt, Schmerzen gelindert und

auch Schwellungen im Bereich der Gelenke abgebaut.

- für Knochen und Gelenke
- zur Aufrechterhaltung der Gelenkfunktion
- zur Bindegewebsstärkung
- für eine gesunde Haut
- für ältere Menschen
- für Hobby- und Leistungssportler

Für gesunde Gelenke, kräftige Sehnen und festes Bindegewebe. Enthält wertvolle Glucosaminoglykane, Omega 3/6 Fettsäuren, Proteine, Mineralstoffe und seltene Spurenelemente. Ihr Extrakt enthält spezielle Wirkstoffe wie Antioxidantien und Fettsäuren, die nachgewiesenermaßen gegen einer Vielzahl von Beschwerden helfen können. Schon seit Generationen ist das Wissen um diese Wirkstoffe in Besitz der Maori, der Urvölker Neuseelands. Seit über 6.000 Jahren nutzen diese Völker ihr naturkundliches Wissen rund um die Grünlippmuschel, um Krankheiten zu heilen und Schmerzen zu lindern. Der wirksame Bestandteil ist das Glucosaminglykan. Dabei handelt es sich um langkettige Aminozuckerverbindungen, die die Fähigkeit besitzen sollen, die "Gelenkschmiere" (= Synovialflüssigkeit, Synovia) aufzubauen. Im fortgeschrittenen Alter verliert der Körper die Fähigkeit, den Stoff Glucosamin, der für den Aufbau der Gelenkschmiere verantwortlich ist, selbst herzustellen. Glucosaminglykan kann diese Aufgabe teilweise übernehmen - so jedenfalls die Vorstellung. Pharmazeutische Präparate aus der Grünlippmuschel werden deshalb meist von älteren Menschen eingenommen. Das kann vorbeugend geschehen, um Knorpel und Gelenke vor dem Abbau zu bewahren, oder zur Verbesserung bereits bestehender Beschwerden.

Allerdings werden die Produkte auch von Sportlern geschätzt. Vor allem Sportarten die hohe Anforderungen an die Ausdauer und damit an die Gelenke stellen, profitieren von zusätzlicher Glucosaminglykan-Einnahme, zum Beispiel in Form von Grünlippmuschelextrakt.

Heilwirkung:

antioxidativ, entzündungshemmend - stark,

Anwendungsgebiete:

Arthrose, Allgemeine Gelenkerkrankungen, arthritischen Gelenkerkrankungen, Gelenkschmerzen, Gelenküberlastungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats Knorpelschäden, Kniearthrose, Rheuma

Äußerlich:

Arthrose, Allgemeine Gelenkerkrankungen, arthritischen Gelenkerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats Knorpelschäden, Kniearthrose

Dosierung:

Pulver:

Mensch 2,5 – 10 g tägl.

Hund 2,5 – 5 g tägl.

Extrakt:

1 – 1,5g tägl.

Nebenwirkungen:

keine Bekannt

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Es existieren wissenschaftliche Studien, die die positive Wirkung hinsichtlich Knorpelaufbau und

Schmerzlinderung bestätigen. Weiterhin fördert das Extrakt der Muschel die Produktion von Gelenkschmiere.

Gurmar (edit)

Andere Namen:

Gymnema sylvestre

Gurmar

Gudmar Hindi

Meshasringi

Sanskrit

Gymnema sylvestre

Gurmari

Gurmarbooti

Chakkarakolli Tamil

Kavali Marathi

Gymnema

Familie:

Asclepiadacea

Verwendete Pflanzenteile:

die Blätter und oder Wurzelrindenpulver.

Inhaltsstoffe:

Gurmar enthält Gymnemsäure A-D und V-Z, Gymnemasine A-D, Gymnemaside I-VII, Gymnemoside a-f, Gymnemagenin, Alanin, Isoleucin,  $\gamma$ -Aminobuttersäure, Adenin, Cholin, Valin, Betain, das Alkaloid Gymnamin, Hentriacontan, Pentatriacontan, Nonacosan, Conduritol-A, Tritriacontan, Inositol, Alpha-Chlorophyll,  $\beta$ -Chlorophyll, d-Quercitol, Buttersäure, Ameisensäure, Weinsäure,  $\beta$ -Amyrin, Lupeol, Stigmasterol, Gymnamosaponine, Gymnemagenin, Gymnestrogenin und Gypenosid.

Allgemein:

Sie wird in der Traditionellen Indischen Medizin seit mehr als 2.000 Jahren vor allem zur Behandlung von Neuropathien und Diabetes genutzt. Ihr indischer Name bedeutet „Zuckerzerstörer“ und weist auf die positiven Eigenschaften dieser Pflanze auf den Zuckerstoffwechsel hin und als natürliches Mittel gegen übermäßiges Zuckerverlangen.

Auch die traditionelle chinesische Medizin kennt den „Zuckerzerstörer“, nicht nur, wenn es um Diabetes und Abnehmen geht. Die Blätter der Pflanze haben aber noch einen speziellen Effekt zu bieten:

Ihr Genuss bewirkt, dass die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge, die für süß und bitter zuständig sind, für eine Weile blockiert werden. Das ist fantastisch im Kampf gegen das Übergewicht und bei „Fressattacken“. Der Heißhunger auf Süßes verschwindet einfach für einige Zeit. Auch als Brechmittel funktioniert es wunderbar. Giftstoffe, die geschluckt wurden, verlassen den Körper wieder und zwar so schnell wie möglich. Die Inhaltsstoffe der Blätter unterdrücken aber nicht nur den süßen Geschmack, sondern auch die Zuckeraufnahme ins Blut. Sie reduzieren den Blutzucker und der Insulinspiegel wird normalisiert. Die Gymnemasäure ist dafür verantwortlich, dass die körpereigene Insulinproduktion wieder in Gang kommt, indem sie die Langerhans'schen Zellen (Bauchspeicheldrüse) repariert und sogar zerstörte Zellen wieder zum Leben erweckt, so dass sie ihre Funktion wiederaufnehmen können. Sie beeinflusst auch die Zellmembranen, so dass das produzierte Insulin besser verwertet werden kann.

Es wurde auch in einer indischen Studie nachgewiesen, dass die Gymnemasäure nicht nur reparieren kann, sondern auch die Produktion neuer Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse anregt. Auch das steigert nachweislich die Insulinproduktion. Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass bis jetzt keine Nebenwirkungen festgestellt wurden. Auch negative Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

In Studien konnten die anti diabetischen und anti inflammatorischen (antientzündlichen) Eigenschaften der Gymnemasäuren nachgewiesen werden. Die antidiabetischen Wirkungen konnten speziell den Molekülen aus den verschiedenen Gymnemasäuren zugeordnet werden, nachdem man diese aus den Blättern der Pflanze isolierte. Gymnemasäuren haben eine ähnliche Molekularstruktur wie Glukose (Zucker) und können diese auf diesem Weg im Stoffwechsel verdrängen und den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen.

- antidiabetisch, antientzündlich, blutzuckersenkend
- zur Unterstützung des Zuckerstoffwechsels bei Diabetes mellitus (Hyperglykämie)
- gegen „Heißhungerattacken“ auf Süßes
- hilft gegen Übergewicht und zum Abnehmen als „Fettburner“
- gegen zu hohe Cholesterinwerte (Hypercholesträmie, Hyperlipidämie)
- Anämie
- Verdauungsbeschwerden
- Neuropathien/ Erkrankungen des peripheren Nervensystems
- Unterstützt die Funktionen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
- regeneriert Insulin – produzierender Zellen in der Bauchspeicheldrüse

Die Blätter von Gurmar werden in dem Ayurveda zur Behandlung von Madhumeha, „Honigurin“ (Diabetes Typ1 und 2), verwendet. Sie werden darüber hinaus zur Behandlung von Verdauungsstörung, Husten, Verstopfung, Entzündung, Gelbsucht, Hämorrhoiden, Harnzwang, Wurmbefall, Herzbeschwerden, Nieren- und Blasensteinen, Asthma, Bronchitis, Leukoderm, Bindehautentzündung, Amenorrhö und Fieber eingesetzt. Äußerlich aufgetragen helfen die Blätter bei Wunden. Mit Rizinusöl vermischt sind die Blätter hilfreich bei geschwollenen Drüsen und Hepatosplenomegalie.

Wurzelrindenpulver bei:  
Schlangengbisse, und Schmerzen allerlei.

Dosierung:

Blattpulver: 2 – 6 g

Wurzelrindenpulver: 125 – 250 mg

Extrakt 10:1 = 400 - 800 mg

Extrakt 20:1 = 300 - 700 mg

Nebenwirkungen:

Diabetes-Patienten, die blutzuckersenkende Medikamente verabreicht bekommen, müssen diese in der Regel bei Einnahme von Gurmar reduzieren. Die mittlere letale Dosis eines Alkoholextraktes der Pflanze ohne Wurzel, lag bei Mäusen bei 375mg/kg intraperitoneal verabreicht (Einspritzung in den Bauchraum). Für Menschen wird *Gymnema Sylvestre* als nicht toxisch beschrieben.

Tipp:

Für eine ausgezeichnete Wirkung dieser Heilpflanze sollte Gurmar über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, damit sich der Stoffwechsel umstellen und regenerieren kann.

Studien

Blutzuckersenkende Wirkung

Eine Mischung aus *Cyamopsis tetragonoloba*, *Trigonella foneum-graceum*, *Cephalandra indica* und *Gymnema sylvestre* wurde 200 Patienten über sechs Wochen, zweimal täglich a 5 g, vor den Mahlzeiten verabreicht. Der Blutzucker wurde bei den Männern nach sechs Wochen im Schnitt um über 20 % gesenkt. Bei den Frauen im Schnitt um 18 %.

Gewichtsreduktion

Eine Mischung aus Gurmar, *Garcinia cambogia*, *Commiphora mukul*, *Achyranthes aspera*, *Zingiber officinalis* und *Piper longum* wurde über 6 Monate an adipöse Patienten verabreicht. Klinisch konnte bei allen Patienten eine Gewichtsreduzierung aufgezeigt werden. Die Mischung ist unter der Bezeichnung OB-200G bekannt.

Hagebutte (edit)



Andere Namen:

Rosa Canina  
rose hip  
Rosehip  
Heckenrose  
Wildrose  
Zaunrose  
Weinrose  
Apfelrose

Verwendete Pflanzenteile:

Schalen der Hagebutte

Inhaltsstoffe:

Vitamin C, Flavone, Fruchtsäuren, Vitamin B-Komplex, Lycopin, Mineralstoffe und Spurenelemente  
Als Bachblüte "Wild Rose" steht die Heckenrose für die Hoffnung und Lebensfreude. Seit altersher in der Volksheilkunde bekannt und erfolgreich eingesetzt, erlebt diese wertvolle heimische Frucht wieder einen neuen Aufschwung als natürlicher Spender von Vitaminen (v.a. C, jedoch auch A, B, K und E), Lycopin, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Dank der guten Inhaltsstoffe hat die Hagebutte eine gute Wirkung, gerade in der kalten Jahreszeit ist die Hagebutte dank dem reichhaltigen Vitamin C Gehalt ideal um die Abwehrkräfte des körpereigenen Immunsystems zu stärken. Bei Erkältungen, Bronchitis und schwächlichen Zuständen kann die Hagebutte gut zu einer Besserung verhelfen und bei Fieber wirkt sie leicht erfrischend. Die Hagebutte hilft in solchen schweren Tagen und wirkt im ganzen gemütsanregend. Für eine leichte Durchspülung der Nieren und Harnwege, auch bei chronischem Nieren- und Blasenleiden, sowie bei Magen- und Darmstörungen kann die Hagebutte gut helfen. Der Tee regt zudem das gesamte Verdauungssystem etwas an. Auf Ärztekongressen und in Fachmedien wird über positive Auswirkungen der Einnahme hochwertiger Hagebuttenpulver bei Gelenkentzündungen (z.B. weniger Schmerzmittelbedarf) aber auch bei entzündlichen Magen- oder Darmerkrankungen und bei erhöhtem Cholesterinspiegel berichtet.

Hagebuttenpulver bei Arthrose getestet

Mit einem standardisierten Hagebuttenpulver steht nun eine pflanzliche Ergänzung zur Verfügung, die für beweglichere Gelenke sorgt, die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich reduzieren kann und von der keine Nebenwirkungen bekannt sind. Eine Forschergruppe rund um Prof. Dr. Kharazmi an der Universität Kopenhagen studierte bereits 2004 die Wirksamkeit des Hagebuttenpulvers gegen Schmerzen bei Gelenkarthrosen. Das Hagebuttenpulver bewirkt laut Studie, dass die Einwanderung von großen Mengen an Leukozyten in das Entzündungsgebiet gehemmt wird (Chemotaxis). Die Entzündungsreaktion in den Gelenken wird dadurch deutlich abgeschwächt, die Schmerzen werden gelindert und die Beweglichkeit wird verbessert. Zusätzlich wirkt das Hagebuttenpulver der Bildung von toxischen freien Radikalen in polymorphkernigen Zellen dem arthrotischen Prozess entgegen.

Heilwirkung:

entzündungshemmend, harntreibend – leicht, Immunstärkend, Knorpel - schützend, schmerzlindernd,

Anwendungsgebiete:

Arthrose, Arthritis, Blasenleiden – chronische, Bronchitis, Darmbeschwerden - Entzündung, degenerative Gelenkerkrankungen, Erkältungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gelenkarthrose, Gelenkbeschwerden, Gelenkschmerzen, Magenbeschwerden – Entzündung, Magenschmerzen, Nierensteine, Nierenleiden – chronische, Vitamin C – Mangel,

Dosierung:

Pulver 3 – 5 g tägl. Pulver mit Samen bis zu 10 g

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:

Das reine Pulver ist mehlig-körnig und annähernd geschmacksneutral. Es kann in Joghurt, Marmelade oder Müsli eingerührt oder in einer Trinkflüssigkeit suspendiert werden. Diese Art ist somit eine ideale Ergänzung für Menschen, welche bereits Medikamente in Kapsel- oder Tablettenform nehmen müssen. In der Türkei wird Hagebuttentee bei Magenschmerzen verwendet. Ein magenschützender Effekt konnte an der Universität von Ankara belegt werden und steht den üblichen schulmedizinischen Mittel nicht nach. Wichtig ist es, Pulver aus Schalen und Samen zu verwenden. Sie können dieses in einer alten Kaffeemühle selbst herstellen. Es empfiehlt sich eine Tagesdosis von 10g, das entspricht etwa einem Esslöffel.

Haritaki – Pulver (edit)

Andere Namen:

Terminalia chebula  
Chebulische Myrobalane  
Haritaki

Deutsch:

Chebulische Myrobalane, Rispiger, Großer oder Schwarzbrauner Myrobalanenbaum.

Verwendete Pflanzenteile:

Die Frucht  
die Frucht

Inhaltsstoffe:

Der Hauptanteil an Inhaltsstoffen sind Gerbstoffe mit zu zu 45%. Diese setzen sich aus Gallussäure-Glucose abkömmlingen zusammen. Im TCM werden die Früchte als " He Zi " bezeichnet.

Die Haritaki Frucht (Terminalia Chebula) ist nicht zufällig in der tibetanischen Tradition unter der Bezeichnung „König der Naturheilmittel“ bekannt. Es reinigt den Magen-Darm-Trakt, heilt Geschwüre, reinigt das Blut und erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut um 300 %!!!! Zudem fördert es das spirituelle Wachstum, indem die feinstofflichen Hirnwindungen durchblutet. Ayurveda Guru 'Charaka' deklarierte vor 5000 Jahren Haritaki als bestes Kraut zur Verjüngung und Krankheitsbekämpfung und es soll aus einem Tröpfchen Gottesnektar entstanden sein. Auch der Medizin Buddha hält in seinen Darstellungen symbolisch einen Zweig Haritaki in der Hand. Terminalia chebula ist ein wahres Verdauungstonikum. Sie entzündet das Feuer der Verdauung und hilft den Körper dabei Nahrung in ihrer Vollkommenheit zu verdauen und aufzunehmen. Diese gastrokinetische Wirkung bewahrt Haritaki die wichtige Position als nebenwirkungsfreier Ersatz für die meisten chemischen verdauungsfördernden Drogen.

Heilwirkung:

antioxidativ - stark, antibakteriell, aphrodisierend, blutreinigend (stark), blutstillend, augenstärkend, blähungstreibend, cholesterinregulierend, darmfloraverbessernd, darmreinigend, entzündungshemmend, entgiftend, entschlackend, gedächtnisleistungssteigernd, Gehirnstärkend - nährend, harmonisierend, harntreibend, herzstärkend, hustenreizstillend, konzentrationsfördernd, leberstoffwechsellanregend, lebensverlängernd, leistungssteigernd, Magen – Darmtrakt reinigend, Nervenstärkend, revitalisierend, sauerstofferhöhend (erhöht den Sauerstoff im Blut um 300%), sehkraftstärkend, speichelanregend, Spiritualität fördernd, tonisierend, trauminduzierend, verdauungsfördernd, verjüngend, wurmtötend

Anwendungsgebiete:

Asthma, Appetitlosigkeit, Augenkrankheiten, Augenmittel, Blähungen, Depressionen, Diabetes – unterstützend, chronischer Durchfall, chronischen Fieber, Durchfall und Verstopfung, frühzeitigem Ergrauen der Haare, Energielosigkeit, Gelbsucht, Geschwüre allgemeine, Gicht, frühzeitigem Samenerguss, Gedächtnisstörungen, Husten, Husten chronischer, Hämorrhoiden, Konzentrationsstörungen, Kraftlosigkeit, Leberschwäche, Magenbeschwerden, Magengeschwüre, Melancholie, Müdigkeit, Milzschwäche, Nachlassenden Gedächtnis, Nachlassender Sehkraft, Nervosität, Nervenschwäche, Nervöse Reizbarkeit, Nierensteine, Parasitenbefall, Stress, Verdauungsstörungen, Verjüngungsmittel, Verstopfung

Dosierung:

1 – 5 g tägl. Vor dem Schlafengehen 2 - 3 Kapseln / Kinder max. 1 Kapsel am Abend. Extrakt 20:1 = 300 – 400 mg tägl.

Nebenwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Haritakipulver sollten sie nicht während der Schwangerschaft, bei schwerer Erschöpfung, und schweren Depressionen oder bei Flüssigkeitsmangel verwenden. Nicht auf nüchternen Magen nehmen!

Wechselwirkung:

Falls Sie nach der Einnahme von Triphala unter Bauchschmerzen oder Übelkeit leiden sollten, sollten Sie die Dosierung vermindern oder Triphala absetzen. Verwenden Sie Triphala nicht bei bestehender Diarrhöe (Durchfall) oder während der Schwangerschaft.

Studien:

Aktuell durchgeführte Untersuchungen von verschiedenen führenden Instituten und Universitäten in Indien wie z.B. Bhabha Atomic Research Center und die Jawaharial Nehru Universität zeigen signifikante medizinische Wirkungen von Haritaki und die darin enthaltenen Substanzen zur Unterstützung der Entgiftungsleistungen und in der Krebsbehandlung. In der Studie „Potential of traditional Ayurvedic formulation, Triphala, as a novel anticancer drug“ im Fachbereich Biologie und Gesundheitswissenschaften des Bhabha Atomic Research Center durchgeführt und von Wissenschaftlern in den Cancer Letters (Krebsbriefe) im Januar 2006 veröffentlicht, wird gezeigt, dass Haritaki zytotoxische Eigenschaften besitzt und den plötzlichen Zelltod von Tumorzellen induzieren kann, gleichzeitig gesunde Zellen jedoch davon unberührt bleiben. Eine ähnliche Studie wurde im Dezember 2005 im Journal of Experimental and Clinical Cancer Research der Jawaharial Nehru Universität veröffentlicht, indem bestätigt wurde, dass Haritaki effektiv die Inzidenz von Tumoren reduziert und den antioxidativen Status von Tieren steigert.

Sonstiges:

Nach der Einnahme benötigt man weniger Schlaf und man ist morgens vitaler und wacher als je zuvor, zudem werden Träume intensiver wahrgenommen, und man kann sich bis zu 80 % an sie erinnern. Haritaki hilft beim Abnehmen, daher nicht so gut für sehr dünne Menschen. Wenn sie Haritakipulver 10 -12 Wochen zu sich nehmen, sollten sie danach eine Pause von ein bis zwei Wochen einlegen. Danach kann Haritakipulver wieder unbedenklich eingenommen werden.

Auch der berühmte Indische Yogi und Lehrer Nithyananda empfiehlt Haritaki wärmstens. Siehe dazu Youtube:

Haritaki Pulver - 300 % mehr Sauerstoff im Blut / Verjüngungsmittel / tiefer Schlaf / mehr Energie

Heidelbeere (edit)

Andere Namen:

Vaccinium myrtillus

## Blueberry

### Verwendete Pflanzenteile:

Getrocknete Beeren,(Beerenpulver) Blätter

### Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Glykosid, Anthocyane, Arbutin, Myrtillin, Neomyrtillin, Vacciniin, Hydrochinon, Chinasäure, Vitamin C, A, B1, organische Säuren

Mit diesen Beeren kann man sich äußerst lecker den Bauch vollschlagen (Achtung! Erst waschen, wegen möglicher Fuchsbandwurm-Eier.). Man kann sie jedoch auch trocknen und als wirksames Mittel bei Durchfällen einsetzen. Auch für Haut- und Schleimhäute leisten die Heidelbeeren gute Dienste. Als Heilpflanze wurde die Heidelbeere zuerst von Hildegard von Bingen erwähnt. Während des Zweiten Weltkrieges verwendeten britische Piloten die Heidelbeere, um ihre Nachtsicht zu verbessern. Wenn Sie also nachts gut sehen müssen, weil Sie zum Beispiel Auto fahren, dann essen Sie eine halbe Stunde vorher einige Heidelbeeren oder trinken Sie Heidelbeersaft. Dies wiederholen Sie alle 2 Stunden. Und, erst vor kurzen entdeckten Wissenschaftler zum ersten Mal den direkten Beweis dafür, dass eine natürliche Substanz existiert, die der Bildung von Ablagerungen an den Blutgefäßwänden entgegen wirken und die das Wachstum dieser Ablagerungen sowie die Verengung der Blutgefäße verhindern kann:

Die Heidelbeere.

### Heilwirkung:

ablagerungsverhindernd, antibakteriell, antimikrobiell, antiseptisch, antibiotisch, antiviral, blutbildend, Blutgefäße – kräftigend, blutzuckersenkend (Blätter), Cholesterinspiegel - senkend, entzündungswidrig, gefäßschützend, Immunstärkend, kappillarabdichtend, keimtötend, nervenschützend, ödemprotektiv, Sehleistung – verbessernd, schleimhautschützend, wundheilungsfördernd, zellschützend,

### Anwendungsgebiete:

Anti-Aging, Augen – schnell ermüdbare, Arteriosklerose – vorbeugend, Beine – schwere, Beine schmerzende, Brechreiz, Darmerkrankungen, Darmentzündung (Colitis ulcerosa), Diabestes leichte Formen, Durchfall, Erbrechen, Erkältungen, Entzündungen der Schleimhäute, Hämorrhoiden – blutende, Herz-Kreislaufkrankungen, Infektionen, Krebs – vorbeugend, Krampfadern, Kräftigung der Blutgefäße, Magenkrämpfe, Magenbeschwerden, Madenwürmer, Mund- und Rachenentzündungen, Nachtblindheit, Schlaganfall – vorbeugend, Spulwürmer, Stressbelastungen, Verdauungsstörungen bei Kindern, Zahnfleischentzündungen (Heidelbeersaft),

### Die Blätter bei:

Arthritis, Blasenschwäche, Diabetes – leichte formen, Durchfall, Darmbeschwerden, Gicht, Kreislaufbeschwerden, Magenbeschwerden, Operationswunden Rheuma,

### Äußerlich als Tinktur in einer Salbe die er Indikation entspricht bei:

Bartflechte, Ekzeme, Flechten, Hautausschläge - juckende, schlecht heilende Geschwüre,

### Dosierung:

Getrocknete Beeren: 20 g und mehr.

Heidelbeerenpulver: 3 – 6 g

Fruchtextrakt: bis zu 1200mg /

Heidelbeerenextrakt 25%: 250mg tägl.

### Nebenwirkungen:

Durch den Verzehr frischer Heidelbeeren kann es zu Durchfall kommen.

### Gegenanzeigen:

Beeren keine bekannt

Wechselwirkungen:  
Beeren keine bekannt

Sonstiges:

Kinder können auch mehrmals täglich 10 g getrocknete Beeren kauen oder die zuvor in Wasser eingeweichten Beeren im Brei zu sich nehmen. Zur Verbesserung der Nachtsehleistung ist nur die Einnahme von Fertigarzneimitteln mit standardisierten Extrakten empfehlenswert (Einzeldosen von 100 mg Anthocyanen). Frische Heidelbeeren werden ausschließlich zur Herstellung von Anthocyan-reichen Extrakten verwendet, die in Fertigarzneimitteln verarbeitet werden. Dafür formuliert ESCOP folgendes Anwendungsgebiet:

unterstützend bei Beschwerden im Zusammenhang mit Krampfadern wie schmerzende und schwere Beine; außerdem bei mikro-Blutäderchen im Auge sowie bei peripherer Gefäßinsuffizienz. Die Blätter sollte man jedoch nicht zulange einnehmen, weil die Glykoside in den Blättern auf Dauern zu leichten Vergiftungen führen können. Am besten verwendet man die Heidelbeerblätter in Teemischungen, dann sind sie unbedenklich. Man kann die Blätter auch 10 % in das Beerenpulver mischen.

Helmkraut (edit)

Andere Namen:

Huang Qin  
Scutellaria baicalensis  
Baical Skullcap Root  
Baikalhelmkraut  
Bärtiges Helmkraut  
Scutellariae  
Radix

Inhaltsstoffe:

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen der Scutellaria zählen das nach der Pflanze benannte Bio-Flavonoid Scutellarin, weitere Flavonoide, Harze, Gerbstoffe, ätherische Öle und das hauptsächlich in der Pflanzenwurzel vorkommende Flavonoid Wogonin. Wogonin gehört zu den bestuntersuchten Wirkstoffen der Helmkräuter und zeigt einige bemerkenswerte Eigenschaften. So kann zum Beispiel die überlieferte Wirkung der Pflanze als Beruhigungsmittel auf dieses Flavonoid zurückgeführt werden.

Verwendete Pflanzenteile:

Für medizinische Anwendungen werden die Sprossen von drei- bis vierjährigen Pflanzen verwendet, aus denen Tinkturen, Aufgüsse oder Tee gemacht werden.

Ursprünglich war die Pflanze in Sibirien zuhause, verbreitete sich dann in China und Nordamerika und wird heute auf der ganzen Welt angepflanzt.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird das Baikahelmkraut seit jeher eingesetzt. Es ist in China als Huang qin bekannt und wird zu den 50 wichtigsten Heilpflanzen der chinesischen Kräuterkunde gezählt. Trotz jahrhundertelanger Anwendung in der Kräuterheilkunde waren die genauen Wirkmechanismen der Pflanzenanwendungen lange unbekannt. Doch konnten einige davon inzwischen durch die Wissenschaft aufgeklärt werden. Im Fokus der wissenschaftlichen Forschung stand dabei bislang vor allem die Art Scutellaria baicalensis sowie ihre Wurzeln. Dabei wurden Komponenten des Helmkrauts isoliert und auf ihre Wirkung untersucht. Die aus der traditionellen Heilkunde bekannten Effekte wurden bereits vielfach nachgewiesen. Ganz besonderes Augenmerk der Forschung liegt auf Wogonin als potentiell Antikrebs-Therapeutikum. Das Flavonoid unterscheidet zwischen gesunden und bösartig veränderten Zellen und hemmt das Tumorwachstum, indem es den Zelltod von Krebszellen auslöst.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde die krebshemmende Wirkung von Wogonin auf unterschiedlichste Arten von Krebs nachgewiesen, darunter Brustkrebs, Lungenkrebs, Leukämie, Gallenblasenkrebs, Eierstockkrebs, Knochentumor und Hirntumore sowie Magenkrebsgeschwüre. Durch seine Wirkung auf viele verschiedene Krebserkrankungen, seine Ungiftigkeit gegen normale

Zellen und seine Verstärkung der Chemotherapie sowie Milderung ihrer Nebenwirkungen ist Wogonin ein vielversprechender Kandidat als Antikrebs-Therapeutikum. Aktuelle Studien zeigen, dass die Einnahme von Wogonin weitgehend ungefährlich und ohne Nebenwirkungen ist. Wie schon aus der Erfahrung der Kräuterheilkunde bekannt sollten Schwangere allerdings von einer Einnahme absehen, da bei trächtigen Mäusen und ihren Feten Genotoxizität nachgewiesen wurde, während es jedoch nicht zu Missbildungen kam. Dem Kraut wird außerdem nachgesagt, dass es dem Körper hilft, alte Zellen abzubauen und aus dem Körper zu schaffen. Baikalhelmkraut enthält bis zu 3.9 mg Wogonin pro 1000 mg Trockengewicht.

Heilwirkung:

angstlösend, Anti – Epileptikum, antitumoral, antibakteriell, desinfizierend, antibiotisch, entspannend, entzündungshemmend, fiebersenkend, beruhigend, harntreibend, krampflösend, krebsbekämpfend - hemmend - vorbeugend, nervenstärkend, Tumorchemmend,

Anwendungsgebiete:

Bluthochdruck, Entzündungen, Hepatitis Herzerkrankungen, Infektionen, Kreislaufkrankungen, Leukämie, Nervosität, nervöse Gefühle, Prüfungsangst, Ruhr – bakterieller, Schlaflosigkeit, Unruhegefühle,

Dosierung:

Kräuterpulver für kapseln: 2 – 5 g tägl.

Typische Dosierung in der Traditionellen Chinesischen Medizin: 3g bis 15g

Extrakt 20:1 = 700 – max. 1400 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei einer Überdosierung kann es zu Schwindel und Verwirrtheit kommen,

Wechselwirkungen:

Helmkraut sollte nicht mit Tranquilizern (Benzodiazepin) und anderen chemischen Beruhigungsmitteln kombiniert werden.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft

Sonstiges:

Die legal erhältliche Pflanze wird wie Marihuana auch als Rauschmittel geraucht, als Ersatzdroge angewendet oder zur Entgiftung eingesetzt.

Studien:

Eine Studie aus dem Jahr 2002 konnte die angstlösenden Eigenschaften des Wurzel-Flavonoids aus dem Baikalhelmkraut nachweisen. Dabei konnte an Ratten gezeigt werden, dass Wogonin wie Benzodiazepane an GABA-Rezeptoren bindet, dabei jedoch nicht die unerwünschten Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit oder nachlassende Muskelspannung aufweist. Durch diesen Wirkmechanismus kann Wogonin auch als Anti-Epileptikum wirken, wie in einem Experiment mit Ratten und Mäusen gezeigt wurde.

Seit Jahrtausenden wird Helmkraut in der chinesischen Medizin gegen Infektionen, darunter Hepatitis eingesetzt. Tatsächlich konnte die heilende Wirkung von Wogonin auf Hepatitis B-Infektionen bei Mäusen 2007 nachgewiesen werden. Seitdem wird der Wirkstoff als Anti-Hepatitis B-Medikament weiter erforscht.

Heridium erinaceus (edit)

Andere Namen:

Igelstachelbart

Knolliger Stachelbart

Affenkopfpilz

Löwenmähne  
Pom-Pom  
Yamabushitake  
Houtou

Allgemein:

(Pom-Pom, Affenkopfpilz)

Wirkstoffe des Hericium / Affenkopfpilz

Der Affenkopf bzw. Igelstachelbart verfügt über eine imposante Anzahl an für unsere Gesundheit hochwertigen Vitalstoffen. Hierzu gehören Polysaccharide, Polypeptide sowie Phenole. Besonders den Hericenonen und Hericeninen wird eine hohe Heilwirkung zugesprochen. Desweiteren beinhaltet der Igelstachelbart alle essentiellen Aminosäuren, Spurenelemente wie Eisen, Zink, Selen und vor allem das gesundheitlich vielversprechende Germanium, das gegen Tumore wirkt.

Klinische Studien haben gezeigt, dass der Heilpilz Hericium sehr erfolgreich bei allen Entzündungen und Geschwüren sowie bei Krebserkrankungen im Verdauungstrakt, also bei Magengeschwüren, Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Kolonkarzinomen, Bauchspeicheldrüsenkrebs eingesetzt werden kann. Entgegen früherer Überzeugung können Nerven auch noch im Erwachsenenalter nachwachsen. Der Igelstachelbart regt die Produktion der Nervenwachstumsfaktoren an. Dies kann sich bei Nervenerkrankungen wie beispielsweise bei der Alzheimer Erkrankung zu Nutze machen. Der Pilz hemmt auch sehr stark bakterielle Entzündungen und lindert Hauterkrankungen wie z.B. die Neurodermitis. Eine stimmungsaufhellende Wirkung hat man auch festgestellt. Der Igelstachelbart verhindert, dass Allergie auslösende Stoffe aus Nahrungsmitteln die Darmwand passieren können

Heilwirkung:

allergiehemmend, antimikrobiell, antitumoral, cholesterinspiegelsenkend, darmfloraberuhigend – regulierend, immunstimulierend, Laune – verbessernd, magenberuhigend, magenschleimhautberuhigend, magenschleimhautregenerierend, nerventonisierend, nervenzellregenerierend, regulierend – auf Körper und Psyche, stimmungsaufhellend, tumorwachstumshemmend, verdauungsregulierend,

Anwendungsgebiete:

Alzheimer, Angstzustände, Bakterielle Entzündungen, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Colitis ulcerosa, Cholesterinspiegel – zu hoch, Depressionen, Gastritis, Gedächtnislücken, Hämorrhoiden, Immunschwäche, Krebs, Magengeschwüre, Magenschleimhautentzündungen, Magen – Darmbeschwerden – allgemeine, Magenüberreizung, Morbus Crohn, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nahrungsmittelallergien, Neurodermitis, Nervenerkrankungen - Problemen, Polyneuropathie, Reflux, Speiseröhrenschleimhautentzündung, Sodbrennen, Stress, Schlaflosigkeit, Übergewicht, Übersäuerung, Unruhezustände, Verdauungsstörungen, Wechseljahresbeschwerden Zwölffingerdarmgeschwüre,

Äußerlich:

Als Tinktur in eine Salbe verarbeitet die der jeweiligen Indikation entspricht:  
Neurodermitis (stark antibakteriell)

Bei den folgenden Krebsarten zeigt der Affenkopf antitumorale Wirkung:

Magenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Darmkrebs, Dickdarmkrebs, Hautkrebs, Sarkome (bösartiges Geschwulst-Sarkoma), Ehrlich Aszites-Karzinom,

Dosierung:

Pulver: 5 – 10 g

Extrakt: 10:1 700 -1500 mg

Pulver und Extrakt in Kombination als Kapseln erhältlich

Nebenwirkungen:

keine Bekannt. Auch bei höherer Dosierungen sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Sonstiges:

Der Igelstachelbart hemmt auch sehr stark bakterielle Entzündungen

Besonderheiten:

Der Igelstachelbart hilft, gemäß den Lehren der TCM, den durch Stress und ungesunde Lebensführung gestörten Organismus wieder in ein natürliches, gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Desweiteren wird er eingesetzt bei:

Milderung von Nebenwirkungen der Chemotherapie, Störung der Darmflora,

Herzgespann (edit)

Andere Namen:

Leonurus cardiaca

Common Motherwort

Verwendete Pflanzenteile:

Das blühende Kraut

Inhaltsstoffe:

Iridoide, Iridoidglykoside:

Ajugol, Ajugosid, Galiridosid; Leonurusbitterstoff, Alkaloide, Apfelsäure, Weinsäure, Zitronensäure, Phosphorsäure, Kalium, Kalzium, Harz, Gerbstoff, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe (5 – 9 %), Cholin, Stachydrin, Alkaloide (ähneln den Herzglykosiden)

Herzgespann ist eine Heilpflanze mit langer Tradition. Schon früh erkannten die Heilkundigen, dass diese Pflanze gegen Herzkrämpfe, Magendrücken und Engbrüstigkeit hilft. Auch bei Herzbeschwerden, die durch Schilddrüsenprobleme verursacht werden, kann Herzgespann helfen. In der Naturheilkunde setzt man das Herzgespann bei nervösen Leiden ein, bei Herznerosität, bei Herzrhythmusstörungen und bei einem zu hohen Blutdruck. "Wir wissen inzwischen, dass die Wirkstoffe des Herzgespannes die Versorgung des Herzmuskels mit Blut verbessern. Außerdem wirkt der Herzgespannextrakt wie ein Kalziumantagonist. Er senkt den Blutdruck, verlangsamt den Herzschlag und entlastet so das Herz."

Dank der beruhigenden und krampflösenden Wirkung kann man das Herzgespann gegen Ängste und Nervosität einsetzen. Auch gegen Schlafstörungen kann man Herzgespann verwenden.

Heilwirkung:

beruhigend, blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd, herzschlagverlangsamend, herzstärkend, Herztonikum, krampflösend, sedierend (ähnlich wie Baldrian), wehen fördernd,

Anwendungsgebiete:

Angina pectoris, Angstzustände, Angstkomplexe, Asthma, Atemnot, Blähungen, Blutarmut, Bleichsucht, Bluthochdruck, Engbrüstigkeit, Geburt, Gebärmutterprobleme, Gereiztheit, Herzklopfen Herzprobleme, Herzbeklemmung mit Atemnot, Herzprobleme mit Unruhe und Ängsten, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Hitzewallungen, klimakterische Beschwerden mit Hitzewallungen, Angstzuständen und starken Herzklopfen, Kropf, Magen- Darmstörungen, Magenprobleme, Magenkrämpfe, Nervosität starke, Nervöse Angstzustände, Nervöse Herzbeschwerden, Krampf und Lähmungen der Glieder, Kardialgie der Kinder, Roehmheld-Syndrom, Schilddrüsenüberfunktion, Schlaflosigkeit, Unruhe, Verdauungsschwäche, vegetative Neurosen, Verschleimung der Atemwege, Wechseljahresbeschwerden.

Dosierung:

Tagesdosis:

2 - 4g des Pulvers. Extrakt 9:1 = 200 – max. 500mg / Tinktur:

3 x täglich 10- 50 Tropfen.



Nebenwirkungen:  
Möglicherweise besteht ein Suchtpotential.

Gegenanzeigen:  
Achtung! In der Schwangerschaft sollte man Herzgespann nicht verwenden, weil die Gebärmutter zu Kontraktionen angeregt wird. Es könnte zu frühzeitigen Wehen kommen. Nicht bei Kindern unter 12 Jahren.

Sonstiges:  
Herzgespannkraut wird bei nervösen Herzbeschwerden, starkem Herzklopfen vor allem im Liegen und bei Engegefühl in der Brust eingesetzt. Außerdem findet Herzgespann bei nervöser Unruhe, klimakterische Beschwerden mit Hitzewallungen, leichter Überfunktion der Schilddrüse sowie bei Blähungen, Magen- und Darmstörungen Anwendung.

Geschichtliches um das Herzgespann:  
Es gibt kein besseres Kraut, wenn es gilt, die Schleier der Melancholie vom Herzen zu heben, es zu stärken und das Gemüt fröhlich und munter zu stimmen.' Nicholas Culpeper, 1653

Himbeere (edit)

Andere Namen:  
Rubus idaeus  
raspberry

Amerikanische Sorte:  
Rubus Strigosus

Verwendete Pflanzenteile:  
Blätter, Früchte

Inhaltsstoffe Früchte:  
Provitamin A und B, Vitamin C, Eisen, Ellagsäure, Flavonoide, Calcium, Zitronensäure, Folsäure, Magnesium, Kalium, Biotin, Gerbstoffe, Phosphor, Zucker  
Die natürliche Süße ist unübertroffen gepaart mit einer leichten Säure, die aber, im Gegensatz zu anderen Beeren, nie unangenehm ist. Wer eine Himbeerhecke besitzt, hat die Apotheke praktisch schon im Garten:  
Die Himbeere ist äußerst vielfältig und reich an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Ihr werden antibiotische, appetitanregende, entwässernde und abführende Wirkung nachgesagt, sie stimuliert Abwehrmechanismen, unterstützt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Ihre Wirkstoffe helfen bei Blasen- und Nierenleiden, Sodbrennen und Verdauungsstörungen. Himbeerblätterttee ist ein wertvoller Tee für die letzten Wochen der Schwangerschaft und die Geburt. Himbeerblätter helfen dabei, die Geburtswehen leichter zu ertragen. Auch im Rahmen der Krebsprävention findet die Himbeere Anwendung. Krebszellen mögen keine Himbeeren – dies hat die Wissenschaft inzwischen zweifelsfrei bewiesen. Die Anthocyane, welche in den Himbeeren ermittelt wurden und die Ellagsäure gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Diese stehen im Ruf, gegen Krebserkrankungen zu wirken. Sie töten freie Radikale aber auch Bakterien und Viren ab.

Heilwirkung der Früchte:  
abführend – leicht, adstringierend, antibiotisch, antioxidativ, appetitanregend, blutreinigend, blutbildend, darmreinigend, entwässernd, entzündungshemmend, fiebersenkend, harnstoffwechselanregend, harntreibend, hautstärkend, Immunsystem steigernd, knochenstärkend, stoffwechselanregend, schweißtreibend, Zähne stärkend,

Anwendungsgebiete der Früchte bei:

Blasenleiden, Darmentzündung, Depressionen – leichte, Durchfall, Halsentzündung, Krebs – vorbeugend, Magenentzündung, Mundgeschwüre, Nierenleiden, Rheumatismus, Sodbrennen, Skorbut, Verdauungsstörungen, Verstopfung,

Heilwirkung der Blätter:

adstringierend, blutreinigend, entzündungshemmend, geburtserleichternd, Immunsystem steigernd, stimulierend, schweißtreibend,

Anwendungsgebiete der Blätter:

Arthritis, Bauchbeschwerden, Durchfall, Gelenkschmerzen, Gicht, Halsentzündung, Hämorrhoiden, Blutungen, Magenbeschwerden, Magenentzündung, Zahnfleischentzündung,

Anwendungsgebiete der Blätter äußerlich:

Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, Hämorrhoiden,

Dosierung:

Fruchtpulver: 3 – 5g

Blätterpulver: 5 – 6 g tägl.

Blätterpulverextrakt: 4:1 1 – 2 g

Nebenwirkungen:

der Früchte sowie der Blätter keine bekannt

Gegenanzeigen:

der Früchte sowie der Blätter keine bekannt

Wechselwirkungen:

der Früchte sowie der Blätter keine bekannt

Sonstiges:

Die Blätter der Himbeere sind voller guter Wirkstoffe, die besonders bei typischen Frauenleiden helfen können, da sie ähnlich wie das weibliche Hormon Östrogen wirken. Sie lockern den Uterus, das Becken und die Vagina. Vorsicht! Der Tee darf erst nach dem 6. Schwangerschaftsmonat getrunken werden, weil er die Gebärmutter stimuliert und Wehen auslösen könnte!

Vorsicht vor dem Fuchsbandwurm. Es ist zu beachten, dass Himbeeren die in waldnahen Gärten wachsen, vom Fuchsbandwurm befallen sein könnten und vorsichtshalber nur in gekochtem Zustand zu verzehren sind.

Hirtentäschelkraut (edit)

Andere Namen:

Capsella bursa-pastoris

Pflanzenfamilie:

Kreuzblütler = Brassicaceae

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

Inhaltsstoffe:

Cholin, Acetylcholin, Tyramin, Brusasäure, ätherisches Öl, Saponin, Kalium, Gerbstoff  
Hirtentäschel hat sich in der Naturheilkunde als Blutstiller bewährt. So kommt das Kraut beispielsweise bei Nasenbluten, kleineren Hautverletzungen oder bei gynäkologischen Beschwerden wie langer Menstruation oder nach der Geburt zum Einsatz, um die Nachblutungen zu stoppen bzw. reduzieren. Da Hirtentäschel in der Lage ist, Gebärmutterkontraktionen auszulösen, darf Hirtentäschelkraut in der Schwangerschaft nicht konsumiert werden, weil die Gefahr von

frühzeitigen Wehen besteht. Ebenso sollte auf die Anwendung von Hirtentäschel in hohen Dosen verzichtet werden.

Heilwirkung innerlich:

blutstillend, blutreinigend, adstringierend, entzündungshemmend, harntreibend, tonisierend, wehen fördernd, Darmblutungen Gebärmuterblutungen, Menstruationsstörungen, Menstruationsfördernd, Zu starke Menstruationsblutungen, Fieber, Lungenschwäche, Ohrenschmerzen, Verstopfung, Magenschmerzen, Magenblutungen (leichte, behandlungs- unterstützend), Nierenprobleme, Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck, hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Stoffwechsel anregend, Rheuma, Gicht, Krampfadern, Harnwegerkrankungen, Hämorrhoiden, Nasenbluten, Wunden, Ekzem,

Heilwirkung äußerlich:

Ekzeme, Wunden, Sehnenganglien, Sehnenscheidenentzündung, Nasenbluten, Blutende Hautverletzungen, Quetschungen

Unterstützend bei:

Magen-Darmleiden, Obstipation, Diarrhoe, Darmerschaffung, Darmspasmen nervöser Genese, Magenschmerzen, Hyperazidität, Leber-Milz,-Gallenleiden, Skrofulose, Schilddrüsenunterfunktion, Rachitis, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Gelenkrheumatismus.

Dosierung:

Tagesdosis: 10 – 15 g

Tropfen: 3 x tägl. 30 – 60 Tr.

Nebenwirkung:

keine Bekannt

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Wechselwirkung:

keine Bekannt

Holunder (edit)

Andere Namen:

Sambucus nigra

Elder

Inhaltsstoffe:

Glycoside, ätherisches Öl, Flavonoide, Cholin, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäure, Vitamin C

Verwendete Pflanzenteile:

Blüten, Beeren/ Achtung! Dass Grüne der Pflanze ist giftig

Der Holunder galt eine Zeit lang als eine Art Allheilmittel, man verwendete nahezu alle Pflanzenteile von ihm. Heutzutage nimmt man nur noch die Blüten und die schwarzen Beeren zu Heilzwecken heran. Ein altes Rezept gegen Ischias war eine Mischung aus Fenchelwurzeln und Holunderblüten, aus der man einen Heilwein mit Weißwein herstellte.

Heilwirkung:

angstlösend – leicht, anregend, antioxidativ, blutreinigend, ...verzehren sind.

Hirtentäschelkraut (edit)

Andere Namen:

Capsella bursa-pastoris

Pflanzenfamilie:  
Kreuzblütler = Brassicaceae

Verwendete Pflanzenteile:  
Das Kraut

Inhaltsstoffe:  
Cholin, Acetylcholin, Tyramin, Brusasäure, ätherisches Öl, Saponin, Kalium, Gerbstoff  
Hirtentäschel hat sich in der Naturheilkunde als Blutstilller bewährt. So kommt das Kraut beispielsweise bei Nasenbluten, kleineren Hautverletzungen oder bei gynäkologischen Beschwerden wie langer Menstruation oder nach der Geburt zum Einsatz, um die Nachblutungen zu stoppen bzw. reduzieren. Da Hirtentäschel in der Lage ist, Gebärmutterkontraktionen auszulösen, darf Hirtentäschelkraut in der Schwangerschaft nicht konsumiert werden, weil die Gefahr von frühzeitigen Wehen besteht. Ebenso sollte auf die Anwendung von Hirtentäschel in hohen Dosen verzichtet werden.

Heilwirkung innerlich:  
blutstillend, blutreinigend, adstringierend, entzündungshemmend, harntreibend, tonisierend, wehen fördernd, Darmblutungen Gebärmutterblutungen, Menstruationsstörungen, Menstruationsfördernd, Zu starke Menstruationsblutungen, Fieber, Lungenschwäche, Ohrenschmerzen, Verstopfung, Magenschmerzen, Magenblutungen (leichte, behandlungs- unterstützend), Nierenprobleme, Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck, hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Stoffwechsel anregend, Rheuma, Gicht, Krampfadern, Harnwegerkrankungen, Hämorrhoiden, Nasenbluten, Wunden, Ekzem,

Heilwirkung äußerlich:  
Ekzeme, Wunden, Sehnenganglien, Sehnenscheidenentzündung, Nasenbluten, Blutende Hautverletzungen, Quetschungen

Unterstützend bei:  
Magen-Darmleiden, Obstipation, Diarrhoe, Darmerschaffung, Darmspasmen nervöser Genese, Magenschmerzen, Hyperazidität, Leber-Milz,-Gallenleiden, Skrofulose, Schilddrüsenunterfunktion, Rachitis, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Gelenkrheumatismus.

Dosierung:  
Tagesdosis: 10 – 15 g  
Tropfen: 3 x tägl. 30 – 60 Tr.

Nebenwirkung:  
keine Bekannt

Gegenanzeigen:  
keine Bekannt

Wechselwirkung:  
keine Bekannt

Holunder (edit)

Andere Namen:  
Sambucus nigra  
Elder

Inhaltsstoffe:  
Glycoside, ätherisches Öl, Flavonoide, Cholin, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäure, Vitamin C

#### Verwendete Pflanzenteile:

Blüten, Beeren/ Achtung! Dass Grüne der Pflanze ist giftig

Der Holunder galt eine Zeit lang als eine Art Allheilmittel, man verwendete nahezu alle Pflanzenteile von ihm. Heutzutage nimmt man nur noch die Blüten und die schwarzen Beeren zu Heilzwecken heran. Ein altes Rezept gegen Ischias war eine Mischung aus Fenchelwurzeln und Holunderblüten, aus der man einen Heilwein mit Weißwein herstellte.

#### Heilwirkung:

angstlösend – leicht, anregend, antioxidativ, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, erweichend, harntreibend, krampflösend, krebsvorbeugend, pilztötend, schleimlösend, schweißtreibend,

#### Anwendungsgebiete:

Abwehrschwäche, Abszesse, Akne, Angina pectoris, Arteriosklerose, Arthritis, Asthma, Atemwegserkrankungen, Augenentzündung, Bindehautentzündung, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchitis, Cellulite, Depressionen – unterstützend, Diabetes, Ekzeme, Erkältung, Erschöpfung, Erysipel, Falten, Fieber, Furunkel, Fußschweiß, Gelenkentzündung, Geschwollene Füße, Gicht, Grippe, Gürtelrose, Hämorrhoiden, Halsschmerzen, Harndrang, Hautentzündungen, Hautpflege, Heiserkeit, Herpes, Heuschnupfen, Hexenschuss, Husten, Insektenstiche, Ischias, Juckreiz, Kehlkopfentzündung, Kniegelenkentzündung, Knieschmerzen, Knochenschwäche, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Leberschwäche, Luftröhrenkatarrh, Magen- Darm-Entzündung, Migräne, Milchbildung, Müdigkeit, Nebenhöhlenentzündung, Nervosität, Neuralgien, Nierenschwäche, Ödeme, Ohrenschmerzen, Orangenhaut, Osteoporose, Quetschung, Prellung, Rheuma, Schlafstörungen, Schmerzen, Schnupfen, Schweißfüße, Sommersprossen, Sonnenbrand, Überanstrengte Augen, Übergewicht, Verbrennungen, Verstauchung, Verstopfung, Wassersucht, Wunden, Zahnschmerzen, Zellulite,

#### Dosierung:

##### Tee:

Nehmen Sie 1 Teelöffel getrocknete oder 2 TL frische Blüten, die Sie in 250 ml kochendes Wasser geben, dann 5 Minuten ziehen lassen und danach abseihen. Bei einer Erkältung 3-mal pro Tag trinken. Holunderblütenpulver:

Extrakt 10:1 = 1000 – 2000mg tägl.

#### Äußerlich:

Holunderblütentinktur 70% alk. 5:1 in eine Salbe vermengt die der Indikation entspricht.

#### Nebenwirkung:

Den Holunder sollten sie nur nach Absprache mit dem Arzt verwenden, wenn sie Diuretika verwenden, das sind Medikamente, die überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper abführen sollen. Ebenso nicht mit Diabetes-Medikamenten, denn der Holunder kann den Blutzuckerspiegel senken. Nicht auf eigene Faust bei einer Chemotherapie einsetzen. Nicht zusammen mit Abführmitteln einsetzen, denn der Holunder kann deren Wirkung verstärken. Vorsicht auch bei der gleichzeitigen Einnahme mit Asthmamitteln, es könnte zu einer Wirkungsreduktion kommen. Vorsicht bei Medikamenten zu Unterdrückung des Immunsystems, da der Holunder das Immunsystem stimuliert. Die Holunderbeere kann schwach giftig sein und Nebenwirkungen wie Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Magenschmerzen verursachen, wenn man sie roh isst. Wenn man die Beeren kocht, verlieren sie ihre Giftigkeit. Für Schwangere und stillende Frauen gibt es keine ausreichenden Informationen, deshalb vorsichtig einsetzen.

#### Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Wechselwirkung:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Da die Beeren Brechreiz und Verdauungsstörungen auslösen können, sollte man sie niemals roh essen. Für Tiere, besonders Nagetiere, ist der Holunder giftig. Die moderne Medizin erkannte inzwischen auch seine großartige gesundheitliche Wirkung. Inzwischen weiß man sogar, dass Holunder gegen Krebs und Herzinfarkte vorbeugt.

#### Honigklee (edit)

##### Andere Namen:

Steinklee  
Melilotus officinalis  
Meliloti Herba  
Melilot

##### Verwendete Pflanzenteile:

das blühende Kraut

##### Inhaltsstoffe:

Glykoside, Melilotin, Cumarin, Flavonoide, Melilotsäure, Benzoessäure, Schleim, Cholin  
Die Wirkung des Mittels wird in erster Linie hervorgerufen durch seinen Gehalt an Kumin. Er ist ein wunderbares Heilmittel für das Blutgefäßsystem und den Lymphfluss. Selbst gegen Migräne hat er eine hilfreiche Wirkung. Honigklee wird vor allem äußerlich in Form von Auflagen, Kräuterkissen, Salben und Pflastern gegen Schwellungen, Entzündungen und Wunden eingesetzt. Innerlich als Tee oder Tinktur nimmt man ihn gegen Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Migräne und zur Verbesserung der Lymphzirkulation.

##### Wirkung:

antiödematös, beruhigend, blutflussfördernd, Gefäßwände heilend, harntreibend, Wundheilend,

##### Anwendungsgebiete innerlich:

chronische Bronchitis, Drüenschwellungen, Einschlafstörungen, Embolie Vorbeugung, Furunkel, Gallen- und Magenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Geschwüre, Hämorrhoiden, Juckreiz, Kopfschmerzen, Krampfadern, Migräne, Milchknötchen, nächtliche Wadenkrämpfe, Ödeme, Offene Beine, schwere Beine, Rheumatische Schmerzen, rheumatische Gelenkentzündungen, Schmerzen und Schwellungen in den Beinen, Schwellungen, Unruhe, Venenbeschwerden allgemeine, Venenentzündungen, Venenschwäche, Verbesserung der Lymphzirkulation, schlecht heilende Wunden.

##### Äußerlich:

Prellungen, Verstauchungen, oberflächliche Blutergüsse, Gelenkschmerzen, Hämorrhoiden,

##### Dosierung:

4,2 g Tagesdosis

##### Gegenanzeigen:

keine bekannt

##### Nebenwirkungen:

in seltenen Fällen Kopfschmerzen.

##### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Hoodia (edit)

##### Andere Namen:

Hoodia gordonii

Inhaltsstoffe:

Steroidglykosid, Pregnanglycosid P57, Herzglykoside

Verwendete Pflanzenteile:

Die Stengel

Hoodia ist die aufregendste Entdeckung der letzten Jahre auf dem Gebiet der Gewichtsabnahme. Kein anderes Mittel kann auch nur annähernd mit Hoodia konkurrieren, wenn es darum geht, Ihren Appetit zu verringern. Hoodia ist ein 100 % Naturprodukt und ist bei Naturvölkern seit Jahrhunderten in Gebrauch. Der Wüstenkaktus attackiert das größte Problem beim Abnehmen direkt:

Er unterdrückt Ihr Verlangen nach Essen.

Hoodia gaukelt dem Gehirn einen hohen Blutzuckerspiegel vor, sodass Hunger und Appetit gelindert werden. Nicht bei allen angebotenen Produkten ist jedoch klar, ob es sich bei den Inhaltsstoffen tatsächlich um Bestandteile der Hoodia handelt, oder ob es eine Fälschung ist. Ob es für Abendländer gesundheitsfördernd ist, Hoodia über einen längeren Zeitraum gegen Übergewicht einzunehmen, ist bisher unbekannt. Die Buschmänner in Afrika nehmen Hoodia-Triebe und entfernen die Stacheln und Schale. Dann wird dreimal täglich ein etwa daumenlanges Stück gekaut. Diese Anwendung soll nicht nur Hunger und Durst lindern, sondern auch gegen Husten helfen. Durch die Einnahme von Hoodia verringern Sie auf natürliche Weise ihre tägliche Kalorienaufnahme um 30 bis 50 Prozent - einfach dadurch, dass Hoodia das Hungergefühl unterdrückt. Die Wirksamkeit ist durch umfangreiche wissenschaftliche Studien zweifelsfrei erwiesen und Nebenwirkungen sind bei sachgemäßen Gebrauch nicht bekannt.

Heilwirkung:

appetitsenkend, hungerdämpfend

Anwendungsgebiete:

Adipositas, Diabetes, Erkältung, Fettsucht, Heißhunger, Husten, Übergewicht,

Dosierung:

Pulver 500 mg – max. 3 g od. 2 – max. 3 x tägl. 1 Kapsel a 500mg

Extrakt 20:1 100 – 200 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Vitalstoffunterversorgung.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft

Wechselwirkungen:

Es gibt keinerlei Berichte über Wechselwirkungen mit verschreibungspflichtigen Medikamenten. Wie auch immer, Ihre Gesundheit ist das wichtigste und wir empfehlen Ihnen Immer Ihren Arzt zu konsultieren, falls Sie sich Sorgen machen.

Sonstiges:

Natürliche Appetitzügler sind heute gefragter denn je. Dies nicht nur deshalb, weil es weltweit über eine Milliarde übergewichtige Menschen gibt, sondern auch aus ästhetischen Gründen. Die überflüssigen Pfunde können bei Übergewichtigen zu starken seelischen Belastungen führen, da sie in einer auf Schönheit ausgerichteten Gesellschaft oftmals weniger Akzeptanz finden und sich deshalb ausgegrenzt fühlen. Da nützen auch all die modernen Konfektionsgrößen für Übergewichtige wenig. Hoodia Gordonii verfügt über ein bestimmtes Molekül, das den Appetit auf natürliche Weise zügelt. Wenn Sie Hunger verspüren und Hoodia einnehmen, verringert der Wirkstoff in der Pflanze das Hungergefühl. Damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie zwischen den Mahlzeiten etwas essen, weil Sie Hunger verspüren. Wird Hoodia Gordonii vor dem Essen

eingegenommen, genügt bereits eine kleine Mahlzeit, um den Hunger zu stillen. Damit ist die Pflanze der perfekte Appetitzügler!

Hopfen (edit)

Andere Namen:  
Humulus lupulus  
Hops

Verwendete Pflanzenteile:  
Fruchtzapfen bzw. Ähren

Inhaltsstoffe:

Hopfenbitter (stickstofffrei), Humulon, Humulen, Lupulon, Lupulin, ätherisches Öl, Gerbsäure, Harze, Campesterol, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Eugenol, Farnesol,

Den Hopfen kennen die meisten von uns wohl als wichtige Zutat des geliebten Bieres. Manche Menschen wissen auch, dass Hopfen ein ganz gutes Beruhigungs- bzw. Schlafmittel ist. Sonst weiß man über den Hopfen meistens nur relativ wenig. Kaum jemand weiß, wie Hopfen aussieht, oder wo er wächst, geschweige denn welche Kräfte in ihm schlummern. Die Bitterstoffe im Hopfen verändern die Magensaftsekretion, weshalb der Hopfen bei Appetitlosigkeit sowie bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt wird. Da in Hopfen Hopfenin ist, besitzt er eine leicht östrogene Wirkweise. Hopfen enthält jedoch noch weitere chemische Verbindungen, die mit dem weiblichen Hormon Östrogen verwandt sind. Bei jungen Hopfenpflückerinnen wurde eine menstruationsfördernde Wirkung beobachtet. Mit seiner hormonregulierenden Wirkung wird Hopfen auch bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt.

Das Potenzial dieser Pflanze, die unseren Alltag bereits so lange begleitet, ist jedoch noch längst nicht vollständig erforscht. In den letzten Jahren hat das medizinische Interesse am Hopfen stark zugenommen; 2007 wurde der Hopfen zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. In letzter Zeit wurden z.B. die krebsvorbeugenden Eigenschaften der Inhaltsstoffe entdeckt. Die verantwortliche Substanz Xanthohumol zeigt dabei eine ganze Reihe positiver Wirkungen im Einsatz gegen Pilze, Bakterien und Viren sowie gegen Arteriosklerose, Diabetes und Osteoporose.

Heilwirkung:

Antibakteriell, Antibiotika verstärkend, Antioxidativ, antikarzinogen, Aphrodisierend, beruhigend, blutreinigend, Chemotherapeutika verstärkend, entgiftend, entzündungshemmend, harntreibend, hormonregulierend, krampflösend, schmerzstillend, Schlaffördernd, Schilddrüsenberuhigend, tonisierend,

Anwendung bei:

Angstzustände, Appetitlosigkeit, Bettnässen, Befindlichkeitsstörungen allgemeine, Bluthochdruck, Darmschleimhautentzündung, Einschlafstörungen, Erektionen gonorrhoeische, Erregungszustände nervöse, Fieber, Furunkel, Nervöse Magenbeschwerden, Magenkrämpfe, Darmkrämpfe, Depressionen leichte, Verstopfung, Blasenentzündung, Blasensteine, Haarausfall, Harnverhalten, Harnträufeln, Herzbeschwerden, Herzklopfen, Impotenz, Klimakterische Beschwerden, Nervöse Onanie, Neurosen, neurovegetative Störungen (vegetative Dystonie), Priapismus, Pollutionen, Reizblase, Neurasthenie sexuelle, Stomachikum bei Gastritis, sexuelle Übererregbarkeit (Anaphrodisiacum), Übererregbarkeit nervöse, Spannungskopfschmerzen nervöse, Schlafstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, Migräne, Wechseljahrsbeschwerden, Menstruationsstörungen, Muttermilch fördernd, Unruhe, Überlastung körperliche und Nervliche, Vegetative Störungen, Wunden

Dosierung:

Extrakt 20:1 = 500 - 800 mg tägl.

Nebenwirkungen:

keine Bekannt



Gegenanzeigen:  
keine Bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Huflattich (edit)

Andere Namen:  
Tussilago farfara  
Coltsfoot  
Tussilago  
Farfara  
Coughwort  
Fieldhove  
Horse Hoof  
Horse-foot  
Horseshoe

Inhaltsstoffe:  
Schleim, Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoff, Gerbsäure, Hyperin, Insulin, Mineralstoffe, Pyrrolizidinalkaloide, Salpeter, Saponine, Tannine, Taraxasterol, Violaxanthin, Zink

Verwendete Pflanzenteile:  
Blätter, Blüten

Der Huflattich ist so genügsam, dass er sogar auf reiner Braunkohle wächst. Im zeitigen Frühjahr gehört er zu den ersten Pflanzen, die ihre Blüten entfalten. Oft werden die gelben Huflattichblüten mit Löwenzahn verwechselt, doch beim genaueren Hinschauen erkennt man erhebliche Unterschiede, denn die Huflattichblüte wächst nicht nur auf einem geschuppten Stengel, sondern die Pflanze hat auch gar keine Blätter in der Blütezeit. Die hufeisenförmigen, weichen Blätter erscheinen erst, wenn die Blüten längst verschwunden sind. Sie riechen mild balsamisch und sind auf der Unterseite grau verfilzt. Der bevorzugte Einsatzzweck des Huflattichs in der Naturheilkunde sind Erkrankungen der Atmungsorgane vom einfachen Husten bis hin zum Asthma. Aber auch gegen Hautprobleme hat der Huflattich viel zu bieten, denn er wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und blutstillend. Huflattich ist eines der potentesten Mittel gegen Husten und wird seit mehr als 2000 Jahren genutzt! Bereits sein Name Tussilago (lat. tussis = Husten) deutet darauf hin. Auch in der europäischen Heilkunde ist er seit Jahrhunderten gebräuchlich. Leider geriet er in die Mühlen neuzeitlicher Gesetze, was so manche selbsternannte Kräutlerhexe verunsicherte. Aber nur Mut, denn Huflattich ist leicht zu handhaben und immer noch eines der besten Mittel gegen viele Formen von Husten....

Heilwirkung:  
adstringierend, anregend, antibakteriell, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, erweichend, nervenstärkend, reizlindernd, schleimlösend, stoffwechsellanregend, schleimverflüssigend, schweißtreibend, tonisierend,

Anwendungsgebiete:  
Appetitlosigkeit, Augenentzündung, Asthma, Atemnot, Bronchialasthma, Bronchitis, Brustfellentzündung, Darmentzündung, Drüsenschwellung, Durchfall, Erkältung, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gastritis, Heiserkeit, Husten, Hustenreiz, Kehlkopfentzündung, Magen-Darmkatarrh, Nervenschmerzen, Ohrenentzündung, Reizhusten, Raucherhusten, Staublunge, Venenentzündung, Verstopfung,

Äußerlich:  
Augenentzündung, Ausschläge, Brandwunden – leichte, Ekzeme, Furunkel, Füße – geschwollene,

Gesichtsrose, Hautkrankheiten – verschiedene, Hautgeschwüre, Pickel, Unterschenkelgeschwür, Venenentzündung, Verbrennungen – leichte, Wunden – schlecht heilende, Wunden entzündete,

Dosierung:

Blüten: 4 – 5g Blätter:

4 – 6 g Extrakt 10:1 = 400 – 500 mg tägl. Oder innerhalb einer Rezeptur weniger

Nebenwirkungen:

Da der Huflattich in geringen Mengen Pyrrolizidinalkaloide enthält, die in hohen Dosen Krebs auslösen können, geriet er in Verruf und wurde kaum mehr verwendet. Inzwischen weiß man jedoch, dass diese Stoffe im Huflattich kaum negative Auswirkungen haben. Man sollte jedoch beachten, dass man Huflattich nicht länger als sechs bis acht Wochen im Jahr zu sich nimmt und dass man ihn während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit am besten gar nicht verwendet. Eine lang anhaltende und hochdosierte Anwendung von Huflattich kann nach neueren Untersuchungen die Leber schädigen!

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Krebs und Leber Schädigungen

Sonstiges:

Manche Ärzte behaupten das man die Blüten, das Kraut und die Wurzel wegen des Gehaltes an leberschädigenden und ev. kanzerogenen Inhaltsstoffen nicht länger als 4 Wochen verwendet sollte. Noch besser ist es man verwenden den Huflattich innerhalb einer Rezeptur die der Indikation entspricht. Hepatotoxische und karzinogene Wirkungen:

Die Pyrrolizidin-Alkaloide Senkrikin und Senecionin verursachten im Tierversuch in sehr hoher Dosierung Leberschäden und Leberkrebs. Deshalb ist in Österreich die Abgabe von Huflattichblättern als Arzneimittel verboten.

Icariin (edit)

Allgemein:

Icariin ist ein sehr potentes Flavonol, welches aus allen Pflanzen der Familie Epimedium (Elfenblumen) gewonnen werden kann. Icariin ist weitläufig auch als Horny Goat Weed bekannt und gilt neben Tongkat Ali als das stärkste pflanzliche Mittel zur Steigerung der menschlichen Potenz und Libido. Icariin wirkt hauptsächlich über drei Mechanismen:

Steigerung des Pegels von gefäßerweiterndem Stickstoffmonoxid und Erhöhung des frei zirkulierenden Testosterons sowie PDE-5-Hemmung.

Icariin gilt in Asien und auch im Mittelmeerraum seit Jahrhunderten als ein altbewährtes Aphrodisiakum sowohl für Männer als auch für Frauen. Natürlich wurde irgendwann auch die globale Supplement-Industrie auf dieses Pflanzenextrakt aufmerksam, was dazu führte, dass Icariin (Horny Goat Weed) mittlerweile als eines der am meistverkauften natürlichen Mittel zur Steigerung von Libido und Potenz gilt. Zur athletischen Leistungssteigerung kann Icariin natürlich ebenfalls eingesetzt werden.

Die orale Zufuhr von Icariin führt im Wesentlichen zur Verbesserung von drei Prozessen im menschlichen Körper:

Die Konzentration von Stickstoffmonoxid erhöht sich durch Icariin in den Gefäßen, was einen gefäßerweiternden Effekt zur Folge hat. Hierdurch verbessert sich der Blutfluss im gesamten Körper, wodurch sowohl die physische als auch sexuelle Leistungsfähigkeit zunehmen kann.

Des Weiteren steigert Icariin bei Männern den Wert des in freier, ungebundener Form zirkulierenden Sexualhormons Testosteron. Höhere Konzentrationen von ungebundenem Testosteron binden sich vermehrt an die Androgen-Rezeptoren im menschlichen Körper, wodurch die üblichen, mit diesem Hormon assoziierten, Effekte vermehrt auftreten, wie beispielsweise erhöhte Aggressivität und Dominanzverhalten, gesteigerte physikalische Leistungsfähigkeit und ausgeprägtere Libido sowie

Potenz.

Bei Frauen konnte bisher nicht nachgewiesen werden, dass Icariin den Testosteronwert erhöht. Lediglich zwei andere Komponenten in Horny Goat Weed Extrakt, nämlich Icaritin und Desmethylcaritin, führten zu einer Erhöhung der Östrogenwerte bei Frauen jenseits der Menopause.

Icariin ist weiterhin ein durchaus starker PDE-5-Hemmer, woraus sich beim Mann eine verbesserte Erektionsfähigkeit ergibt. Zusammengefasst bringt Icariin in sexueller Hinsicht einem männlichen Anwender also einiges an positiven Effekten:

Deutlich solidere/härtere Erektionen

Eine erhöhte Erektionsfrequenz und Dauer

Einen wesentlich erhöhten Sexualtrieb

In der Regel gesteigerte sexuelle Ausdauer (kann z.B. mit ALCAR weiter erhöht werden)

Gesündere und intaktere/mobilere Spermien werden produziert, wodurch sich die Fruchtbarkeit des Mannes erhöht

Im Sport macht sich die Wirkung von Icariin als einer der stärksten natürlichen Testosteron-Booster ebenfalls bemerkbar. Insbesondere im Ausdauersport und beim Bodybuilding/Kraftsport kann Icariin seine Wirkung sehr gut entfalten.

Wie bereits oben beschrieben steigert Icariin die Konzentration von Stickstoffmonoxid in den Gefäßen, wodurch diese erweitert werden. Hieraus ergibt sich ein verbesserter Blutfluss und damit einhergehend eine bessere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die punktuell abrufbare physische Leistung erhöht sich hierdurch, weiterhin reduziert sich im Anschluss an das Training auch die Regenerationszeit, da die Muskulatur besser mit Nährstoffen für ihre Reparaturprozesse versorgt wird.

Zusätzlich verbessert sich durch die Gefäßerweiterung auch der „Pump-Effekt“ der Muskulatur. Dieser ist allerdings eher nur aus optischen oder psychologischen Gründen wichtig für den Athleten. Durch die Steigerung des freien Testosteronwertes erhöht sich im Zuge der Einnahme von Icariin das Potenzial zum Aufbau trockener Muskelmasse und auch die Ausdauerleistung sowie die Willensstärke und Entschlossenheit des Athleten nehmen zu.

Wirkung:

aphrodisierend, anabol wirkend, potenzsteigernd, leistungssteigernd – körperlich wie sexuell, lusterhöhend, muskelbildend, testosteronsteigernd,

Anwendungsgebiete:

Potenz und Erektionsproblemen, zum Krafttraining.

Dosierung:

Extrakt 98% oder 60% = 200 – 400 mg tägl. Icariin 20% = 500 – 700 mg täg.

Nebenwirkungen:

Nur bei sehr wenigen Anwendern treten milde Nebenwirkungen auf, welche sich in der Regel durch leichte Kopfschmerzen oder eine erhöhte Aggressivität äußern.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Sonstiges:

Die Hemmung des Enzyms Phosphodiesterase-5 sorgt ebenfalls für einen verstärkten Blutfluss in die Schwellkörper des Penis.

Weiteres:

Die enorme Beliebtheit von Icariin führte auch dazu, dass die Extraktionsmethoden im Laufe der Zeit verfeinert wurden, sodass heute qualitativ hochwertigeres Icariin auf dem Markt verfügbar ist,

als dies zu früheren Zeiten der Fall war.

Ingwer (edit)

Andere Namen:  
Zingiber officinale  
Ginger

Verwendete Pflanzenteile:  
Wurzel

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Zingiberen, Zingiberol, Gingerol, Shogaol

Ingwer gegen Arthrose

Viele Doppelblindstudien konnten zeigen, dass Ingwer Arthrose Symptome teils drastisch reduziert. Arthrose ist begleitet von Knorpelabbau. Dieser Knorpelabbau wird durch Entzündungsprozesse in den Gelenken beschleunigt. Das führt zu Schmerzen, Schwellungen und Unbeweglichkeit der betroffenen Gelenke. Ingwer kann helfen, die Entzündungsprozesse ebenso wie die Schmerzen im Gelenk zu lindern. Weiterhin wird der Knorpelabbau TNF- $\alpha$  von Ingwer unterdrückt.

Ingwer im Sport

Ein Muskelkater lässt am Tag nach einem harten Training oft nicht lange auf sich warten. Die regelmäßige Einnahme von Ingwer kann jedoch Muskelschmerzen und Muskelkater deutlich reduzieren. Im Folgeschluss bedeutet das, dass ein Sportler, der regelmäßig eine Ingwerwurzel genießt, härter trainieren kann, als seine Gegner. Das Potential, den Muskelschmerz zu senken sowie auf den Magen beruhigend zu wirken lässt mich auch die Empfehlung aussprechen, Ingwer 2 Stunden vor einem Wettkampf zu essen – und genauso während intensiver und langer Belastungen.

Ingwer stärkt das Immunsystem

Unser Immunsystem profitiert ebenfalls von Ingwer. Glutathion, das wichtigste wasserlösliche Antioxidans in unserem Körper, stimuliert das Immunsystem. Das tut es, indem es die Funktionen der weißen Blutkörperchen anregt. Eine regelmäßige Einnahme von Ingwer wirkt einer krankheitsbedingten Abnahme von Glutathion entgegen. So unterstützt Ingwer unser Immunsystem bei der Krankheitsabwehr.

Ingwer tötet Krebszellen.

Ingwer wirkt auf verschiedenste Weisen gegen Krebs. Der Nekrose Faktor NF- $\kappa$ B wird reduziert und Krebszellen werden zum Absterben gebracht. Egal ob bei Lungenkrebs, Krebs in den Eierstöcken oder Brustkrebs, Ingwer kann helfen. Allerdings sollten Chemotherapeutika nicht mit Ingwer zusammen verwendet werden, da Ingwer deren Wirksamkeit herabsetzt. Ingwer ist also vor allem vorbeugend gegen Krebs einzusetzen, damit er sich gar nicht erst entwickelt.

Ingwer beruhigt den Magen

Diese Eigenschaft des Ingwers kennen wahrscheinlich viele von Ihnen bereits, denn dafür ist der Ingwer landläufig bekannt. Er reduziert Bauchweh, Magenkrämpfe und Übelkeit, inklusive der Reiseübelkeit. Auch diese magenstärkenden Eigenschaften machen Ingwer ideal für den Einsatz im Wettkampfsport.

Ingwer gegen Alzheimer

Aufgrund seiner positiven Eigenschaft  $\beta$ -Amyloid, einer Proteinablagerung im Gehirn, zu unterdrücken, sollte Ingwer zudem immer in ein therapeutisches Gesamtkonzept gegen Alzheimer integriert werden. Wer die oben genannten therapeutischen Wirkungen des Ingwers voll ausschöpfen will, der braucht eine tägliche Mindestdosierung von 2 Gramm (etwa 1 TL) Ingwerpulver oder ca. 5 cm frischen Ingwer. Diese Menge kann problemlos auch für den präventiven Einsatz gegen Krebs, Alzheimer und Arthrose eingesetzt werden. Ich zumindest gehe schon seit Jahren nicht mehr ohne mein Stückchen Ingwer aus dem Haus. Kann Ingwer Dir beim Abnehmen, im Muskelaufbau- und Ausdauertraining helfen? Die Antwort wird Dich vielleicht überraschen. Denn sie lautet:

Ja.

Ingwer ist:

Anregend allgemein, antirheumatisch, auswurfördernd, entzündungshemmend, gedächtnisfördernd, kreislaufanregend, energie- und vitalitätssteigernd, Körperwärme hehend, Libido steigernd, verdauungsfördernd, Schweißtreibend, leicht fiebersenkend, Reaktionsvermögen steigernd, Stoffwechsel ankurbelnd, schleimlösend, krebsbekämpfend, cholesterinspiegelsenkend, krampfösend, entspannend, Kater entgegenwirkend, magenkräftigend, menstruationsfördernd, das allgemeine Wohlbefinden stärkend, Immunstärkend,

Angewendet wird Ingwer bei folgenden Beschwerden:

Erkältung / Grippaler Infekt, Eierstockkrebs, Blähungen, Rheuma, Übelkeit, Reiseübelkeit / Seekrankheit, Schmerzen, Muskelschmerzen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, chronischer Husten, krebsvorbeugend, Krebs, Krämpfe, Bronchitis, Schwangerschaftsübelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Arthritis, Arthrose, Rheuma, Entschlackung und Diät, Darmkrebs, Magenkrebs.

Gegenanzeigen:

Akute Gastritis, oder Magengeschwüre.

Dosierung:

Kapsel: 2 – max. 3 g tägl.

Flüssigtropfen: 3 x tägl. 30 Tr. In Wasser aufgelöst.

Isländisches Moos (edit)

Andere Namen:

Lichen islandicus

Carragaheen

Verwendete Pflanzenteile:

Das Moos

Inhaltsstoffe:

Schleim, Proteine, Mineralien, Jod, Brom

Das irländische Moos ist eigentlich eine Rotalge und kommt an den Küsten des Nordatlantiks vor. Die Algen sind gallertartig und fleischig und meistens rot oder violett gefärbt. Sie verzweigen sich geweihähnlich und werden bis zu fünfzehn Zentimeter lang. Da sie reichlich Schleim enthalten, können sie Husten lindern. Auch Reizungen der Verdauungsorgane können durch das irländische Moos beruhigt werden.

Heilwirkung:

reizlindernd, schleimlösend, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, antibakteriell, alter Ohrenfluss, Flechten, Asthma bronchiale, blutbildend, blutstillend, Brechreizstillend, Diarrhö, Enteritis, Dysenterie, Galaktagogum, Ulcera duodeni, Tonsillitis, schleimlösend, schleimhautschützend, Schleimhautreizungen im Mund und Rachenraum, tonisierend, Erschöpfungszustände nach Infektionskrankheiten und Blutverlust, Appetitlosigkeit, Husten, Bronchitis, Reizhusten, Keuchhusten, Katarrhe der oberen Luftwege, atonische Tbc, Lungenschwäche, Lungenentzündung, Lungenemphysem, Staublunge, Magen-Darmbeschwerden, Magen-Darm - Tonisierung, Halsentzündung, Heiserkeit, Magenverschleimung, Magenschleimhautentzündungen, Nierenschwäche, Verdauungsschwäche, Darmentzündung, Verstopfung, Blasenentzündung, Blasensteine, Nierenschwäche, Erschöpfungs- und Schwächezustände, Nervosität, Muttermilch bildend, Verdauungsstörungen, Wunden,

Dosierung:

Tagesdosis: 4 – 6 g

Tropfen: 3 x tägl. 30 – 60 Tr.

Nebenwirkungen:  
keine Bekannt

Gegenanzeigen:  
keine Bekannt

Wechselwirkungen:  
keine Bekannt

Sonstiges:

Mehrere aktuelle seriöse Studien haben hohe Wirksamkeit der „Isländischen Moos-Pastillen“ eindeutig belegt. Auch die Kommission E des früheren Bundesgesundheitsamts hat die Flechte als natürliches Heilmittel bei Erkältungs- und Verdauungsbeschwerden anerkannt.

Japanischer Staudenknöterich (edit)

Andere Namen:  
Fallopia japonica  
Reynoutria japonica  
Japanese knotweed

Verwendete Pflanzenteile:  
alle Pflanzenteile  
alle Pflanzenteile

Inhaltsstoffe:

Anthraquinon, Emodin, Eisen Gerbsäuren, Kalium, Mineralien, Oxalsäure, Phytoöstrogene, Proteine, Resveratrol, Polyphenole, Rutin, Vitamine

Da Japanischer Knöterich erst seit kurzem in unseren Breiten wächst, gibt es keine volksmedizinische Anwendung. Wolf Dieter Storl beschreibt die Wirkung der Pflanze als antibakteriell, antiviral, blutreinigend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und fungizid. Darüber hinaus soll sie zusammen mit der Kardenwurzel bei Borreliose einsetzbar sein und auch bei Asthma ist schon von positiven Erfahrungen berichtet worden. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Japanischer Knöterich als durchblutungsförderndes sowie harntreibendes Mittel und zum Entgiften bei Hepatitis, Hefepilzinfektionen, rheumatischer Arthritis, Furunkeln, Menstruationsbeschwerden, Brustkrebs, Giftschlangenbissen, Harnwegsinfekten und Bronchitis eingesetzt.

Eingenommen wird eine Tinktur, ein Kaltauszug oder ein Pulver aus der Wurzel. Äußerlich können zerstoßene Blätter oder Wurzeln zur Wundheilung und bei Hautentzündungen angewendet werden.

Heilwirkung:

abführend, antitumoren, antiviral, blutdrucksenkend, blutreinigend, entzündungshemmend, erweichend, fiebersenkend, fungizid, harntreibend, Immunstärkend, Krebs vorbeugend, lebensverlängernd, magenstärkend, menstruationsfördernd, menstruationsregulierend, verjüngend, wundheilend,

Anwendungsgebiete:

Abführmittel, Alterserscheinungen, Anti-Aging, Antioxidans, Arthritis, Fieber, Frauenbeschwerden, Gelenkrheuma, Gelenkrheumatismus, Gicht im Gelenk, Hautkrankheiten, Pilze, Rheumatoide Arthritis, Rheuma, Tumore, Verjüngungsmittel, Wunden,

Äußerlich:

Hautkrankheiten, Rheuma

Dossierung:  
Blätter 2 – 4 g.

Nebenwirkungen:  
bei angegeben Dosierungen keine bekannt.

Gegenanzeigen:  
schwangere und stillende Frauen

Wechselwirkungen:  
keine bekannt.

Sonstiges:  
Der japanische Staudenknöterich besitzt den höchsten Resveratrolanteil von allen Pflanzen überhaupt. Siehe auch unter Resveratrol.

Jiaogulan (edit)

Andere Namen:  
Gymnosemma pentaphyllum  
Jiaogulan  
Five Leaves Ginseng  
Hypericum perforatum  
St. John's Wort

Allgemein:  
Chinas Pflanze der Unsterblichkeit

Inhaltsstoffe:

Saponine:

Gypenoside, Gynosaponine; Ginsenosid, Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Polysaccharide  
Haben Sie schon einmal von der Pflanze Jiaogulan gehört? Das sollten sie aber. Denn dies ist eine Pflanze über die die Pharmaindustrie nicht gerne spricht. Würde sie ihr doch die Kunden vertreiben und Krankheiten heilen, für die die Pharmakonzerne keine wirklichen Mittel haben. Nun, Jiaogulan wird auch Fünfblattginseng oder als der „Ginseng des Südens“ bezeichnet, nur viel stärker, also dem Ginseng weit überlegen. Es sind hunderte Studien gemacht worden, die all das unten Gesagte eindeutig belegen. Als Dr. Takemoto und sein Forscherteam Jiaogulan untersuchte, konnten sie 82 unterschiedliche Saponine (Substanzen, Inhaltsstoffe) feststellen. Dagegen sind im Ginseng nur 28 dieser Stoffe bekannt. Bislang wurden über 300 wissenschaftliche Artikel über Jiaogulan und seine Saponine in anerkannten wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht. In vielen Laborversuchen mit Jiaogulan konnte eindeutig eine Antikrebswirkung nachgewiesen werden. Darüber hinaus besitzt Jiaogulan die stärksten antioxidativen Eigenschaften die wir überhaupt kennen. Es fängt freie Radikale, und schützt so unsere Zellmembranen vor Verletzungen und den Körper vor vielen Erkrankungen, die mit einer ungesunden und nährstoffarmen Ernährung zu tun haben.

In China fanden Wissenschaftler heraus, dass Jiaogulan in zwei Richtungen auf das zentrale Nervensystem wirkt. Er wirkt beruhigend auf die Nerven, wenn sie überreizt sind, und regt sie dagegen an, wenn man mehr Energie benötigt. Er normalisiert die Funktionen des zentralen Nervensystems (einschließlich des Gehirns, des Sympathikus und des Parasympathikus) und des Hormonsystems. Auch bei klinischen Tests konnte eindeutig festgestellt werden, dass die Inhaltsstoffe des Jiaogulans die Fähigkeit des Herzmuskels verbessert, sich zusammenzuziehen. Zugleich stärkt sie die Pumpleistung ganz allgemein. Auf Grund dieser Ergebnisse wird Jiaogulan als Stärkungsmittel bei Leistungssportler eingesetzt. Er verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit, insbesondere was die Ausdauer und die anschließende Erholung nach Wettkämpfen betrifft. Also Jiaogulan ist eine hervorragende Pflanze für Spitzensportler. Weitere Studien weisen nach, dass Jiaogulan das Verklumpen der Blutplättchen verhindert. Aus derartigen

Verklumpungen entstehen Blutgerinnsel in den Adern (Thrombose) und die Ansammlungen von Ablagerungen in den Arterien (Arteriosklerose). Die Ergebnisse dieser Studien zeigen das Jiaogulan Thrombosen in den Gefäßen des Gehirns verhindert, die zu Schlaganfall führen. Dasselbe gilt für die Herzkranzgefäße, wo Thrombosen einen Herzinfarkt auslösen können.

Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, äther. Öl, Harz, Myristinsäure, Hyperinrot, Phytosterin, Stearin, Taraxasterol, Violaxanthin, Beta-Sitosterol, Phytosterole

Heilwirkung:

adaptogen, ausgleichend, blutbildend, blutfettsenkend, blutreinigend, blutzuckersenkend, durchblutungsfördernd, entgiftend, immunstimulierend, stärkend, verjüngend, entzündungshemmend, allgemein entgiftend, allgemein Fettstoffwechsel günstig beeinflussend, immun stärkend (abwehrkräfte- steigernd), husten lindernd, herzstärkend, Herzpumpleistungsstärkend, Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugend, allgemein tumorhemmend, die Balance fördernd (körperlich und geistig), cholesterinspiegelsenkend, blutdruckregulierend, nervenberuhigend, schleimlösend, Stress reduzierend, allgemein stärkend, krebshemmend, körperliche Leistungsfähigkeit verbessernd, Reflexe verbessernd, Widerstandskraft verbessernd, abschwellend, adstringierend, antibakteriell, beruhigend, blutbildend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflosend, schleimlösend, schmerzstillend, tonisierend,

Anwendungsgebiete:

Abwehrschwäche, Abgeschlagenheit chronische, Altersbeschwerden, Alterungsprozesses, Arteriosklerose, Arthritis, Asthma, Augenringe, Erhöhte Blutfettwerte, Gedächtnisschwäche, Krebs, Schwäche, zu hohem Cholesterinspiegel, chronischer Bronchitis, Blutdruckproblemen, Bluthochdruck, Diabetes, allgemeinen Entzündungen und die Folgen des Herzrasen, Herzinfarkt, Herzschwäche, Hepatitis, Hormonsystem regulierend, Leberschwäche, Magen-Darm-Entzündung, Müdigkeit chronischer, Nervosität, Krankheiten der Leber, Hepatitis, Krebs, Herz- und Kreislaufproblemen, Rekonvaleszenz, Schlaganfall, Schlaflosigkeit, Schwäche, Stoffwechselschwäche, Stress, Vergesslichkeit, Appetitlosigkeit, Angstzustände, Atemwegserkrankungen, Bettnässen, Blasenentzündung, Bronchitis, Epilepsie, Darmentzündung, Depressionen, Durchfall, Fieber, Gebärmutterkrämpfe, Gicht, Halsentzündung, Hämorrhoiden, Hexenschuss, Hypochondrie, Ischias, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Müdigkeit chronische, Nervosität, Neuralgien, Rheuma, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Trigeminusneuralgie, Unruhe, Verdauungsschwäche, Vergesslichkeit, Wechseljahrsbeschwerden, Wetterfühligkeit

Dosierung:

2 – 4 g tägl. Gynostemma Pentaphyllum P.E.extract 98% = 200 – 400 - 900mg tägl.

bei Depressionen und anderen Befindlichkeitsstörungen innerlich der Extrakt:

900 - max. 1800 mg ansonsten das Kraut 2- 3 g als Tagesdosis.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

In seltenen Fällen kommt es zu allergischen Reaktionen wie Juckreiz, Hautschwellung, Unruhe oder Müdigkeit oder auch Magen-Darmbeschwerden.

Sonstiges:

Und hier der "wissenschaftliche" Hintergrund:

Die Jiaogulan-Forscher an der japanischen Ehime-Universität, den Medizinischen Hochschulen in Guiyang und Hengyang, der Universität für Traditionelle Chinesische Medizin von Shanghai und der Loma-Linda-Universität in Kalifornien bescheinigen der Regenwaldpflanze:

Jiaogulan verbessert die Nährstoff-Versorgung aller inneren Organe und die Herzleistung und damit allgemein die Blutzirkulation. Es beeinflusst das Hormonsystem positiv und reguliert das zentrale Nervensystem. Insbesondere bei Stresssituationen kann die Pflanze Entgleisungen des Organismus und sexuelle Störungen wieder harmonisieren. Zudem schützt sie die Leber und reguliert Cholesterin und Fettstoffwechsel. Besonders wichtig ist ihre antioxidative Wirkung, mit der sie die Zellen vor vorzeitiger Alterung schützt. Dabei regt Jiaogulan die Ausschüttung der



Superoxid-Dismutase (SOD) an, einer sehr starken körpereigenen Antioxidantie, deren Produktion abnimmt, je älter man wird. Mehrere Studien, die im renommierten „Journal of Traditional Chinese Medicine“ veröffentlicht wurden, belegen:

Jiaogulan beugt so unter anderem Schlaganfällen, Herzinfarkt, Arteriosklerose und vielen anderen Krankheiten vor und kann die Zahl Krebs auslösender Stoffe im Körper reduzieren.

Buchempfehlung:

Jiaogulan Chinas Pflanze der Unsterblichkeit.

Verlag:

Edition Aesculap

Johanniskraut (edit)

Verwendete Teile:

das blühende Kraut, Blüten

Allgemein:

Die in Johanniskraut enthaltenen Wirkstoffe haben vielfältige Effekte auf das menschliche Nervensystem. Insbesondere das Hyperforin beeinflusst das Nervensystem in der Art, dass es zu einer Wiederherstellung des Gleichgewichts der Botenstoffe im Gehirn kommt. Die stimmungsaufhellende, angstlösende und antidepressive Wirkung von Johanniskraut beruht auf einer Erhöhung der Konzentration bestimmter Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin, die bei depressiven Verstimmungen vermindert im Gehirn freigesetzt werden. Hyperforin hemmt die Wiederaufnahme dieser Stoffe in die Nervenendigung, wodurch sie schneller wieder zur Verfügung stehen bzw. dauerhaft wirken können. Hypericin, Flavonoide und Xanthone hemmen zusätzlich den Abbau von Serotonin, was die Wirkung noch verstärkt. Bei dauerhafter Anwendung vermag Johanniskraut so den Nervenstoffwechsel zu regulieren. Andere Inhaltsstoffe des Krautes haben wachstumshemmende Wirkung auf Bakterien. Die schnellere Wundheilung durch Johanniskraut beruht vermutlich auf den enthaltenen Gerbstoffen. Diese führen zu einer Verdichtung der Oberflächen des Gewebes, wodurch Erreger schwerer eindringen können und die Wunden schneller heilen.

Anwendungsgebiete:

Beulen, Blutergüsse, Ekzeme, Geschwüre, Gliederschmerzen, Hämorrhoiden, Haut trockene, Hexenschuss, Ischias, Rheumatische schmerzen, Rückenschmerzen, Muskelzerrungen, Muskelschmerzen, Narbenschmerzen, Quetschungen, Schrunden, Stichwunden, Verrenkungen, Verstauchung, Krampfadern, Verbrennungen, Verstauchungen, Wunden,

Gegenanzeigen:

Während der Schwangerschaft oder Stillzeit nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Nicht für Kinder.

Wechselwirkung:

kann die Wirkung anderer Medikamente abschwächen, auch die Wirkung der Pille kann beeinträchtigt werden.

Kaempferia parviflora (edit)

Andere Namen:

Siamesischer ginseng

Krachai Dam

schwarzer Ingwer

Schwarze Galgantwurzel

Schwarzer Ginseng

Siamesischer Ginseng

Kaempferia latifolia  
Black Ginger  
Black Galingale  
Black Ginseng

Familie:  
Zingiberaceae (Ingwer Gewächs)

Wuchsgebiet:  
nordöstliches Thailand

Verwendete Pflanzenteile:  
Verwendung findet nur das schwarze Rhizom (Art von Wurzel) der Heilpflanze.

Inhaltsstoffe:  
Bioaktive Flavonoide. Der Wurzelstock enthält ca. 2.5% ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteile Zimtsäureethylester (25%), (E)- und (Z)-p-Methoxzimtsäuremethylester (30%) und p-Methoxzimtsäure sind; weiterhin wurde 3-Caren-5-on gefunden (Phytochemistry, 26, 3350, 1987). Schwarz Ingwer oder Krachai Dam in Thai (Kaempferia parviflora) ist eine krautige Pflanze aus der Familie Zingiberaceae. Schwarz Ingwer (Kaempferia parviflora) hat viele interessante Tätigkeit und die eine der am meisten Interesse ist Sex Erweiterung und Verjüngung. Schwarz Ingwer enthält erhebliche Mengen von PDE5-Inhibitoren, die wie Viagra wirken, und es verbessert auch die Leistung von Sex den Blutfluss in den Hoden und stimuliert dopaminergen Funktion im Hypothalamus. Darüber hinaus kann Ingwer helfen schwarz Erhöhung Spermienproduktion Dichte und fördert die Gesundheit durch ihre anderen Effekte wie adaptogenic Aktivität, Reduzierung Triglyceride, Prävention von Diabetes.

Heilwirkung:  
antibakteriell, antifungal, aphrodisierend – stark, Ausdauer – verbessernd, Cytotoxisch, herzstärkend, Libido stärkend, kraftspendend, krampflösend, Langlebigkeit – verbessernd, magenstärend, sexuelle Lust – steigernd, potenzstärkend, stärkend- allgemein, Spermindichte steigernd, schmerzstillend, Vitalität – verbessernd, verjüngend,

Anwendungsgebiete:  
Allergien, Aphrodisiakum, Arthrose, Bandscheibenschmerzen, Bluthochdruck, Candida albicans, Diabetes, Erschöpfungszustände, Ermüdungserscheinungen, Gehirnleistungsstörungen, Infektionskrankheiten, Körperschmerzen, Kopfschmerzen, Leistungsschwäche, Lustlosigkeit – sexuelle, Magenschmerzen, Magengeschwüre, Muskelschmerzen, Pilze – Infektionen, Potenzstörungen, Kraftlosigkeit,

Dosierung:  
3mal täglich vor den Mahlzeiten 400mg Kaempferia Pulver

Nebenwirkungen:  
keine bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Wird eine zu hohe Dosierung eingenommen kann es zu erhöhter Herztätigkeit und durch Steigerung der Körpertemperatur zum Schwitzen kommen.

## Kalium – Citrat (edit)

### Allgemein:

Bei Kaliumcitrat handelt es sich formal gesehen um das Kaliumsalz der Zitronensäure, das aus den beiden Bestandteilen Kalium und Citrat besteht; letztgenannte Komponente entfaltet das basenbildende Potential, während Kalium als wichtiger Mineralstoff zahlreiche Funktionen im menschlichen Organismus übernimmt.

Die Ärzte wissen längst, dass Kalium nicht nur einen bedeutenden Einfluss auf den Blutdruck hat. Die neuesten Studien haben jedoch auch eindeutig den Nutzen des Kaliumcitrats in Bezug auf die Knochengesundheit belegt.

Kalium ist der natürliche Gegenspieler von Natrium, und ein ausgewogenes Verhältnis der beiden Mineralien ist für die Regulation physiologischer Prozesse besonders wichtig. Eine exzessive Natriumzufuhr kann zur Kaliumverarmung führen. Umgekehrt hat Kalium einen natriuretischen Effekt. Insofern ist das Na:K-Verhältnis in der Nahrung entscheidender als die Konzentration der einzelnen Kationen für sich allein. Außer Natrium hat Kalium die größte Bedeutung für die Regulation des Blutdrucks. Epidemiologische Studien belegen, dass ein eine erhöhte Kaliumaufnahme mit einer Blutdrucksenkung einhergeht und das Risiko für Schlaganfälle reduziert. Die blutdrucksenkende Wirkung von Kalium wurde auch in Supplementierungsversuchen nachgewiesen. Kalium gehört zu den wichtigsten Elektrolyten der Körperflüssigkeit und ist für die Steuerung der Muskeltätigkeit mitverantwortlich. Bei Leistungssportlern kann es durch übermäßiges Ausschwitzen von Kalium zu Krämpfen und Erschöpfungszuständen kommen. Das meiste des im Körper vorhandenen Kaliums befindet sich in den Zellen. Kalium wird für das gesunde Funktionieren von Zellen, Nerven und Muskeln benötigt. Zusammen mit Natrium und Chlor sorgt Kalium für einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt und Blutdruck. Weiterhin wird Kalium zur Weitergabe von Nervenimpulsen und zur Steuerung der Muskelkontraktionen benötigt und reguliert den Blutzucker.

Kaliumcitrat bleibt von der Magensäure unberührt und gelangt in den oberen Dünndarmabschnitt. Bei einem leicht alkalischen pH-Wert von 8, welcher in diesem Darmabschnitt vorliegt, dissoziiert das Kaliumcitrat in das Kation Kalium und das Anion Citrat und kann dann vom Körper aufgenommen werden. In der Zelle bindet das Citratmolekül aktiv Säure (H<sup>+</sup>-Ionen), wobei sich Zitronensäure bildet. Die Zitronensäure wird in den Zitronensäurezyklus (ein ständig ablaufender Stoffwechselprozess in der Zelle) eingeschleust und letztendlich zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Das Kohlendioxid wird über die Lunge abgeatmet, das Wasser über den Urin ausgeschieden. Über das Citrat wird Säure gebunden und durch die Bildung neutraler Endprodukte aktiv aus dem Körper entfernt.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade die Citrate einen wichtigen Beitrag zum Erfolg einer Mineralstofftherapie leisten bzw. sogar alleinig für den positiven Effekt verantwortlich sind. Bei der Citrattherapie steht der basische Effekt im Vordergrund, der durch die Verstoffwechslung der Citrate entsteht. Hierdurch kann eine extrazelluläre Übersäuerung ausgeglichen werden. Säure selbst kann Schmerzrezeptoren stimulieren und dadurch Schmerzen auslösen (Holzer P., Acid-sensitive ion channels and receptors. Handbook of Experimental Pharmacology, 2009, Volume 194, Part 2, 283-332). Ebenso konnte gezeigt werden, dass der pH-Wert einer Lösung Einfluss auf die Schmerzintensität hat. Je saurer die Lösung (je niedriger der pH-Wert), desto höher die Schmerzintensität.

Eine ausreichende Konzentration von Kalium im Körper ist wichtig für:

die Übertragung von elektrischen Impulsen. Das ist für die Herzfunktion und die Muskelkontraktion und damit gleichzeitig für die Verdauung und die Muskeltätigkeit von zentraler Bedeutung.

die Tätigkeit des Gehirns und der Nerven

die Muskel- und Nervenfunktion

die Aufrechterhaltung des Blutdrucks

Regulation des Säuren-Basen-Gleichgewichts durch Beeinflussung der renalen Netto-Säureausscheidung

Beeinflussung der Freisetzung von Hormonen (z.B. Insulin aus den Beta-Zellen)

Kohlenhydratverwertung und Eiweißsynthese

### Mangelercheinungen

Eine gesunde, obst- und gemüsereiche Ernährung ist in den meisten Fällen ein Garant für eine ausreichende Kaliumversorgung. Wer gesund ist und sich ausgewogen ernährt, sollte vor ernsthaftem Kaliummangel (Hypokaliämie) geschützt sein. Hypokaliämie wird meistens durch einen zu hohen Kaliumverlust mit dem Urin oder im Darm verursacht. Durchfall, Erbrechen, starkes Schwitzen, Fehlernährung, Malabsorption (z. B. bei Morbus Crohn) und die Anwendung bestimmter Medikamente können ebenfalls zu einem Kaliummangel führen. Ein ausgewogener Kaliumhaushalt hängt von den Natrium- und Magnesiummengen im Blut ab. Ein Natriumüberschuss ist typisch für die salzreiche Ernährung in den Industrieländern und kann den Kaliumbedarf steigern. Zu den Symptomen der Hypokaliämie gehören körperliche Schwäche, Energieverlust, Muskelkrämpfe, Magenprobleme, Herzrhythmusstörungen und ein ungewöhnliches EKG.

### Heilwirkung:

basisch wirkend, blutdrucksenkend – regulierend, entsäuernd, knochenverdichtend, Knochenstoffwechsel günstig beeinflussend, Nierensteine – vorbeugend,

### Anwendungsgebiete:

Bluthochdruck, Nierensteine vorbeugend, Osteoporose, Reflux, Schlaganfall – vorbeugend, Übersäuerung,

### Weitere mögliche Anwendungen

Zur Aufrechterhaltung der Herz- und Muskelfunktion

Bei vermehrten Kaliumverlusten (z.B. starkes Schwitzen)

Zur Regulation des Elektrolyt-Haushalts

Bei erhöhtem Salzkonsum und zu geringer Flüssigkeitszufuhr

Für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks

### Dosierung:

1000 – 3000 mg tägl.

### Nebenwirkungen:

Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

### Gegenanzeigen:

Bei erhöhtem Kaliumspiegel, akuten Harnwegsinfektionen und Magen- oder Darmgeschwüren darf das Mittel nicht angewandt werden.

### Wechselwirkungen:

Kaliumcitrat kann Nebenwirkungen von Medikamenten, die Aluminiumsalze, Atropin oder bestimmte Stimulanzien wie Amphetamin erhöhen. Reduzierte Effektivität einiger Arzneimittel, beispielsweise Lithium- oder Tetracyclin, kann auftreten, wenn mit Kaliumcitrat kombiniert.

### Sonstiges:

Die Substanz wird immer entweder mit oder nach dem Essen mit ausreichend Flüssigkeit zugeführt; auf diese Weise können unerwünschte Arzneimittelwirkungen im Darm minimiert werden. Hierzu gehören vor allem Verdauungsbeschwerden, zum Beispiel Bauchschmerzen, Erbrechen, und Durchfall. Immer wieder kommen neue Medikamente gegen Osteoporose auf den Markt, die jedoch allesamt mit vielen, teilweise gravierenden Nebenwirkungen behaftet sind. Sie sollen unsere Knochen stärken, doch oftmals ist selbst das nicht der Fall. Studien haben nun ergeben, dass die Kombination von Kaliumcitrat, Calcium und Vitamin D die Knochen tatsächlich stärken und so zu einer deutlich verbesserten Knochengesundheit beitragen kann – und das ganz ohne Nebenwirkungen.

### Kalzium /Calcium (edit)

### Allgemein:

Die Hauptaufgabe von Kalzium, das auch Calcium genannt wird, ist es, im Körper Hartgewebe zu

bilden. Dadurch ist es für die Entstehung, das Wachstum und die Neubildung von Knochen und Zähnen unabdingbar. Besonders Babys, Kinder und ältere Menschen haben einen hohen Bedarf an Kalzium. Neben der Bedeutung bei der Mineralisation von Knochen und Zähnen wird Kalzium auch im Blutplasma benötigt, wo es verschiedene Aufgaben hat. Je nach Bedarf wird dazu Kalzium aus den Knochen, die als Depot dienen, abgegeben. 99 Prozent des Kalziums befindet sich in Knochen und Zähnen und nur ein Prozent im Blut und in anderen Geweben. Kalzium ist wichtig für die Blutgerinnung, die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven, für die Stabilität von Knochen und Zähnen und ist für die Aktivierung verschiedener Enzyme und Hormone verantwortlich. Überschüssiges Kalzium scheidet der Körper einfach über den Stuhl aus.

Die entscheidende Rolle bei der Resorption von Calcium spielt Vitamin D, ohne das eine bedarfsgerechte Aufnahme nicht möglich ist. Bei Vitamin-D-Mangel wird weniger Calcium aufgenommen, mit schweren Folgen für die Knochenmineralisierung. Wenn Kinder zu wenig Vitamin D zuführen oder bilden, kommt es zur Knochenverformung, der Rachitis.

Mangel führt zu:

brüchige Knochen, Osteoporose, Rachitis, grauem Star, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe,

Heilwirkung:

antiallergisch,

Anwendungsgebiete:

Allergien, Calciummangel, Osteoporose, Rachitis,

Dosierung:

0,8g Während der Schwangerschaft und in der Stillzeit erhöht sich der Bedarf auf 1200 bis 1500 Milligramm pro Tag.

Überdosierung:

Eine Kalzium-Überdosierung wird in der Regel vom Körper selbst gelöst, indem er den Überschuss an dem Mineralstoff einfach über den Stuhl abgibt. Mit gleichzeitiger Aufnahme von Vitamin D oder bei bestimmten Krankheiten kann es jedoch zu einem Kalzium-Überschuss kommen. Es treten dann Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Müdigkeit und Muskelschwäche auf. Die vermehrte Ausscheidung über die Nieren kann gefährlichen Flüssigkeitsmangel zur Folge haben. Langfristig können Gallensteine, Magengeschwüre, Nierenverkalkung und Nierensteine entstehen.

Nebenwirkungen:

Seltene Nebenwirkungen:

Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall, Juckreiz, Nesselsucht,

Gegenanzeigen:

Bei angegebener Dosierung keine Bekannt

Wechselwirkung:

Durch die gleichzeitige Gabe von Calcium und Vitamin D-Abkömmlingen wird die Aufnahme von Calcium in den Körper gesteigert.

Kamille (edit)

Andere Namen:

Matricaria chamomilla

Chamomile

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blüten

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Azulen, Chamazulen, Apiin, Bitterstoffe, Flavone, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Cumarin, Borneol, Werg, Farnesol, Herniarin, Hyperosid, Oleanolsäure, Salicylate, Salizylsäure, Schwefel, Thujon, Umbelliferon

Ob Magenbeschwerden, nervöse Unruhe oder Entzündungen – die Kamille ist als Allroundtalent der Natur- und Kinderheilkunde vielen Beschwerden gewachsen und genießt als Heilpflanze traditionell großes Vertrauen. Der intensive Duft frischer Kamillenblüten verströmt heimelige Gefühle, ihr aromatischer Geschmack macht den Kamillentee zum wohl beliebtesten Hausmittel bei Bauchschmerzen, Durchfall und Entzündungen des Mund- und Rachenraums.

Heilwirkung:

antibakteriell, austrocknend, beruhigend, (mildes Sedativum) blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schlaffördernd, schmerzlindernd, schweißtreibend, tonisierend,

Anwendungsbereiche bei:

Allergien, Asthma, Aufstoßen, Blähungen, Blasenentzündung, Blasenschwäche, Enteritis, Eklampsie, Darmkoliken, Darmschleimhautentzündung, Durchfall, Erkältung, Erysipel, Fieber, folgen von Kaffeegenuss, Furunkel, Gallenleiden mit starken Schmerzen, Gesichtsröte, Gicht, Grippe, Gastritis, Geschwüre, Gürtelrose, Hämorrhoiden, Halsentzündung, Hexenschuss, Hautunreinheiten, Husten, Hyperazidität, Infizierte Wunden, Ischias, Juckreiz, Koliken, Kolonspasmen mit Verstopfung, Kopfschmerzen, Leberleiden mit starken Schmerzen, Lymphknoten-Schwellungen, Magengeschwür, Magenkrämpfe, Magenschleimhautentzündung, Mandelentzündung, Menstruationsfördernd, Menstruationsbeschwerden, Mundgeruch, Mundschleimhautentzündung, Muttermilch fördernd, Nierenleiden mit starken Schmerzen, Nervenschmerzen, Nervosität, Neuralgien, Reizbarkeit, Reizdarm, Reizmagen, Rheuma, Schnupfen, Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Stress, Unruhe, Überempfindlichkeit, Unterleibserkrankungen, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Weißfluss, Wunden, Zwölffingerdarmgeschwür.

Äusserlich:

Afterjucken, Bakterielle Hauterkrankungen, Erkrankungen im Anal und Genitalbereich, (Bäder, Spülungen und salben) Ekzeme, Zahnfleischentzündung, Eiterungen, Entzündete Wunden, Geschwülste, Hämorrhoiden, Spülungen bei Schleimhautentzündungen, Schweißfüße (Fußbad), Nebenhöhlenentzündung (Dampfbad, inhalieren), Schnupfen und Stirnhöhlenentzündung (Dampfbad, inhalieren),

Dosierung:

Pulver 5 - 10g Extrakt 20:1 = 700 – 1500mg

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Nebenwirkungen:

keine Bekannt

Wechselwirkungen:

keine Bekannt

Kanadisches Berufkraut (edit)

Andere Namen:

*Erigeron canadensis*

*Conyza canadensis*

Butterweed

Canadian Fleabane

Horseweed

Inhaltsstoffe:

Gerbstoff, Gerbsäure, Ätherische Öle, Citronellal, Linalol, Flavone, Cholin, Kaffeesäure, Beta-Sitosterol

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

Feinstrahl ist vor allem wegen seiner zusammenziehenden Wirkung bei Durchfall und Wurmerkrankungen als Teeaufguss verwendet worden. In Europa hat man es in Öl eingelegt, als Blutstiller bei Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Magenbluten, Koliken, Blasensteinen. Viele alte Rezepte stammen auch aus Nordamerika. Dort wurde das Kanadische Berufkraut gegen Venenleiden verwendet. Die Indianer kannten diese Pflanze schon sehr lange und haben sie vor allem frisch verwendet.

Feinstrahl und kanadisches Berufkraut hat aber auch eine gute psychische Wirkung: als Pflanzenauszug bei Unsicherheit, Ängsten. Es verhilft zu Unbeschwertheit und Unbefangenheit. Verlustängste aus der Vergangenheit können damit bewältigt werden. In Kanada setzt man das Berufkraut als Bachblüten Essenz an und gibt sie oft kleinen ängstlichen Kindern. In Europa verwendete man es als Frauenkraut bei starken oder ausbleibenden Monatsblutungen, nach der Geburt. Berufskraut enthält Beta-Sitosterol, ähnlich dem Östrogen. Auch bei Wechseljahresbeschwerden kann es getrunken werden.

Heilwirkung:

adstringierend, blutstillend, blutzuckersenkend, harntreibend, tonisierend, Toxin ausscheidend.

Anwendungsgebiete:

Albuminurie, Akne, Arthritis, Asthma, Blasenentzündung, Cellulitis, Durchfall, Entzündungen, Gicht, Husten, Dysenterie, Typhus, Hämorrhoiden, Hämorrhoiden Blutungen, Rheumatismus, Blutzucker senkend, Zu starke Menstruation, Menstruationsfördernd, Wechseljahrsbeschwerden, Weißfluss, Würmer, Nasenbluten, Mundschleimhautentzündungen, Zahnfleischentzündungen,

Dosierung:

2 – max. 6 g täglich Extrakt 20:1 = 200 – 400 mg tägl.

Nebenwirkung:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Das Berufkraut darf nicht von schwangeren Frauen oder Müttern während der Stillzeit angewendet werden. Bei einer Überempfindlichkeit gegenüber Berufkraut oder anderen Korbblütlergewächsen sollte man auf eine Anwendung mit dieser Pflanze verzichten.

Katzenkralle (edit)

Andere Namen:

Uncaria tomentosa

Cat's Claw

hawk's claw

Inhaltsstoffe:

Die Droge ist die Wurzelrinde von U. tomentosa. Sie enthält 2 - 3 % Oxindolalkaloide. In der Wurzel und dem Stamm wurden Terpnoide, insbesondere Quinovinsäureglykoside, Urolsäurederivate und Sterole wie Beta-Sitosterol, Flavonoide, Epicatechin und Chinconaine nachgewiesen.

Weiter Inhaltsstoffe:

Iridoide, Triterpene (vor allem Glykoside der Chinovinsäure) und Procyanidine (Cinchonain 1a und 1b)

Verwendete Pflanzenteile:

die Wurzelrinde

Ein neues Heilkraut aus dem peruanischen Regenwald könnte die bis jetzt wichtigste Entdeckung in Bezug auf Heilkräuter sein. Nach Meinung von Dr. John Finnegan, ND, "ist dieses Heilkraut erstklassig, um das Immunsystem und den Stoffwechsel zu kräftigen. Es ist mindestens ebenso gut, wenn nicht in mancher Weise besser als die besten immunitätsstärkenden Heilkräuter der Welt."

In der Zwischenzeit haben verschiedene Studien die Wirkweise des Krallendorns belegt. Der deutsche Forscher Klaus Keplinger untersuchte 1974 die Pflanze und fand vier Alkaloide, die in der Lage sind, die so genannte Phagozytose zu verbessern. Das ist die Fähigkeit der weißen Blutkörperchen und Fresszellen, körperfremde Stoffe, Abfall und Krankheitskeime anzugreifen, zu vernichten und so das Immunsystem zu stärken. In Lima, Peru, hat der Chirurg und Onkologe Felipe Mirez M. in den Jahren 1984 bis 1989 Tests an über 2000 Patienten durchgeführt, die an verschiedenartigen und zum Teil fortgeschrittenen Krebsarten litten. Wurde ihnen *Uncaria tomentosa* gegeben, reduzierten sich sowohl die Tumoren in ihrer Größe als auch die Metastasen. Die so behandelten Patienten klagten auch weniger über Schmerzen. Damit wurden die antitumoralen Eigenschaften der Katzenklaua belegt. Besonders erwähnt werden in dieser Studie Prostata-, Brust-, Magen-, Knochen-, Lungen- und Eierstockkrebs, Lymphome, Leukämie und Rhabdomyosarkome (eine Art Muskelkrebs).

Heilwirkung:

adaptogen, antioxidativ, antimikrobiell, antimutagen, antiviral, darmreinigend, entgiftend, entzündungshemmend, Immunstimulierend, krebshemmend, nierenreinigend

Anwendungsgebiete:

Aids, Arthritis, Asthma, Bursitis, Bluthochdruck, chronische Müdigkeit, Candidiasis, Candida Albicans, Darmparasiten, Depressionen, Diabetes, Entzündungen der Harnwege, Gastritis, Hämorrhoiden, Herpesformen alle, Hypoglykämie, Krampfadern, Krebs, Kreislaufbeschwerden, Lupus, Magen – Darmbeschwerden, Darm Reizungen, Magengeschwüre, Menstruationsunregelmäßigkeiten, Morbus Crohn, Prostataentzündung, parasitärem Befall des Darmes, Rheuma, Reizdarmsyndrom, Vergiftungen durch Umwelttoxine,

Dosierung:

Die Menge an Katzenkrallen, die man braucht, um nutzbringende Wirkung zu erzielen, variiert, aber 2 - 6 Gramm täglich wären eine Richtlinie. Bis zu 20 Gramm pro Tag kann bei ernstesten Symptomen angemessen sein. Extrakt 20:1 = 200 – 600 mg tägl.

Nebenwirkung:

Mögliche Katzenkrallen-Nebenwirkungen sind zum Beispiel Verstopfung, Herz-Kreislauf-Beschwerden und eine Erhöhung der Harnsäurewerte. Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen wurden ebenfalls beobachtet.

Gegenanzeigen:

Personen mit Störungen der Blutbildung und Personen nach Transplantationen eines lebenden Organs oder von Gewebe, weil die Stimulierung des Immunsystems deren Abstoßung verursachen kann. Weiterhin wird es schwangeren Frauen nicht empfohlen, oder Frauen, die schwanger werden wollen. In Fällen autoimmuner Krankheiten, multipler Sklerose, Tuberkulose, hormonaler Behandlung, Behandlung mit Insulin oder in Fällen einer gerade laufenden Radio- oder Chemotherapie oder einer gerade laufenden Impfung empfehlen wir, die Eignung ihrer Verabreichung mit dem Arzt zu konsultieren. Nebenwirkungen und weitere Kontraindikationen sind nicht bekannt.

Wechselwirkung:



keine bekannt

Sonstiges:

Ein typisches Zeichen für das enorme Entgiftungs-Potential der Katzenkrallen:

In den ersten Tagen, in denen man das Pulver einsetzt, weist der Urin einen starken, ätzenden Geruch auf und verfärbt sich, was auch sehr oft beim Stuhl der Fall ist. Das beweist die reinigende Wirkung. Die entgiftende Wirkung. Wegen ihrer antimutagenen Aktivität wird sie Rauchern im Allgemeinen in Prävention gegen die Entstehung von Geschwulsterkrankungen empfohlen. Die tetrazyklischen Oxindolalkaloide wirken positiv auf Herz und Kreislauf. Sie senken den Blutdruck, führen jedoch zu verminderter Herzfrequenz. In doppelblinden, placebokontrollierten Studien konnte eine signifikante Verbesserung rheumatischer Beschwerden nach sechsmonatiger Einnahme von Katzenkrallenpräparaten festgestellt werden. Die Zahl der schmerzhaften, geschwollenen Gelenke und die Dauer der Morgensteife wurden reduziert. Bei Patienten mit rheumatoider Arthritis ergaben klinische Studien eine signifikante Verbesserung. Bei HIV-Patienten konnte teilweise eine Erhöhung der Zahl der T4-Zellen festgestellt werden. Patienten mit Hirntumoren zeigten nach Gabe von Uncaria-Extrakten eine bessere Verträglichkeit von Strahlen- und Chemotherapie.

Auf pentazyklische Oxindolalkaloide standardisierte Extrakte zeigten weder akute Toxizität noch mutagene Eigenschaften.

Kava – Kava (edit)

Andere Namen:

Piper methysticum

Rauschpfeffer

Kava kava

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Grundsätzlich gilt zu beachten, dass Personen mit einer Leberschädigung oder Alkoholkrankheit Produkte mit Kava Kava nicht einnehmen sollten.

Anders als Baldrian oder Johanniskraut hat Kava-Kava eine dämpfende anstatt einer aufhellenden und anregenden Wirkung auf die Stimmung. Kava-Kava wird vorwiegend als milde Psychodroge bei Angstzuständen eingesetzt. Ihre Wirkung ähnelt der von Beruhigungsmitteln wie etwa Valium.

Außerdem kann sie Krampfanfälle verhindern und die Muskulatur entspannen.

Die häufigste Anwendung findet Kava-Kava bei Angst-, Spannungs- und Unruhezuständen und zur Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit. Die Kava-Kava Wurzel soll eine beruhigende, Angst lösende, muskelentspannende sowie antidepressive Wirkung haben. Südsee-Völker verwenden Kava-Kava zerkaut oder zerrieben in erster Linie als wohltuende Droge mit entspannender Wirkung. Wissenschaftler der Universität im australischen Queensland konnten erneut nachweisen, dass Medikamente mit dem Extrakt der Kava-Kava-Pflanze Angstzustände wirksam bekämpfen können. Das natürliche Beruhigungsmittel schnitt in ihrer Studie besser ab als andere chemisch-pharmazeutische Produkte.

Anders als zahlreiche Anti-Depressiva verursacht der Pflanzenextrakt weniger Abhängigkeit und weist deutlich weniger Nebenwirkungen auf, bestätigen die Forscher. Sie entdeckten, dass Kava zur Verminderung der Depressionslevels absenken kann.

Heilwirkung:

appetitanregend, aufmerksamkeitssteigernd, beruhigend, dämpfend – sedativ, stimmungsaufhellend, Leistungsfähigkeit verbessernd (psychisch wie physisch),

Anwendungsgebiete:

Abgeschlagenheit, ADHS, Angst, nervöse Angstzustände, Chronische Müdigkeit, Depressionen, Erkältungen, Erregungszustände, Konzentrationsstörungen, Muskelkrämpfe, Muskelverspannungen, Nervosität, Migräne, Psychische Störungen, Rastlosigkeit, Schlaflosigkeit, Schlafstörungen, Spannungszustände, Stress, Unruhe,

#### Dosierung:

Wurzelpulver: Tagesdosis 1 – 2 g

Wurzelpulverextrakt: 70% Kavapyrone 120 - 240 mg tägl.

Extrakt 30:1 = 120 – 240 - max. 400mg tägl.

#### Nebenwirkung:

Bei länger andauernder und sehr hoch dosierter Anwendung können sich Haut und Nägel gelb färben. Ebenso können Magen- und Darmbeschwerden, leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen sowie Rede- und Bewegungsdrang auftreten. Das Sehvermögen kann ebenso beeinträchtigt sein. Sehr selten (und nur bei Überdosierungen) kann es zu Leberschäden kommen. Es wird vermutet, dass sie nicht auf die Heilpflanze selbst, sondern den Extraktionsstoff – etwa Aceton – zurückzuführen sind. Allergische Hautreaktionen gegen Kava Kava sind auch möglich.

#### Wechselwirkung:

Eine Kombination mit Alkohol oder Medikamenten muss unbedingt vermieden werden.

#### Gegenanzeigen:

Leberschäden, Schwangerschaft, Stillzeit, endogene Depressionen. Nicht länger als vier Monate durch einnehmen.

#### Sonstiges:

Im Tierversuch wurde gezeigt, dass ein Extrakt aus Kava Kava vor Gehirnschäden schützt, wie sie durch Sauerstoffmangel oder Schlaganfälle ausgelöst werden. Worin der Schutz besteht, ist nicht bekannt.

Studien haben nachgewiesen, dass die Pflanze die Stimmung aufhellen kann und so bei Angst und Depressionen hilfreich ist.

In einer 2013 erschienenen Untersuchung führte die Einnahme eines Extraktes in einer Dosierung von 120 – 240 mg zu einer signifikanten Reduzierung von Angstsymptomen. Die Forscher stellten nur wenige Nebenwirkungen fest und keine negativen Auswirkungen auf die Leber.

Einer der Vorteile in diesem Zusammenhang ist, dass Kava Kava offenbar keine negativen Auswirkungen auf die Reaktionszeit hat. Andere angstsenkende Medikamente erhöhen die Reaktionszeit und eignen sich daher nicht zum Autofahren. In einer Untersuchung wurde gezeigt, dass 180 mg eines Kava-Medikaments keine negativen Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit haben.

In einigen europäischen Ländern wurden alle Kava-Kava-Präparate um das Jahr 2002 verboten, da die Heilpflanze im Verdacht stand, der Leber zu schaden. In Deutschland wurde dieses Verbot inzwischen aber wieder aufgehoben, und Kava Kava ist weltweit als Medikament gegen Angst, Schlafstörungen und Depressionen erhältlich. Untersuchungen hatten ergeben, dass die Leberschäden durch bereits vorher bestehende Erkrankungen (z. B. Alkoholismus bzw. Medikamentenschäden) verursacht worden waren. Zu den neuen Auflagen zählen nun die Rezeptpflicht oder auch, dass die maximale Tagesdosis 200 mg Kavalactone nicht überschreiten darf.

#### Fazit:

Falls Sie auch tagsüber unter unerträglicher Nervosität oder gar Angstzuständen leiden sollten, probieren Sie Kava-Kava (auch Rauschpfeffer genannt). Kava-Kava ist ein wunderbar angstlösendes Pflänzchen, das möglicherweise deshalb verboten wurde, weil es drauf und dran war, nebenwirkungsreiche Psychopharmaka zu ersetzen.

Auch Kava-Kava muss für eine längere Zeit eingenommen werden:

Nach etwa einer Woche werden die Beschwerden besser, die maximale Wirkung tritt nach 4 Wochen ein.

Kiwi – Früchte (edit)

Andere Namen:  
Actinidia Chinensis

Inhaltsstoffe:  
Vitamine A, C, E, PP und B-Vitamine, Folsäure, Proleotynsäure, Aminosäuren:

Arginin, Spurenelemente:

Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, weitere positive Inhaltsstoffe der Früchte sind das Enzym Actinidain und Gerbsäure. Während Actinidain tierisches Eiweiß spaltet, ist Gerbsäure in der Lage Viren unschädlich zu machen.

Kiwi ist allgemein auch als Vitaminbombe bekannt. Mit doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien eignet sich die Kiwi hervorragend zum Abnehmen. Doch auch als gesunder Snack zwischendurch ist die saure Frucht eine beliebte Erfrischung. Kiwi gilt bei Medizinern als eine wahre Wunderwaffe und auch wenn immer mehr Verbraucher regelmäßig Kiwis verzehren, wissen sie oft nicht welche Wirkungen die Kiwi auf den Organismus des Menschen hat. Weitgehend bekannt ist, dass die Kiwi einer der größten Vitamin C Lieferanten ist und somit einen guten Schutz vor Erkältungen bietet.

Doch auch als Gute-Laune-Frucht könnte man die Kiwi bezeichnen, denn ihre Inhaltsstoffe wie Magnesium, Folsäure, Vitamin C und Zink sorgen dafür, dass selbst in der kalten Jahreszeit die Laune erheblich verbessert wird und so können Kiwis auch leichte Depressionen bekämpfen. Die Kraft der Kiwi und ihre positiven Auswirkungen auf den menschlichen Organismus scheinen kein Ende zu kennen und so sollte die Kiwi ein fester Bestandteil des täglichen Speiseplans sein.

Zu den positiven Auswirkungen der Früchte auf die Gesundheit gehören die Stärkung des Immunsystems, die Festigung der Blutgefäße sowie die Anregung der Muskeltätigkeit, wovon vor allem der Herzmuskel profitiert. Ein weiterer gesunder Inhaltsstoff ist Proleotynsäure. Diese bewirkt den Abbau von Cholesterin sowie eine verbesserte Blutzirkulation. Außerdem gelten die kleinen Früchte als harntreibend und blutreinigend.

Darüber hinaus wird die Eiweißverdauung von ihnen unterstützt. Vor allem bei Schwäche- oder Erschöpfungszuständen, Übermüdung, Verstopfung, trägem Darm oder nach schweren Krankheiten wie beispielsweise Hepatitis, wird das Verzehren von Kiwis von Volksmedizinern empfohlen.

Heilwirkung:

abführend, Blutgefäße – weitend, blutreinigend, blutdrucksenkend, blutzirkulationsfördernd, cholesterinsenkend, harntreibend, kreislaufstärkend,

Anwendungsgebiete:

Erschöpfungszuständen, Immunstärkend, Kopfschmerzen – unterstützend – vorbeugend, Schwächezuständen, Übermüdung, Verstopfung bei Kinder,

Dosierung:

Fruchtpulver 3 – 6 g tägl.

Nebenwirkungen:

Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts kann die Kiwi beim Menschen mit empfindlicher Haut zu Hautreizungen führen. Außerdem verursacht die enthaltene Fruchtsäure oft ein Brennen auf Zunge, Gaumen und Lippen. In dem Fall kann es helfen, weniger und seltener Kiwis zu essen.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Knoblauch (edit)

Andere Namen:

Allium sativum

Verwendete Pflanzenteile:

Allgemein:  
die Knollen

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Allicin

Regelmäßig angewendet wirkt Knoblauch gegen Arteriosklerose, das heißt, er verringert Ablagerungen in den Blutgefäßen und verhindert, dass sich neue bilden. Dadurch wirkt der Knoblauch indirekt gegen Bluthochdruck und kann Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen. Um einen positiven gesundheitlichen Effekt des Knoblauch-Verzehrs zu erzielen, ist es laut Aussage der Experten vor allem wichtig, Knoblauch regelmäßig zu konsumieren. „Am besten täglich – wobei eine mittlere Dosis von um die vier Gramm empfohlen wird“, betonte Margret Morlo. Zu berücksichtigen sei außerdem, dass die gesundheitsfördernden Schwefelverbindungen und andere sekundäre Pflanzenstoffe erst beim zerkleinern der Zehen aktiviert werden, ergänzte Stefan Weigt. Pressen, Zerschneiden oder Zerquetschen sind hier ähnlich gut geeignet. Des Weiteren sei zu bedenken, dass Knoblauch im rohen Zustand am meisten gesundheitsfördernde Substanzen enthält.

Heilwirkung:

antibakteriell, blutdrucksenkend, desinfizierend, krampflösend, sekretionssteigernd,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Asthma, Bandwürmer, Blähungen, Bluthochdruck, Darmkrankheiten – allgemeine, Darmparasiten, Durchfall, Erkältung, Herzschwäche, Immunsystem stärkend, Infektionen, Lungenschwäche, Magen- und Darminfektionen, Magenschwäche, Resistenzsteigerung, Spulwürmer, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Vorbeugend gegen Krebs (bedingt), Warzen, Würmer, Wechseljahrsbeschwerden,

Dosierung:

Tinktur:

3 x tägl. 20 r.

Nebenwirkungen:

bei schweren Überdosen kann es zu Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, allergische Reaktionen der Haut wie Juckreiz, Brennen und Rötung kommen.

Gegenanzeigen:

Blut Gerinnungshemmer

Wechselwirkungen:

Die Wirkung blutdruckspiegelsenkender Wirkstoffe wie beispielsweise ACE-Hemmer oder Kalziumkanalblocker kann durch Knoblauch verstärkt werden. Bei gleichzeitiger Anwendung von Knoblauch und gerinnungshemmenden Wirkstoffen (Antikoagulanzen) wie beispielsweise Warfarin oder Phenprocoumon kann die Blutungsneigung verstärkt werden.

Kolanuss (edit)

Andere Namen:

Cola nitida

Inhaltsstoffe:

Koffein (ca. 2,5 – 3,5%), Theobromin und Bitterstoffe

Verwendete Pflanzenteile:

#### Die Samen

Kolanuss hat eine starke Aufputschende Wirkung. Zudem erhöht es die Mentale Konzentration und die Ausdauer. Es beginnt ca. 5-10 Minuten nach der Einnahme zu wirken. Die Aufputschende Wirkung hält Länge, so ca. 3-4 Stunden. Aber das kommt wohl sehr auf die Dosis an. Somit ist es auch ein guter Ersatz für Kaffee. Gegen Ende wird man die Aufputschende Wirkung nicht mehr wahrnehmen, solange man nicht Schlafen möchte oder so. Aber sie ist noch vorhanden. Je nach Dosis kann es einen leichten Flash/ High geben. Kolanuss ist ein wahres Tonikum für den Herzmuskel und verhelfen Sportler zu wahrer Höchstleistung. Wie gesagt bei Kolanuss handelt sich um eine sehr potente koffeinhaltige Pflanze. Man wird wacher, klarer und bei richtiger Dosis wird die Konzentration gefördert. Nimmt man zu viel ein, könnte man sich aufgedreht und vielleicht auch zu aufgeputscht fühlen!

Da man mehr Energie hat und auch mal leicht eine Nacht durchmachen kann, wird Kolanuss auch als Aphrodisiakum bezeichnet. In alkoholischen Tränken gemeinsam mit anderen Pflanzen wie Damiana, Guarana oder natürlichen Potenzmitteln hat Kolanuss eine sehr gute, aufputschende Wirkung! Da Koffein und Theobromin den Kreislauf und das Herz anregt und gleichzeitig leicht appetitzügelnd wirkt, ist es ein pflanzliches Diätmittel.

#### Heilwirkung:

anregend, aphrodisierend, appetithemmend, aufputschend, ausdauersteigernd, belebend, erfrischend, hungerdämpfend, stimulierend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd,

#### Anwendungsgebiete:

Antriebsarmut, Depressionen, körperliche und geistige Ermüdung, Migräne, Müdigkeit, Neuralgien, Rekonvaleszenz,

#### Dosierung:

bis zu sechs Gramm Extrakt:  
20:1 = 200 – 600 mg tägl.

#### Nebenwirkungen:

Nicht in großen Mengen oder über längere Zeit anwenden! Bei starker Überdosierung können Herzrasen und Nervosität entstehen.

#### Gegenanzeigen:

Nicht anwenden bei Magen- oder Darmgeschwüren!

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Im Unterschied zum Koffein im herkömmlichen Kaffee liegt das Koffein in der Kolanuss jedoch gebunden vor und entfaltet deshalb eine andere Wirkungsweise. Die infolge von Kaffeekonsum oft auftretenden Nebenwirkungen wie beispielsweise Herzrasen, Nervosität u. a. treten bei der Kolanuss deshalb nur bedingt auf. Weitere Wirkungsweisen sind eine verdauungsanregende und schmerzstillende Wirkung. Sie regt die Darmperistaltik an. Es wird auch von aphrodisierender Wirkung berichtet.

#### Konjacwurzel (edit)

#### Andere Namen:

Amorphophallus konjac  
Teufelszunge

#### Inhaltsstoffe:

Die Konjakkpflanze ist hauptsächlich in Ost-Asien beheimatet und ist reich an dem Polysaccharid Glucomannan.

Verwendete Pflanzenteile:  
Die Wurzel

Es gibt zwei sichere Methoden, ein paar Kilo Speck zu verlieren:

Entweder müssen Sie mit Sport und Bewegung 7.000 Kilokalorien mehr verbrennen oder Sie sparen 7.000 Kilokalorien beim Essen ein. Wenn Sie beispielsweise jeden Tag 500 Kilokalorien weniger zu sich nehmen als Sie verbrennen, haben Sie in 14 Tagen ein Kilogramm Fett verloren. Doch das klingt einfacher als es ist. Denn das Sättigungsgefühl ist entscheidend, ob das Vorhaben, abzunehmen, gelingt oder nicht. Kein Gefühl ist so stark ausgeprägt wie das Hungergefühl. Tritt es auf, werden alle guten Vorsätze über Bord geworfen.

Gerade zu Beginn einer Umstellung auf kalorienreduzierte Kost kann das Einnehmen von Sättigungskapseln sinnvoll sein. Das gleiche Ergebnis kann allerdings auch mit einer ballaststoffreichen Kost mit viel Gemüse und Salat erreicht werden. Das ist gesund und schmeckt besser. Wer sich für die Sättigungskapseln entscheidet sollte zu einem Präparat mit dem Wirkstoff Glucomannan aus der Konjakwurzel greifen.

Die Lebensmittelindustrie nutzt Glucomannan seit Jahren zum Verdicken und Gelieren u.a. bei der Herstellung von Glasnudeln oder Keksen. Dabei wurde festgestellt, dass 700 mg hochviskoses Glucomannan in Keksen die Stoffwechselkontrolle sowie die drei Hauptrisikofaktoren für KHK, Koronare Herzkrankheit, (CHD Coronary heart disease) verbessert:

Hyperglykämie, Bluthochdruck, Hyperlipidämie. Darüber hinaus ergab die Studie der American Society for Clinical Nutrition eine Verbesserung des Blutzuckers und anderer Risikofaktoren für KHK bei Diabetes Typ 2.

Ein außerordentlich hohes Quellvermögen bei einem gleichzeitig niedrigen kalorischen Level kennzeichnet Konjakmehl und macht es durchaus zu einem interessanten Lebensmittel bei Übergewicht

Gesundheitsbezogene Angaben zu Konjakmehl scheinen dermaßen fundiert zu sein, dass sogar laut Health-Claim-Verordnung folgende Aussagen verwendet werden dürfen:

„Trägt zur Verminderung des Körpergewichtes bei, wenn mindestens 3 g täglich in 3 Portionen von jeweils mindestens 1 g mit jeweils 1–2 Glas Wasser jeweils vor einer Mahlzeit durch eine übergewichtige Person eingenommen wird.“

" Die Aufnahme von mindestens 4g Glucomannan täglich trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei"

Daneben wird von Glucomannan angenommen, dass es die Verwertungsqualität von Kohlenhydraten und Fetten herabsetzt und so den Abnehmprozess über diese beiden Effekte unterstützt.

Fazit:

Laut Health-Claim kann man unter bestimmten Voraussetzungen bei der Einnahme von Konjakmehl mit einer Gewichtsreduzierung und besseren Cholesterinwerten rechnen.

Erstklassiger Sattmacher

Das besondere, Konjakmehl kann bis zum 200-fachen seines Volumens an Flüssigkeit aufnehmen und bis auf das 17-fache sein eigenes Volumen vergrößern. Das ist noch deutlich mehr als etwa bei Flohsamen. Es eignet sich deshalb gut als nahezu kalorienfreies Verdickungsmittel und bei der Kosmetik-Herstellung für Salben. Bekannt ist Konjakmehl auch aus Schlankheitsprodukten, da die enorme Quellwirkung für ein lange anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt.

Konjakmehl sättigt wie gesagt sehr schnell. Schon kleinste Mengen führen im Magen zu einer spürbaren Volumenerhöhung des Speisebreis und damit zu einem mechanischen Druck auf die Magenwände, der vom Körper als Sättigungsgefühl empfunden wird, das schließlich auch lange anhält. Konjakmehl bildet im Magen und anschließend im Dünndarm sehr feste und stabile Gele, die bakteriell nicht abgebaut werden und damit zerkleinerte Nahrungsbestandteile fest einschließt. Diese Nahrungsbestandteile werden dann ebenfalls nicht mehr vollständig verwertet. Außerdem verzögert es während der Darmpassage die Aufnahme von Fetten und reduziert auch die Menge der aus der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate. Konjakmehl ergänzt in perfekter Weise die in der heutigen Nahrung oft fehlenden löslichen Ballaststoffe. Damit wird die Verdauung normalisiert und regelmäßiger Stuhlgang gewährleistet. Durch die Stabilität des Konjakmehls während der

Darmpassage wird eine dauerhafte Unterdrückung des Hungergefühls erreicht.

Glucomannan – Sättigung und Darmgesundheit

Der Ballaststoff Glucomannan kann sein Eigenvolumen in Verbindung mit Wasser bis zu 17fach vergrößern. Er sorgt dafür, dass die Nahrung aufquillt und folglich das Sättigungsgefühl länger anhält. Er sorgt für ein natürliches Aufweichen des Stuhls und eine gesunde Darmreinigung.

In der Darmreinigung sehen zahlreiche Spezialisten, wie der österreichische Darmspezialist Franz Xaver Mayr, eine wichtige Maßnahme für ein gesundes Leben. Mayr erkannte in seinen Untersuchungen, dass viele Krankheiten geheilt werden konnten, wenn die Darmgesundheit wiederhergestellt wurde. Aus diesem Grund ist die natürliche Reinigung des Darms eine wichtige Grundvoraussetzung für einen gesunden Körper.

Heilwirkung:

Blutzuckersenkend – leicht, cholesterinspiegelsenkend, sättigend - stark,

Dosierung:

2 – 3 g tägl.

Nebenwirkungen:

An und für sich keine bekannt. Es ist aber darauf zu achten dass sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen während sie Konjacmehl oder den Extrakt zu sich nehmen, da dieses Medikament dem Körper extrem viel Flüssigkeit entzieht. Also unbedingt auf ausreichend flüssigkeitszufuhr achten.

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Wechselwirkungen:

keine Bekannt

Sonstiges:

Es ist auch unbedingt darauf zu achten sie sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, wenn sie durch die Konjacwurzel weniger Grund Nahrung zu sich nehmen, da sonst ein Vitalstoffmangel entstehen kann. Und dies trägt ganz sicher nicht zu ihrer Gesundheit bei.

Korallenbaum (edit)

Andere Namen:

Erythrina mulungu

Mulungu

coral tree

mulungu-coral.

Corticeira

Murungu

Muchocho

Murungo

Totocero

Flor-de-coral

ceibo

chilichi

hosoba deiko

suiná.

Inhaltsstoffe:

Die Wirkstoffe dieser psychoaktiven Pflanze sind Isoquinolin-Alkaloide, es handelt sich um mehr als zwanzig verschiedene Substanzen. Desweiteren sind Flavonoide und Triterpene enthalten.

Mulungu enthält unter anderem Erysodin und Cristamidin.

Verwendete Pflanzenteile:

Die Rinde

Die Art *Erythrina mulungu* ist hauptsächlich in Brasilien und Bolivien zu finden und ist sowohl unter den Trivialnamen „Mulungu“ oder „Brasilianischer Korallenbaum“ als auch unter folgenden Synonymen bekannt:

*Erythrina verna* Vell., *Erythrina flammea* Herzog, od. *Erythrina mulungu* Benth.

Mulungu wirkt auf die menschlichen GABA Rezeptoren, genau wie Benzodiazepine, Opiode oder Alkohol. Deswegen hat es auch eine sedierende, angstlösende Wirkung. Es handelt sich hier um ein hervorragendes natürliches Schlafmittel und Beruhigungsmittel. Der Blutdruck wird gesenkt, man fühlt sich benommen. Manchmal wird Mulungu als „pflanzliches Diazepam“ bezeichnet (auch wenn Diazepam selbst auch bereits in einer Pflanze, der Kartoffel, nachgewiesen wurde!). Eine weitere sehr positive Eigenschaft des Korallenbaums ist, dass er das Verlangen nach Nikotin bei Rauchern senkt. Es wird deshalb volksmedizinisch als Entwöhnungsmittel bei einer Tabak-Sucht verwendet. Ein in der Rinde dieser Pflanze vorkommendes Alkaloid namens Cristamidin hat laut einer Studie mit Versuchen an Ratten einen positiven Effekt auf die Leber. Die Rinde von *Erythrina mulungu* wurde von den südamerikanischen Indianern zur Überwindung der Angst vor dem Kampf oder zur Linderung von traumatischen Kriegserlebnissen genutzt (Duke, 2008:832). Auch heute noch wird sie in ganz Südamerika, hauptsächlich aber in Brasilien und Peru als Beruhigungs- und Schlafmittel sowie gegen Epilepsie eingesetzt (Teixeira-Silva et al., 2008). Wie bereits erwähnt gibt es zahlreiche Berichte über den Konsum der Wurzel, Rinde, Blüten und auch der Samen der Korallenbäume (Rätsch 1999:194). Bei *E. mulungu* scheint jedoch aus historischen und pharmakologischen Sicht der Konsum der Rinde im Vordergrund zu stehen. Im Handel ist ausschließlich die Rinde erhältlich, deswegen werden wir auch nur auf den Konsum der Rinde eingehen. Getrocknete Wurzelstücke und Blütenteile sind prinzipiell genauso zuzubereiten wie die Rindenstücke, das Wirkstoffprofil und die Dosierung können aber anders sein. Vom Konsum der Samen möchten wir abraten, da nicht genügend Daten zu Dosierung bzw. verlässliche Erfahrungsberichte vorliegen.

Heilwirkung:

angstlösend, beruhigend, blutdrucksenkend, entspannend, krampflösend, sedativ, schlaffördernd

Anwendungsgebiete:

Allg. Beruhigung des Nervensystems, Einschlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, Hysterie, Leberleiden, Nikotinabhängigkeit, Raucherentwöhnung, Schlaflosigkeit, Schlafstörungen

Dosierung:

Rindenpulver:

3 – 6 g Extrakt 20:1 = 300 – 600 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Überdosierungen können unangenehm werden. Man fühlt sich benommen und unwohl, leichte Angstzustände und andere paradoxe Wirkungen wie Schlaflosigkeit können eintreten.

Gegenanzeigen:

Menschen mit niedrigem Blutdruck, schwachem Herz-Kreislauf-System, Kinder und Schwangere sollten in jedem Fall auf den Konsum von Mulungu verzichten.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist es legal! Beliebt ist die Kombination Kratom und Mulungu. Auch Kratom wirkt GABA-erg und oft downend, beruhigend und angstlösend. Die Wirkprofile der beiden Pflanzen ergänzen sich also sehr gut. Die sedierende, schlaffördernde Wirkung überdeckt die teils stimulierende Wirkung des Kratoms. Diese Pflanze kombiniert mit Kratom ist perfekt für einen angenehmen Abend daheim! Dennoch, nicht zu hoch dosieren, es kann



sonst unangenehm werden. Diese Pflanze gemischt mit Alkohol ist keine gute Kombination, Übelkeit kann auftreten und die Wirkungen verstärken sich gegenseitig. Ein, zwei Bier können in Ordnung sein, zu viel Alkohol ist aber definitiv nicht empfehlenswert.

Fazit:

Es handelt sich hier um ein sehr wirksames „Heilkraut“. Nicht jedem gefällt die Wirkung, als natürlicher Benzodiazepin (Valium, Tavor...) Ersatz zum Schlafen und zur Beruhigung taugt es aber.

Koriander (edit)

Andere Namen:

Coriandrum sativum

Coriander

Inhaltsstoffe:taugt es aber.

Koriander (edit)

Andere Namen:

Coriandrum sativum

Coriander

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl:

Linalool, Geraniol, Pinen, Limonen, Terpinen, Borneol; Petroselinensäure, Palmitinsäure, Ölsäure, Gerbstoff, Flavonoide, Cumarine, Sitosterin, Kaffeesäurederivate

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Samen (Früchte), besser samen und Blätter zusammen, ätherisches Öl

Die medizinische Wirkung des Korianders wurde wegen ihrer guten Nachweisbarkeit sogar von der Kommission E bestätigt. Die Wirkung des Korianders beruht in erster Linie auf seinen ätherischen Ölen. Für medizinische Zwecke kommt Koriander sogar als natürliches Antibiotikum in Betracht. Domingues kann sich vorstellen, dass es bald Tabletten, Lotionen und Mundspülungen mit Korianderextrakt gegen antibiotikaresistente Keime geben wird. Eine Schlüsselrolle spielt dabei der Bestandteil Dodecenal. Durch die Destillation getrockneter Samen wird eine Essenz (ätherisches Öl) gewonnen, die stimulierend (anregend) und ein wenig berauschend auf den menschlichen Organismus wirkt. Die Essenz sollte jedoch nur mäßig gebraucht werden, da nervöse Störungen oder Nierenschädigungen nach ihrem Genuss festgestellt worden sind. In der richtigen Dosierung ist die Essenz ein Stimulans mit antiseptisch (keimtötend)er und wundheilender Wirkung.

Heilwirkung:

anregend, antibakteriell, antibiotisch, antikanzerogen, appetitfördernd, beruhigend, blähungstreibend, carminativ, entspannend, fungizid, giftstoffausleitend, keimtötend, krampflösend, leberschützend, milchbildend, pilztötend, stimulierend, Schwermetallausleitend, verdauungsfördernd, wurmtreibend

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündung, Depressionen, Durchfall, Gelenkschmerzen, Husten, Magen-Darm-Entzündung, Magenkrämpfe, Magenschwäche, Menstruationskrämpfe, Müdigkeit, Mundgeruch, Reizdarm, Reizmagen, Unwohlsein, Unruhe – innere, Verstopfung, Verspannungen, Völlegefühl, Würmer,

Dosierung:

mittlere Tagesdosis 3 g der Droge /Extrakt 10:1 = 300 – 400 mg

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs bis acht Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs bis acht Wochen lang Koriander-Tee oder Kapseln trinken oder einnehmen. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Koriander-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Den Zusammenhang zwischen Quecksilber und Krebs verdeutlichte eine japanische Studie, bei der sich in allen untersuchten Krebszellen Quecksilber fand. Dieser Umstand lässt sich nicht zulässt darauf zurückführen, dass Quecksilberdämpfe aus Amalgamfüllungen austreten und in unseren Organismus gelangen. Koriander ist in der Lage, grosse Mengen Quecksilber aus dem Gewebe zu lösen. Als Teil einer Entgiftungskur nach Zahnsanierungen wird die Verwendung von konzentriertem Korianderextrakt aufgrund seiner starken Wirksamkeit nur in Kombination mit Chlorella und Bärlauch empfohlen, um die Ausscheidung des Giftstoffes zu garantieren.

Anämie - Blutarmut

Im Koriander ist eine Menge Eisen enthalten, das Menschen hilft, die unter einer Blutarmut leiden. Durch einen zu niedrigen Eisengehalt im Blut kann es zur Kurzatmigkeit, zu Herzklopfen, extremer Müdigkeit und einer Verschlechterung der Sinnesfunktionen kommen. Eisen stärkt außerdem die Funktion der Organe, schenkt uns Energie und Kraft und erhöht die Gesundheit der Knochen.

Antiallergische Wirkung

Studien haben gezeigt, dass der Koriander starke Anti-Histamin-Eigenschaften in sich trägt. Das heißt, dass er die unangenehmen Auswirkungen von saisonalen Allergien und Heuschnupfen bessern kann.

Blutdruck

Koriander kann den Blutdruck reduzieren, was Studien an Menschen gezeigt haben, die unter einem zu hohen Blutdruck leiden. Seine Inhaltsstoffe entspannen die Blutgefäße, wodurch die Wahrscheinlichkeit, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen oder gar einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, deutlich gesenkt wird.

Salmonellen

Salmonellen sind eine der gefährlichsten Verursacher von lebensmittelbedingten Erkrankungen. Im Koriander ist ein Wirkstoff namens Dodecenal enthalten, der doppelt so stark wie herkömmliche Antibiotika sein soll, und dieser Wirkstoff hilft wunderbar gegen salmonellenbasierte Erkrankungen. Würzt man das Essen mit Koriander, schützt dies aber natürlich nicht nur vor Salmonellen, sondern auch vor anderen Erregern.

Korianderöl gegen Infektionen

Korianderöl reduziert das Bakterienwachstum und könnte neues Mittel gegen resistente Keime werden. Vor dem Hintergrund der zunehmenden Antibiotika-Resistenz, interessiert sich die Phytomedizin seit Jahren für Koriander als natürliches keimtötendes Mittel. Insbesondere das aus den Koriandersamen gewonnene ätherische Korianderöl gilt als starker Keimbekämpfer, der es sogar mit multiresistenten Krankenhauskeimen aufnehmen soll. Forschungen des Universitätsklinikums Freiburg schrieben vor allem dem Inhaltsstoff Linalool eine antimikrobielle (d.h. bakterien- und pilzfeindliche) Wirkung zu. Wissenschaftler der portugiesischen Universität Beira Interior haben Korianderöl gegen zwölf Bakterienstämme getestet, darunter Escherichia coli und Salmonellen, die immer wieder für Lebensmittelvergiftungen sorgen. Die Tests zeigten, dass bereits eine Lösung von lediglich 1,6 Prozent Korianderöl fast alle Bakterien abtöten oder zumindest deren Vermehrung deutlich einschränken konnte. Diese Ergebnisse unterstreichen den Wert von Koriander als präventives Lebensmittel als auch sein Potential als natürlicher Nahrungsmittelzusatz.

Kratom (edit)

Andere Namen:

Mitragyna speciosa

Biak

Gra-tom

Biak-Biak

Katawn

Krton

Mabog

Mambog

Mitragyne.

Inhaltsstoffe:

Mehrere Wirkstoffe sind enthalten, der wirksamste scheint 7-Hydroxy-Mitragynin zu sein, welches ein Opioid ist (also ähnlich wie Morphin, Codein, Heroin etc.).

Kratom ist ein Baum, der in Südostasien (Thailand, Malaysia, Myanmar und anderen Orten) heimisch ist. Sein botanischer Name ist *Mitragyna speciosa*. Kratom stammt aus derselben Familie wie der Kaffeebaum (Rubiaceae). Die Blätter des Kratom wurden schon seit undenklichen Zeiten von den Völkern Südasiens als pflanzliches Arzneimittel verwendet. Es wird als Stimulans (in niedrigen Dosen), als Sedativum (in hohen Dosen), als Mittel zur Erholung, als Schmerzmittel, als Arzneimittel gegen Durchfall und zur Behandlung von Opiatabhängigkeit eingesetzt.

Die Wirkung von Kratom ist sehr unterschiedlich und kann als paradox bezeichnet werden. In geringen Dosen wird die Wirkung als stimulierend und euphorisch beschrieben, in höheren Dosen als beruhigend und dämpfend. Dies wird so erklärt, dass Mitragynin in kleinen Mengen die Delta-Opioid-Rezeptoren stimuliert, aber dazu neigt, in größeren Mengen Mu-Opioid-Rezeptoren zunehmend zu stimulieren. Diese sind dieselben Rezeptoren, die bei der Einnahme von Opiaten stimuliert werden.

In der westlichen Welt ist Kratom vor allem als psychoaktive Pflanze bekannt. Besonders die sedierende und entspannende Wirkung wird gerne mit der von Opiaten wie beispielsweise Codein verglichen und genießt eine große Beliebtheit. Doch neben der bei hohen Dosierungen auftretenden sedierenden Wirkung gibt es noch eine andere Seite an der Kratompflanze, so entfaltet sie bei niedriger Dosierung eine aktivierende Wirkung. Dieses bizarre Wirkungsspektrum macht diese Pflanze zu etwas Besonderem.

Das stimulierende Niveau:

Auf dem stimulierenden Niveau wird man aufmerksamer, die körperliche Kraft sowie manchmal auch die sexuelle Energie sind erhöht, die Fähigkeit harte, monotone Arbeit zu verrichten, ist gesteigert, man ist gesprächiger, freundlicher und umgänglicher. Manche Menschen fühlen sich auf diesem Niveau eher kribblig, als dass sie es als angenehm empfinden.

Das beruhigende, euphorisierende und schmerzlindernde Niveau:

Bei dieser Dosierung reagiert man weniger empfindsam auf körperlichen oder emotionalen Schmerz, man fühlt sich ruhiger und sieht auch ruhiger aus, man erlebt einen Zustand angenehmen Wohlbefindens und kann auch in einen behaglichen Traumzustand versinken. Sie könnten einen Juckreiz verspüren, auch vermehrtes Schwitzen könnte auftreten. Ihre Pupillen könnten sich verengen. Es ist möglich, dass Ihnen übel wird, wenn Sie sich jedoch hinlegen, sollte diese Übelkeit schnell wieder vergehen. Es könnte sein, dass sich Ihre Empfänglichkeit für Musik erhöht. Besonders angenehm kann es sein, sich in einem dunkeln Raum mit geschlossenen Augen auf den Rücken zu legen und sich einfach seiner Lieblingsmusik hinzugeben. Falls Sie dies tun, könnten Sie das Glück haben, in eine angenehme Tagträumerei zu versinken, bei der Sie mit einem Bein im Land der Träume und mit einem Bein in der Wirklichkeit stehen. Dieser Zustand war es, den die Schriftsteller der Romantik des 19. Jahrhunderts so schätzten, die, da sie Kratom nicht kannten, um diesen Zustand zu erreichen auf ein Narkotikum zurückgreifen mussten, das in viel stärkerem

Ausmaß zur Abhängigkeit führt:

Opium. Die Wirkung von Kratom hält normalerweise ungefähr sechs Stunden an. Je höher die Dosierung, desto stärker fällt die Wirkung aus und desto länger hält sie an. Viele berichten davon, am nächsten Tag ein positives Gefühl des 'Nachglühens' erlebt zu haben. In Malaysia werden Kratomblätter auch als traditionelles Wurmmittel benutzt.

Heilwirkung:

angstlösend, beruhigend, euphorisierend, entspannend, schmerzlindernd, stimmungsaufhellend, stimulierend, stressabbauend,

Positiv

Stimulierung

Sedierung

Euphorie

Motivation für körperliche Arbeit

Geselligkeit und Redefreudigkeit

Aphrodisierend

Wachträume

Anwendungsgebiete:

Opiatabhängigkeit – begleitend, Einschlafschwierigkeiten, Schlaflosigkeit,

Dosierung:

Kratompulver für Kapseln: 3 - 5 g tägl.

Extrakt: 20:1 = 300 – 600 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Gesundheitliche Probleme sind unwahrscheinlich, außer wenn Kratom in hohen Dosierungen täglich konsumiert wird. In Thailand, wo es einige Menschen gibt, die Kratom täglich konsumieren, ist bekannt, dass Abhängige unter Gewichtsverlust und dunkler Gesichtspigmentation leiden und körperliche Entzugserscheinungen aufweisen können, wenn sie den Konsum plötzlich einstellen. Zu den Entzugserscheinungen können Muskelschmerzen, Reizbarkeit, Weinkrämpfe, eine laufende Nase, Durchfall und Muskelzuckungen zählen. Gesundheitliche Probleme sind unwahrscheinlich bei Personen, die Kratom nur gelegentlich verwenden. Wie bei jedem anderen Arzneimittel oder Medikament fallen die Reaktionen verschiedener Menschen unterschiedlich aus, so sind auch allergische oder andere ungewöhnliche Reaktionen auf Kratom möglich, sogar wenn die betroffenen Personen Kratom verantwortungsbewusst verwendet haben.

Gegenanzeigen:

Wenn Kratom gekaut wird oder in Form eines Tees allein (d.h. ohne dass es mit anderen Mitteln vermischt wird) eingenommen wird, so besteht das größte Risiko darin, während gefährlicher Tätigkeiten einzuschlafen. Fahren Sie NIEMALS unter dem Einfluss von Kratom selbst mit dem Auto, selbst dann, wenn Sie sich eher stimuliert als schläfrig fühlen, denn die Schläfrigkeit kann ohne Vorwarnung plötzlich auftreten. Handeln Sie vernünftig. Verwenden Sie keine elektrischen Werkzeuge und klettern Sie auf keine Leitern, während Sie unter dem Einfluss von Kratom stehen. Seien Sie vorsichtig, dass sie nicht einschlafen, während Sie einen Topf auf eingeschaltetem Herd stehen haben. Schwangere Frauen sollten keinerlei Arzneimittel oder Medikamente einnehmen, es sei denn auf Anraten ihres Arztes. Da es noch keine Untersuchungen zu den Risiken der Verwendung von Kratom durch schwangere Frauen gibt, ist nicht bekannt, ob die Verwendung zu Geburtsschäden oder sogar zum Absterben des Fetus führen kann. Wir RATEN jeder Frau, die möglicherweise schwanger sein könnte, davon AB, Kratom zu konsumieren.“

Wechselwirkungen:

Vorsicht mit Mao hemmern.

Mischkonsum:

Der Mischkonsum von Kratom mit Kokain, Amphetaminen oder hohen Dosen Koffein kann zu

Überstimulierung und hohem Blutdruck führen. Die Kombination von Kratom mit Alkohol, Benzodiazepinen, Opiaten und anderen Drogen, die das Nervensystem beruhigen, kann zu einer „Über-Beruhigung“ und somit zu Atemnot führen. Außerdem sollte Kratom auf keinen Fall mit Mao-Hemmern (eine bestimmte Form von Antidepressiva) konsumiert werden.

Sonstiges:

Kratom ist in Deutschland und Österreich nicht im Betäubungsmittelgesetz aufgeführt und darf somit legal erworben werden. Eine Aufnahme in das BtMG wurde bereits diskutiert aber noch nicht beschlossen. Obwohl Kratom die Atmung verlangsamt, unterdrückt es sie im Gegensatz zu Morphin nicht wirklich und birgt daher kein Risiko einer Überdosierung oder gar des Todes. Im schlimmsten Fall erleben Anwender eine leichte Übelkeit. Manche berichten von einem schlimmen Kater, andere nicht. Manche lieben es und andere finden es. In Thailand wird es bereits seit Jahrhunderten als Heilkraut eingesetzt.

Weil der Appetit und das Hungergefühl während des Rausches unterdrückt werden, ist Kratom ein natürliches Diätmittel („Fatburner“).

Kreatin (edit)

Allgemein:

Kreatin (von griechisch kreas, ‚Fleisch‘) ist ein Energieträger und befindet sich vor allem größtenteils in deinen Muskelzellen. Kreatin ist praktisch „mehr Energie für deine Zellen“. Etwa 94 % des gesamten Kreatins sind in deiner Muskulatur, die restlichen 6% befinden sich in Organen (bspw. Gehirn) oder im extrazellulären Raum.

Kreatinmonohydrat ist das am häufigsten verwendete Ergänzungspräparat in der Sporternährung. So schätzt man beispielsweise, dass mehr als 90 % der Teilnehmer der Olympiade 2012 ergänzend Kreatin einnahmen! Ursprünglich handelt es sich bei Kreatin aber um eine körpereigene Säure, die vor allem in den Muskelzellen vorkommt. Im Körper wird sie in der Leber, den Nieren und der Bauchspeicheldrüse produziert. Grundbausteine sind die drei Aminosäuren Arginin, Glycin und Methionin.

Warum ist Kreatin so beliebt? Nun, das hat gute Gründe! Kreatin erhöht wissenschaftlich nachgewiesen die körperliche Leistung bei aufeinanderfolgenden kurzen Trainingseinheiten hoher Intensität.

Wenn es ein Nahrungsergänzungsmittel gibt, das wirklich funktioniert, legal und sicher ist, dann ist es Kreatin. Kreatin hat sich in den vergangenen 20 Jahren als eines der populärsten Nahrungsergänzungsmittel durchgesetzt, mit dem Sportler große Fortschritte erzielen konnten. Damit wir uns fortbewegen können, benötigt unser Körper Energie. Diese Energie wird in den Muskelzellen durch die Spaltung von ATP (Adenosintriphosphat) zu ADP (Adenosindiphosphat) und Phosphorsäure frei. Der ATP-Vorrat im Körper ist allerdings bereits nach wenigen Sekunden erschöpft. Um weiterhin Energie freisetzen zu können, greift der Körper bei intensiven Belastungen im nächsten Schritt auf Kreatinphosphat zurück. Es sorgt in der Muskulatur dafür, dass ADP wieder in ATP zurück verwandelt werden kann. Somit stehen dem Körper wieder neue Energiereserven zur Verfügung. Durch die Einnahme von Kreatin kann die Konzentration von Kreatinphosphat in den Muskelzellen erhöht werden.

In Studien konnte eine positive Wirkung bei folgenden Punkten gefunden werden:

Herzrhythmusstörungen nach einem Herzinfarkt,  
Mineralisation von Knochen und Knorpel,  
Schutzwirkung auf Gehirn und Nervenzellen (insbesondere bei Parkinson, Alzheimer und Demenz)  
bei Muskelkranken,  
bei geistiger Ermüdung, Konzentrationsschwächen,  
in der Rekonvaleszenz,  
vor geplanten orthopädischen Eingriffen,  
bei Aids, Krebs, ALS oder Postpolio-Syndrom und  
generell zur Verlängerung des Lebens.

Bei trainierten Männern wurde über einen Zeitraum von 8 Wochen Kreatin eine Kraftsteigerung des 1 Repetition Maximums von 6,85 kg (Bankdrücken) und 9,76 kg (Kniebeugen) im Vergleich zur

Kontrollgruppe festgestellt. Bei langfristiger Kreatineinnahme kombiniert mit Krafttraining ist eine Steigerung der Kraft von 5-15% zu erwarten im Vergleich zum gleichen Training ohne Kreatin.

#### Mehr Muskelmasse:

Durch die gesteigerte Kraftleistung und die Fähigkeit härter zu trainieren kann über die Dauer Muskelwachstum (durch eine gesteigerte Proteinsynthese) herbeigeführt werden, das sich auch nach der Kreatineinnahme erhält.

Deine Muskulatur wird unabhängig von den Eiweißeinlagerungen im Muskel größer erscheinen, weil Kreatin Wasser in die Muskelzellen zieht. 1g eingelagertes Kreatin in der Muskulatur lagert 50 g Wasser ein (Eigene Berechnung:

40g Speichervergrößerung > 2 kg Wasserzunahme > 1g:50ml). Die Gesamtmenge an gespeichertem Kreatin im Körper steigen bei dauerhafter Kreatineinnahme bei einem 70 kg schweren Durchschnittsmann von 120g auf bis zu 160g.

Das gesteigerte Zellvolumen in den Muskeln kann den Proteinabbau (Katabolismus) reduzieren und so indirekt zu einer positiven Proteinbilanz (mehr Muskeln) beitragen.

Die Gewichtszunahme ist durch eine Volumenzunahme der Muskelzellen begründet, in welche durch das Creatin verstärkt Glykogen und Flüssigkeit eingelagert wird. Dies resultiert dann in einem merkbaren Kraftanstieg. In der Praxis heißt das, Creatin ermöglicht es dem Athleten höhere Gewichte bei mehr Wiederholungen zu verwenden, was natürlich einen größeren Trainingsreiz für den Muskel bedeutet. Dies wiederum resultiert dann mittelfristig in einem Masse- und Kraftzuwachs des Muskels.

Außerdem wurde festgestellt, dass Creatin auf Zellebene Einfluss auf die so genannten Satellitenzellen nimmt, was ebenfalls bei längerer Anwendung in einer Verbesserung des „Wachstums Umfelds“ der Muskeln resultiert in dem der Muskeln einfach mehr Protein zurückhält, als dies ohne Creatin der Fall wäre. Entsprechende sonstige Ernährung und adäquates Training natürlich vorausgesetzt.

#### Dosierung:

2 – max. 5 g tägl. Idealerweise sollte Kreatin nicht vor, sondern nach dem Training eingenommen werden. Wird die tägliche Dosis nicht auf einmal, sondern über den Tag verteilt eingenommen, wird eine optimale Verwertung gesichert.

Je nach Anbieter werden bei einer Kreatinkur unterschiedlich hohe Dosen empfohlen. Zu Beginn erfolgt eine mehrtägige Ladephase, in der größere Mengen Kreatin eingenommen werden, um die Speicher vollständig zu füllen. Um Nebenwirkungen zu vermeiden, sollten während dieser Phase nicht mehr als fünf Gramm eingenommen werden. In der anschließenden Erhaltungsphase empfiehlt es sich, nur noch etwa zehn Prozent der ursprünglichen Menge zu konsumieren.

#### Nebenwirkungen:

Bei einer Überdosierung kann es zu Blähungen, Durchfall und Übelkeit kommen.

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt.

#### Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Während einer Kreatin-Kur ist es wichtig, dass genügend Flüssigkeit aufgenommen wird. Dadurch wird nicht nur das Pulver besser in den Magen gespült, sondern auch die Aufnahme in Blut und Muskulatur gefördert. Trinkt man zu wenig, kann Kreatin seine Wirkung dagegen schlechter entfalten.

Kreatin steht als Nahrungsergänzungsmittel nicht auf der Dopingliste und ist somit auch für Spitzensportler nicht verboten. In einigen Produkten wurden jedoch Spuren von Anabolika nachgewiesen. Anabolika können sich beispielsweise mit Kreatin vermischen, wenn die Abfüllanlagen nicht ordentlich gereinigt wurden. Deswegen ist es wichtig, beim Kauf von Kreatin-Produkten immer auf eine hohe Qualität zu achten. Anabolika sind schädlich für unseren

Körper, bei Leistungssportlern können sie zudem zu einer positiven Dopingprobe führen.

Welches Kreatin ist das Beste:

Kreatinmonohydrat ist billig, effizient und hat eine Bioverfügbarkeit von nahezu 100%. Trotz aller Marketing-Versprechen gibt es absolut keinen Grund irgendwelche anderen Kreatin-Formen zu bevorzugen, denn sie haben keine bessere Wirkung, sondern lediglich einen höheren Preis.

Kudzu (edit)

Andere Namen:

Vidarikand

*Pueraria lobata*

syn. *P. montana*

*P. thunbergiana*

葛 kuzu

Vidarikand ind.

gé gēn chin. 葛根

Indischer Yams

foot a night vine

mile a minute vine

The vine that ate the South

Familie:

Hülsenfrüchtler (Fabaceae)

Nutzbare Pflanzenstoffe:

Blätter, Samen (Bohnen) und Wurzeln, hauptsächlich die Wurzeln.

Inhaltsstoffe:

Sie enthält verschiedene Aminosäuren und ist reich an Mineralien, Vitaminen A und C, Spurenelementen sowie Anthocyanidinen (v. a. Peonidin), die als Schutz vor freien Radikalen, Zellschädigung und Zellalterung dienen. Für Anthocyanidine wie OPC wurden stärkere antioxidative Eigenschaften als für Vitamin C und Vitamin E nachgewiesen. Außerdem enthält Kudzu natürliche Vorläufer von Serotonin und GABA.

Kuzu ist eine wilde Weinart aus dem asiatischen Raum. Kuzu (*Pueraria lobata*, manchmal auch Kudzu geschrieben) ist eine mächtige Kletterpflanze mit bis zu zwölf Meter langen Ranken und schönen duftenden Blüten. Sie ist mit unseren europäischen Bohnengewächsen verwandt, stammt aber ursprünglich aus den Bergen Japans. Schon seit Jahrtausenden werden in Asien die Samen der Pflanze gegessen, die Blätter an das Vieh verfüttert und die Stärke der Wurzel als Bindemittel in der Küche verwendet. Mindestens genauso lange wird Kuzu in der traditionellen asiatischen Heilkunde bei vielen gesundheitlichen Problemen eingesetzt. Die ganze Pflanze – Wurzeln, Samen und Blätter – enthält heilkräftige Stoffe.

Bereits seit einigen Jahren wird Kuzu (in Form von Tabletten) für solche Raucher empfohlen, die eigentlich viel lieber Nicht-Raucher wären. Kuzu enthält unter anderem zwei Stoffe (die Isoflavonoide Daidzin und Daidzein), die das Verlangen nach Zigaretten so einschränken können, dass auch starke Raucher schon nach vier Wochen in der Lage sind, ohne Glimmstängel auszukommen. Gleichzeitig treten unter dem Einfluss von Kuzu kaum Entzugserscheinungen wie Unruhe oder Reizbarkeit auf.

Die Heilwirkungen von Kudzu sind seit kurzem auch in der modernen Medizin Gegenstand von weitgehenden Forschungen wie an der Harvard-Universität. So konnten viele wichtige und gesundheitsfördernde natürliche Wirkstoffe der Heilpflanze nachgewiesen werden.

Diese wunderbare Wirkung von Kuzu verblasst jedoch regelrecht angesichts der Forschungsergebnisse von Professor Dr. Wyss (University of Alabama at Birmingham UAB) und seinem Wissenschaftlerteam.

So fanden die Forscher heraus, dass Kuzu bei drei der am weitesten verbreiteten Stoffwechselerkrankungen als begleitende Therapie höchst wirkungsvoll eingesetzt werden könne

(veröffentlicht wurden die Forschungsergebnisse in der Zeitschrift für Landwirtschaft und Lebensmittelchemie (Journal of Agriculture and Food Chemistry).

Diese drei Stoffwechselerkrankungen sind:

Bluthochdruck (Hypertonie), ein zu hoher Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie) in Verbindung mit Übergewicht sowie viel zu hohe Cholesterinwerte (Hypercholesterinämie).

Heilwirkung:

antientzündlich, antibakteriell, antioxidativ, cholesterinspiegel-senkend, durchfallhemmend, entgiftend, fiebersenkend, gehirnstoffwechsellanregend, gehirnstoffwechselunterstützend, krampflösend, migränebekämpfend – stark, nervenstärkend, krebsvorbeugend, leistungssteigernd, vitalitätssteigernd,

Anwendungsgebiete bei für:

Apathie, Alkoholentzug, Angststörungen, Bluthochdruck, bipolare Störungen, Clusterkopfschmerzen, Drogenentzug, Fieber, Gastritis, Grippezuständen, Katerbeschwerden, Klimakterischen Beschwerden, Masern, Migräne, Müdigkeit – chronischer, Niedergeschlagenheit, Raucherentwöhnung, Schmerzen – chronische, Schlafstörungen, Tinnitus, Wohlbefinden - mentales,

Dosierung:

300 – 1200 mg des Wurzel Extraktes 60%

Nebenwirkung:

bei schweren Überdosen lebertoxisch

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

reich an Mineralien, Vitaminen A und C, Spurenelementen sowie Anthocyanidinen (v. a. Peonidin), reich an 5-HTP – dem Vorläufer von natürlichem Serotonin, enthält wertvolle Isoflavone, unter ihnen Daidzein, Daidzin, Genistein und Puerarin.

Schon seit vielen Jahren forscht die Pharma-Industrie nach einem chemischen Heilmittel gegen die Alkoholabhängigkeit. Bisher freilich vergebens – die Pille gegen das Saufen wurde noch nicht gefunden. Abhilfe hingegen verspricht die Pflanzenheilkunde. Hier sollen gleich mehrere Pflanzenextrakte eine Abneigung gegen den Alkohol hervorrufen oder bei einer Alkoholvergiftung helfen. Besonders gepriesen wird dabei die sogenannte Kudzu-Pflanze, die aus Ostasien stammt. Wie US-Forscher herausfanden, soll die Pflanze effektiv das Verlangen nach Alkohol dämpfen. Dazu kommt, dass das ebenfalls in der Pflanze enthaltene Acetaldehyd für unangenehme Nebenwirkungen sorgt, wenn man Alkohol trinkt. Dies sind in erster Linie Schwindel und Unwohlsein. Der somit „vorgezogene Kater“ vergrault die Lust auf Alkohol derartig stark, dass es fast unmöglich ist, weiter zu trinken.

Die Wirkung der Kudzu-Pflanze, die in der chinesischen Medizin schon seit mehr als tausend Jahren bekannt ist, wurde von dem Neurologie-Professor Ivan Diamond und dem Alkoholismus-Forscher Ting-Kai Li im Tierversuch ausprobiert. Die beiden Wissenschaftler machten Ratten süchtig nach Alkohol, um ihnen dann Kudzu in Form eines Pulvers zu verabreichen. Das Ergebnis war für die Forscher verblüffend – die Nager hatten überhaupt keine Lust mehr, weiterzutrinken. Ein weiterer Effekt war, dass die Gefahr, rückfällig zu werden, gesenkt werden konnte.

Ein anderes Forscherteam probierte mittlerweile die Wirkung der Kudzu Pflanze im Menschenversuch aus. Zunächst einmal ließ der Chef des Teams, Scott Lukas, das Testlabor im Bostoner McLean Hospital, äußerst gemütlich einrichten. Ein Lehnstuhl wurde angeschafft, ebenso ein Fernsehapparat und ein prall gefüllter Kühlschrank. Dann luden Lukas und seine



Mitarbeiter 14 Menschen, die seit vielen Jahren viel und regelmäßig tranken, zum Test. Und tatsächlich tranken jene Probanden, die die Kudzu-Pille verabreicht bekamen, nur noch 1,8 Flaschen Bier. Jene Trinker hingegen, die nur ein Placebo bekamen, tranken wie gewohnt ihre 3,5 Flaschen Bier. „Es spricht viel für die alte Heilpflanze“

Kurkuma (edit)

Andere Namen:  
Curcumin

Allgemein:

In Indien als „heilige Pflanze“ seit Menschengedenken verehrt, ist Kurkuma noch viel mehr, als ein Gewürz, nämlich eine exzellente Heilpflanze, die so manches Zipperlein und gar ernsthafte Erkrankung positiv beeinflussen, nicht selten komplett heilen kann. Vor allem das in der Kurkuma enthaltene Curcumin sorgt in Forscherkreisen immer wieder für Aufsehen, die Wirkung ist dabei mit keiner anderen Natursubstanz zu vergleichen!

Der verschriftete Ursprung der medizinischen Anwendung von Kurkuma bzw. des Curcumin darin, reicht ca. 5000 Jahre zurück. Erstmals fand Curcumin als Heilmittel Erwähnung in den heiligen Schriften des Hinduismus. In der modernen westlich geprägten Medizin wird Curcumin seit ca. 50 Jahren intensiv erforscht.

Zum Curcumin gibt es inzwischen mehr als 3.700 Publikationen, Prof. Aggarwal aus USA ist der führende Forscher. Aktuell gibt es 75 laufende Studien zum Thema Curcumin. Sie sehen, das Thema interessiert auch die Spitzenforschung, weltweit.

Leider kann das Curcumin aus Kurkuma den Magen nur schlecht passieren, so dass es in den Dünndarm gelangt, wo es dann ins Blut absorbiert wird. Bevor Sie also Kurkumapulver oder Curcuminextrakt kapseln kaufen, sollten Sie zunächst ein paar Tricks kennen, wie das Curcumin aus Kurkuma leichter absorbiert wird. Als Zutat sollten sie Kurkuma oder Curcumin normalerweise immer mit gesunden Fetten (Leinöl) vermischen.

Die medizinische Anwendung von Kurkuma bzw. Curcumin ist recht breitgefächert und reicht von Alzheimer über Diabetes bis hin zu Krebs, zur Anwendung kommt dabei zumeist das zunächst gemahlene und dann getrocknete Rhizom (Wurzel) in pulverisierter Form. Wie wirkungsvoll diese sein kann, wird am Beispiel von Krebs deutlich. Hier gibt es Expertenstimmen, die die Überzeugung vertreten, es gäbe keine Krebsart, die nicht auf die Behandlung mit Curcumin reagieren würde!

Welche Wirkstoffe kommen in der Kurkuma vor?

Naturforscher sind sich einig, dass längst nicht alle Wirkstoffe aus der Kurkuma identifiziert werden konnten, für viele werden uns noch Bezeichnungen und Definitionen fehlen. Aus den rund 400 identifizierten Wirkstoffen sticht besonders das Curcumin hervor als eines von 90 verschiedenen Curcumoiden, die Kurkuma beinhaltet.

Wirkstoffgruppen in der Kurkuma

Die folgenden Wirkstoffgruppen kommen in der Kurkuma vor:

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fettsäuren, Sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme, Hormone.

Heilwirkung:

antibakterielle, antioxidativ - stark (zellschützend), antiischämisch, blutdrucksenkend, cholesterinsenkend, entgiftend, genregulativ, entzündungshemmend - stark, gallenflussfördernd, gallentreibend, gehirnschützend, heilungsfördernd, Immunsystemaufbauend, krebsbekämpfend, krebshemmend, krebsvorbeugend, lipidsenkend, leberschützend, pilzhemmend – tötend, sauerstoffanreichernd, schlaganfallschützend, Thrombosen schützend, tumorhemmend, virenschützend, zellmembranfestigend, zellschützend,

Anwendungsgebiete:

Allergien, Alkoholmissbrauch, Alterung - vorzeitiger, Alzheimer, Arthritis, Arthrose, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Colitis Ulcerosa, Darmerkrankungen - allgemeine, Darmentzündungen, Darmpolypen, Depressionen, Durchfall, Epilepsie, Gallensteine, Gehirnschäden, Gelenkschwellungen

– morgen Steifigkeit, Grüner Star, Herz-Kreislaufkrankungen, Herzinfarkt - schützend, Herpes-Virus-1, Husten, Infektionen, Impotenz, Konzentrationsschwäche, Krampfadern, Krebs, Lebererkrankungen / Leberschwäche, Lungenerkrankungen – chronische, Lungenfibrose, Multiple Sklerose, Sodbrennen, Menstruationsbeschwerden (PMS), Magenbeschwerden – säurebedingte, Magendarmprobleme, Mukoviszidose, Morbus Crohn, Nierensteine, Pilzinfektionen, Reizblase, Schlafstörungen, Tumorentstehung / Krebs, Übergewicht, Völlegefühl, HIV / AIDS.

Anwendungsgebiete (Haut innerlich wie äußerlich) bei:

Akne, Hauterkrankungen - allgemeine, Insektenstiche, Juckreiz, Nesselsucht, Psoriasis, Schuppenflechte, Zahnfleischentzündungen,

Desweiteren bei:

Erkrankungen der Atemwege, entzündliche Erkrankungen - verschiedene, Beschwerden nach den Wechseljahren, Kennedy Krankheit (spinale Muskelatrophie), Uveitis (Entzündung der mittleren Augenhaut),

Kurkumin stellt Dein Gehirn wieder her. Kurkumin schützt Ihr Gehirn, kann Gehirnschäden wieder rückgängig machen. Eine neue Studie belegt die Wirkung des Kurkumins nun auch in Bezug auf Schäden im Gehirn, die durch Alkoholmissbrauch hervorgerufen werden. Kurkumin kann Gehirnschäden rückgängig machen. Die Studie mit dem Titel "Protective effect of curcumin against chronic alcohol-induced cognitive deficits and neuroinflammation in the adult rat brain" wurde am Panjab University Institute of Pharmaceutical Sciences durchgeführt und im April 2013 veröffentlicht.

In dieser Studie wurde Laborratten über einen Zeitraum von 10 Wochen Ethanol (reiner Alkohol) verabreicht. Danach wurde das funktionsbeeinträchtigte Verhalten der Versuchstiere beobachtet sowie verschiedene neurologisch-biochemische Aspekte gemessen. Im Anschluss daran bekamen die Ratten über einen vergleichbaren Zeitraum Kurkumin verabreicht, um die auf diese Therapie zurückzuführenden Veränderungen ebenfalls zu messen. Das Ergebnis:

Nach Beendigung der Kurkumin-Therapie konnten alle biochemischen, molekularen und im Verhalten der Tiere festzustellenden Veränderungen, die der chronische Alkoholkonsum verursacht hatte, rückgängig gemacht werden.

Wirkung von Curcumin gegen Leberzirrhose sowie Leberfibrose

Curcumin schützt nachweislich vor Leberfibrose und Zirrhosebildung aufgrund einer Fettleber, in dem es die PPAR-Gamma aktiviert. Desweiteren schützt es bei Alkohol-Leber vor Schädigung.

Wirkung von Curcuma bei Diabetes mellitus

Curcuma verfügt über Blutzuckersenkende Eigenschaften und kann daher ursächlich Diabetes erfolgreich beeinflussen – nebenwirkungsfrei!

Wirkung von Kurkumin bei Lungenfibrosen

Nikotin, Abgase, Chemotherapeutika und Bestrahlung können u.a. zu Verletzungen in der Lunge und zu einer s.g. Lungenfibrose führen. Kurkumin konnte in verschiedenen Experimenten den Beweis erbringen, hiervon schützen zu können.

Curcumin wirkt gegen Depressionen und Unmut

In dem Curcumin in die Serotonin-Synthese eingreift und s.g. Neurotrophine im Hirn produziert, Substanzen die vor Depressionen, schlechter Stimmung und Ängsten wirken, wirkt es Depressionen, Ängsten und Unmut effektiv entgegen! Die Curcumoide in Kurkuma wirken als Monoamino- Oxidasehemmer (MAO-Hemmer) und sind in ihrer Wirkung den synthetischen MAO-Hemmern der Pharmaindustrie gegen Depressionen bei weitem überlegen – dies völlig ohne Nebenwirkungen!

„Curcumin und Piperin sind als Psychodroge in Kombination eine sinnvolle und potente natürliche Alternative bei der Behandlung von Depressionen.“ Dr. Kulkarni von der Panjab Universität.

Wirkung des Curcumin gegen Alterung

Curcumin aktiviert Gene, die für die Zellteilung und Zelldifferenzierung verantwortlich sind. Zellteilung stellt eine Voraussetzung zur Verjüngung aller Gewebeformen dar. Desweiteren fördert es Kollagensynthese, damit Neuaufbau von Kollagenen, die zur Hauterneuerung und Faltenfreiheit führt. Mit seiner neuroprotektiven Schutzwirkung und dem hieraus resultierenden Schutz vor Alzheimer und Demenz, stellt Curcumin ein regelrechtes funktionelles Anti-Aging-Mittel dar! Dem Motto „Man ist so alt wie seine Blutgefäße“ wird Curcumin über die arterioprotektive Wirkung

vollends gerecht. Als potenter Blocker von NF-κB beseitigt Curcumin altersbedingten Entzündungen im Körper („Inflammaging“), die zahlreiche neurodegenerative Erkrankungen im Alter nach sich ziehen können.

Wirkung von Curcumin bzw. Kurkuma bei Krebs

Die Wirkung von Curcumin bei Krebs ist durch eine stolze Anzahl von über 3000 Studien für fast alle Krebsarten eindeutig belegt und so empfiehlt die deutsche, österreichische und us-amerikanische Gesellschaft für Onkologie Curcuma therapiebegleitend. Im Jahre 2005 wurde `Kurcuma auf einem Ärztekongress in den USA als einziges Naturheilmittel anerkannt, das zur vorbeugenden und therapeutischen Behandlung von Krebs eingesetzt werden kann – unabhängig von der jeweiligen Krebsart! Dieses sollte möglichst hochdosiert und unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Im länderübergreifenden Vergleich fällt statistisch gesehen die Erkrankungsquote von Brust-, Prostata-, Dickdarm- und Lungenkrebs in Indien zehnmal niedriger aus als in den USA, was dem täglichen Anteil an Curcumin innerhalb der traditionellen indischen Ernährung zugeschrieben wird.

„Es ist bislang keine Krebsart meines Wissens gefunden worden, die Curcumin nicht beeinflusst!“

Kurkuma bzw. Curcumin unterstützt die Diät und hilft beim Abnehmen

- Kurkuma aktiviert den Gallenfluss und fördert so die Fettverdauung.
- Kurkuma erhöht die Durchblutung und damit den Fettstoffwechsel.
- Kurkuma bricht den Insulinwiderstand der Zelle.
- Kurkuma beschleunigt den Verdauungsvorgang, die Fettsäuren werden schneller aus dem Darm befördert, noch bevor sie als Körperfett eingelagert werden können.
- Sie wirkt Hyperlipidämie, Hyperglykämie und anderen Symptomen entgegen, die sich beim Abnehmen störend auswirken können.
- Kurkuma stimuliert körpereigene Synthese von Hormonen und Neurotransmittern, die sich auf das Abnehmen positiv auswirken.
- Kurkuma hemmt die Entwicklung von Blutgefäßen im Fettgewebe, damit deren Wachstum und Ausbreitung.
- Curcumin stört die Synthese der Fettsäuren und erhöht Fettabbau-Prozesse (Beta-Oxidierung).
- Kurkuma fördert den Zelltod von Fettzellen, den s.g. Adipozyten. Eine Untersuchung des „European Journal of Nutrition“ führte zum folgenden Fazit:

„Die Umsetzung der Nutzung von Curcumin in der klinischen Praxis zur Behandlung und Prävention von Adipositas-assoziierten chronischen Erkrankungen ist möglich. Darüber hinaus machen die relativ geringen Kosten von Curcumin es möglich, dieses zum Bestandteil Ihrer regelmäßigen Ernährung zu machen. Curcumin ist sicher und nachgewiesenermaßen auch wirksam“.

Curcumin und Vitamin D

Wie der sekundäre Pflanzenstoff Curcumin verfügt auch Vitamin D über Immunsystem stärkende Eigenschaften. Das Zusammenspiel beider Stoffe wiederum soll zur erhöhten Produktion des cAMP-Peptids führen und entsprechend den Widerstand gegen Krankheitserreger mobilisieren. Mit doppelter Heilkraft geht das antioxidative Duo gegen Entzündungsprozesse vor, die als Ursprünge diverser chronischer Krankheiten gelten. Diese Forschungen zeigen einen neuen Weg für die Regulation der cAMP-Genexpression auf. Der regelmäßige Konsum von Kurkuma kombiniert mit Vitamin D trägt zur Gesundheit bei und kann insbesondere Infektionen im Magen-Darm-Trakt verhindern,

Dosierung:

Zumeist wird zu Präventionszwecken eine Dosis von 1 - 3g 2 - 3 x täglich empfohlen. Therapeutische Dosen können um Vielfaches höher liegen und sollten ausschließlich unter Aufsicht eines Arztes oder Heilpraktikers eingenommen werden! Curcumin – Extrakt: zwischen 100 und 1000 mg tägl. In ganz seltenen Fällen bis zu 2000 mg. Und denken sie daran Kurkuma und dessen Hauptwirkstoff Curcumin ist nur schlecht wasserlöslich. Daher sollten Sie Kurkuma immer mit Öl (z.B. ein TL Leinöl) zusammen einnehmen.

Sonstiges:

Kurkuma sollten sie mit schwarzen Pfeffer und etwas Leinöl nehmen. Die Wirkung erhöht sich so um sage und schreibe um das 200-fache.

Nebenwirkungen:

Wie immer, ist es die Dosis, die das Gift ausmacht! Isoliertes Curcumin aus der Kurkuma sowie synthetisch erzeugten Plagiate der Pharmaindustrie können bei hohen Dosierungen zwischen 2 und 12g zu Durchfall, Übelkeit und unregelmäßigem Blutdruck führen. Hingegen gilt die Einnahme von Kurkuma als Ganzes als verhältnismäßig ungefährlich. Schwangere und stillende Mütter sollten vorsichtshalber von einer Einnahme von Curcumin absehen.

Lapacho (edit)

Andere Namen:

Tabebuia avellanedeae

Lapacho

Pink Trumpet Tree

Pau D'Arco Bark

Inhaltsstoffe:

Lapachol, Kalium, Calcium, Eisen, Barium, Strontium, Jod, Bor

Seit Jahrhunderten als Heil- und Genusstee regelrecht verehrt, blickt der Lapacho - Tee auf eine sehr lange Tradition innerhalb der indianischen Naturvölker zurück. Lapacho stärkt das Immunsystem, entschlackt, wirkt Entzündungen entgegen und unterstützt geruhsamen Schlaf. Darüber hinaus bewährt sich der Lapacho-Tee bei Erkrankungen von A wie Arthritis, über N wie Neurodermitis bis hin zu Z wie Zahnfleischentzündungen. Und selbst bei ernsteren Erkrankungen wie Krebs konnte der Lapacho-Tee in Studien positive Wirkung aufweisen. Selbst bei Krebspatienten im fortgeschrittenen Stadium, die über unerträgliche Schmerzen litten, brachte der Lapacho die Schmerzen „zum Verschwinden“. Parallel dazu sorgte die Behandlung mit Lapacho dafür, dass die Zahl der roten Blutkörperchen in kurzer Zeit sich vervielfacht hat, was zu Folge hatte, dass der Körper mit dem lebenswichtigen Sauerstoff viel effizienter versorgt wurde. Also der Tee oder das Pulver zählt zu den basischen Lebensmitteln und hat zudem die Eigenschaft, die Anzahl der roten Blutkörperchen in unserem Körper stark zu vermehren. Die Aufgabe der roten Blutkörperchen ist es, Sauerstoff zu transportieren.

Lapacho wirkt im allgemeinn:

Sauerstoffanreichend, Anzahl der roten Blutzellen steigernd, blutreinigend, entzündungshemmend, antibakteriell, antitumoral, antiviral, antifungal (pilztötend), antioxidativ, Immunsystem kräftigend, blutdruckregulierend, Basen bildend, schmerzlindernd, entgiftend, entschlackend, fiebersenkend, wundheilend, hautreinigend, schleimhautberuhigend, tonisierend, revitalisierend, schweißtreibend, harntreibend, beruhigend, verdauungsförderlich

Die Lapacho wird u.a. bei den folgenden Krankheiten sowie Missständen erfolgreich angewandt:

Abwehrschwäche, AIDS, Allergien, Arteriosklerose,(Gefäßverkalkung), Arthritis, Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis), Blutarmut, Candida albicans, Chemotherapie, Darmbeschwerden, Diabetes, Ekzeme, Entgiftung(z.B. bei Alkoholismus u.a. Drogenmissbrauch), Erkältung, Erysipel, Fußpilz, Gastritis, Gelenkbeschwerden, Grauer Star, Grippe, Gürtelrose, Halsschmerzen, Hautkrankheiten, Hautunreinheiten, Hämorrhoiden, Hefeinfektionen, Husten, Knochenhautentzündung, Krampfadern, Krebs, Leukämie, Leberleiden, Leistenbruch, Lupus, Malaria, Migräne, Milzinfektionen, Multiple Sklerose (MS), Nebenhöhlenentzündung, Neurodermitis, Ödeme, Pilzkrankungen aller Art / Vaginalpilz, Polypen, Prostataentzündung, Rheuma, Schmerzen aller Art, Schuppenflechte, Seelischer Ausgleich, (Depressionen und Angststörungen,) Vaginalausfluss, Verbrennungen, Verdauungsstörungen, Warzen, Wundheilung, Zahnfleischentzündungen

Nebenwirkungen:

Entsprechend der Information des NCI (National Cancer Institute), können sehr hohe Dosen des aus dem Lapachotee isolierten Wirkstoffs „Lapachol“ zur Übelkeit, Erbrechen sowie verminderter Blutgerinnungsfähigkeit führen. Nichtsdestotrotz kann die durch den Lapacho verstärkte Ausscheidung von Giften und Schlacken aus dem Körper zu gewissen Erscheinungen führen, die von Laien durchaus missinterpretiert werden und zu unnötigen Unsicherheiten führen kann, die

jedoch meist temporärer Natur sind und sich nach wenigen Tagen bis Wochen der Lapacho-Einnahme wieder normalisieren:

- verstärkte Schweißbildung einschließlich ungewohntem Schweißgeruch
- fettende Haut
- evtl. Hautausschläge bzw. Akne
- evtl. Schuppenbildung der Haut
- verstärkte Urinausscheidung, Urin kann anders aussehen und riechen.
- verstärkter Stuhlgang, kann ebenfalls anders
- evtl. Durchfall
- anderer, evtl. zunächst schlechter Atem
- Zungenbelag

Dosierung:

Pulver: 1 – 3 g tägl. Extrakt 5:1 = 1000 mg täglich

Flüssig:

Wenn nicht anders verordnet 3 x tägl. 30 – 40 Tr. Pur od. in einem Glas Wasser aufgelöst.

L – Arginin (edit)

In Sportlerkreisen ist es längst bekannt:

Die Aminosäure L-Arginin bringt innerhalb kürzester Zeit eine deutliche Leistungssteigerung - nicht nur in der Sporthalle und im Fitnessstudio, sondern auch im Bett. L-Arginin ist eine nicht-essentielle Aminosäure. Das bedeutet, unser Körper kann L-Arginin zur Not auch selbst herstellen. Doch klappt das nicht immer in ausreichender Menge.

Besonders in Zeiten höchster Anspannung, bei körperlichem und psychischem Stress, nach Krankheit oder in Phasen ausgeprägten Trainings kann es passieren, dass L-Arginin plötzlich zur Mangelware wird und infolgedessen unsere Leistung - ganz egal, wo sie gefordert wird - rapide abnimmt. Wird jetzt L-Arginin ganz gezielt von außen zugeführt, kann ein enormer Anstieg der Leistungsfähigkeit beobachtet werden.

In einer Studie der Universität Exeter (UE) fanden Wissenschaftler heraus, dass L-Arginin die sportliche Leistung um 20 Prozent erhöhen und Wettlaufzeiten um bis zu zwei Prozent verbessern kann.

Der Grund für diese erstaunliche Wirkung ist, dass L-Arginin die Freisetzung von Wachstumshormonen fördert, was zu Muskelaufbau, aber auch zu einer Aktivierung des Immunsystems und sogar zu einer verstärkten Fettverbrennung führt.

Da in den Schwellkörpern des Mannes aus L-Arginin Stickstoffmonoxid (NO) gebildet wird, das wiederum für eine bessere Durchblutung sorgt, führt eine regelmäßige Aufnahme von L-Arginin zu einer gesteigerten Erektion.

Wenn Sie zusätzlich noch an die Powerknolle Maca und den Vitalpilz Cordyceps denken, die sich beide äußerst gezielt und sehr positiv auf Libido und Potenz auswirken, dürfte an dieser Stelle kaum noch etwas schiefgehen.

L-Arginin erhöht den Stickstoffmonoxid-Spiegel

Stickstoffmonoxid ist eine wichtige Substanz, die vom Körper aus L-Arginin produziert wird. Sie reguliert den Blutfluss, bekämpft schädliche Mikroorganismen und spielt außerdem eine wichtige Rolle in der Zellkommunikation.

Zusätzlich hilft Stickstoffmonoxid dabei, die Nährstoffe im Muskelgewebe zu verteilen, was mit ein Grund dafür ist, warum ein hoher NO-Spiegel bei Athleten zu einer höheren Leistung führt.

Gleichzeitig ist L-Arginin auch eine Ausgangssubstanz für Kollagen, Bindegewebe, wichtige Enzyme und Hormone.

L-Arginin in der Forschung

L-Arginin wurde an einer Gruppe von gesunden Männern getestet. Man stellte nicht nur ein deutlich besseres Leistungsniveau fest, sondern entdeckte auch, dass L-Arginin offensichtlich den Blutdruck senken half und die Sauerstoffmenge reduzierte, die während der sportlichen Betätigung benötigt wurde.

Die Forschungen ergaben, dass bei der Anwendung von L-Arginin in Form eines

Nahrungsergänzungsmittels ein enormer Anstieg der Leistung zu beobachten war, indem die Aufnahme von Sauerstoff während der sportlichen Betätigung verändert wurde, erklärte Professor Andrew Jones von der School of Sport and Health Science (Schule für Sport- und Gesundheitswissenschaften) der Universität Exeter.

Das ist besonders für Ausdauersportler wichtig, da wir der Meinung sind, dass sich mit der Hilfe von L-Arginin auch die Wettlaufzeiten der Spitzensportler noch um weitere ein bis zwei Prozent verbessern lassen könnten. Zwar scheinen diese Zahlen nur minimal, doch stellen ein bis zwei Prozent in der Sportelite eine außergewöhnliche Leistungssteigerung dar, da hier zwischen Gewinnern und Verlierern ja oft nur noch ein Sekundenbruchteil liegt.

Heilwirkung:

ausdauerverbessernd, blutzuckerspiegelsenkend, energiespendend, entspannend, Erektion verbessernd, fettverbrennend, haarwachstumsfördernd, Immunstimulierend, leistungssteigernd, muskelaufbauend, potenzsteigernd, stressmildernd, vitalitätssteigernd,

Anwendungsgebiete:

Arteriosklerose (Gefäßverkalkungen) - begleitend, Blutgefäße – erweiternd, Diabetes mellitus vom Typ II, durchblutungsfördernd, Erektionsstörungen (erektile Dysfunktion), herzstärkend, Herz-Kreislauf-Erkrankungen – vorbeugend, Muskelschwäche, Potenzstörungen, Stress, Schlaganfall (vorbeugend), Tinnitus,

Dosierung:

3 – 5 g Es sind auch bei höheren Dosierungen keinerlei Nebenwirkungen von Arginin bekannt.

Nebenwirkungen:

keine Bekannt

Gegenanzeigen:

Bei einer Herpesinfektion sollte kein Arginin eingenommen werden, da es diese ggf. verstärken könnte. Auch die Beschwerden durch ein Magengeschwür könnten dadurch schlimmer werden. Desweiteren sollten sie auf L – Arginin verzichten, wenn sie Viagra oder MAO Hemmer zu sich nehmen.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

L – Arginin lässt sich sehr gut mit Pinienrindenextrakt kombinieren, und verstärkt seine Wirkung noch. In der Kombination mit Pinienrindenextrakt haben mehrere Untersuchungen sehr gute Ergebnisse zur Verbesserung der Erektionsfähigkeit erbracht.<sup>2</sup> Während die Einnahme von reinem L-Arginin ohne Zusätze und in Dosierungen zwischen 1.700 mg und 3.000 mg keine überzeugenden Ergebnisse erbrachte, berichteten bis zu 92% der Teilnehmer von einer Verbesserung der Erektionsfähigkeit bei Einsatz der Kombination von L-Arginin und 80 mg – 120 mg Pinienrindenextrakt. Eine japanische Studie hat 2012 die Ergebnisse bestätigt und ebenfalls nachgewiesen, dass die Kombination von Arginin und Pinienextrakt sehr gut wirksam ist und keine Nebenwirkungen verursacht.

Lavendel (edit)

Andere Namen:

Lavendula officinalis

Lavenders

Verwendete Pflanzenteile:

die Blüten

#### Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, Gerbstoff, Glykosid, Saponin

Der wohlduftende Lavendel erinnert an Südfrankreich, wo er auf großen Feldern gedeiht. Dort riecht die ganze Gegend nach Lavendel. In unseren Breiten wird er gerne in den Gärten angepflanzt, weil er nicht nur gut duftet, sondern auch hübsch aussieht. Der Duft von Lavendel beruhigt und reinigt und wirkt auf vielfältige Weise heilsam auf den Menschen. Besonders bewährt ist er bei unruhigen Babys und deren Problemen. Hier kann ein Lavendelkissen Wunder wirken. Die volkstümlichen Namen des Lavendels lauten:

Nervenkräutel, Narden, Lavander, Speick, Schwindelkraut, Spikatblüten, Spiklavendel, Tabaksblüten.

#### Heilwirkung:

antidepressiv, antiseptisch, beruhigend, blähungstreibend, harntreibend, krampflösend, nervenstärkend sanft, schilddrüsenberuhigend.

#### Anwendungsgebiete:

Asthma, Augenringe, Erschöpfungszustände, ermüdungs- zustände, Blutdrang zum Kopf, Bluthochdruck, Depressionen, Gastritis, Gürtelrose, Herzbeschwerden, Herzbeschwerden nervöse, Husten, Hysterie, Keuchhusten, Krämpfe, Kreislaufschwäche, Magenkrämpfe, Meteorismus, Muskelkrämpfe, Migräne, Nervosität, Nervenschwäche, Nervinum, (auf das Nervensystem einwirkend, syn. Sedativum) Nervöse Schwächezustände, Neurasthenie, antispasmodikum, Neuralgien, Rheumatische Schmerzen, Schlaflosigkeit, Spannungs-Kopfschmerzen, Kopfschmerzen, Kopfschmerzen stressbedingt, Migräne, Stomachikum, Wasseransammlungen, Entzündete Wunden, Gesichtsröte, Erysipel, Vertigo,

#### äußerlich:

als ätherisches -öl:

Rheuma, Gicht, Neuralgien, Ischias.

#### Mischungen:

Mischt sich gut mit, Brahmi, Kolanuss, Helmkraut, Rosmarin, und Baldrian.

#### Dosierung:

2 – 6 g täglich

#### Nebenwirkungen:

keine bekannt

#### Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Harmonisiert:

Harmonisiert sehr gut mit Brahmi (*Bacopa monnieri*)

#### L-Carnosin (edit)

#### Allgemein:

L-Carnosin ist ein Dipeptid, das sich aus den chemisch aneinander gebundenen Aminosäuren Beta-Alanin und L-Histidin zusammensetzt. Aufgrund der ausgesprochenen Schutzeffekte auf unser Hirn, wird es auch „Neuropeptid“ bezeichnet. Bislang noch ein echter Insider in Anti-Aging-Kreisen, erfreut sich das der breiten Masse seit relativ erst kurzer Zeit erst zur Verfügung stehende L-Carnosin eines wachsenden Interesses.

Der Mensch lebt solange, solange sich dessen Körperzellen teilen können. Die Wissenschaft geht davon aus, dass sich die Zellen ca. 60-80x teilen können, bevor sie versterben, man nennt dieses

Limit auch „Hayflick-Grenze“. Versterben dessen Zellen, stirbt der Mensch selbst. Während die Alterung einer Zelle bis vor kurzer Zeit noch als irreversibel (nicht umkehrbar) galt, konnten australische Forscher jüngst in aufsehenerregenden Experimenten das Gegenteil beweisen: in einem mit Carnosin getränktem Nährmedium konnten sie die Lebenszeit menschlicher Zellen im Labor auf 413 Tage verlängern - während die Kontrollgruppe (ohne Carnosin) lediglich eine Lebensdauer von 130 Tagen erreichte! Als wäre es nicht genug, schwärmen Ärzte und Therapeuten von L-Carnosin zunehmend in höchsten Tönen, wenn es z.B. um neurologische Erkrankungen geht wie Alzheimer, Autismus, Parkinson u.a. Dabei handelt es sich bei L-Carnosin um einen körpereigenen, 100% natürlichen Stoff, der besonders gehäuft in langlebigen Zellen, so den Muskel- und Nervenzellen, aber auch im Herzmuskel, Nieren, der Leber, Hirn und anderen Organen vorkommt.

Leider sinkt im Laufe unseres Lebens mit dem Alter unser L-Carnosin-Spiegel, es handelt sich dabei um einen Schwund um ca. 63% zwischen dem 10. und 70. Lebensjahr. Viele Altersforscher geben exakt diesem Phänomen die Schuld an der physiologischen Alterung und den mit ihr verbundenen Erkrankungen.

Allgemeine Wirkung von L-Carnosin

Die allgemeine Wirkung des L-Carnosins:

Antioxidative Wirkung, Immunsystem modulierend, zellschützend, zellverjüngend, verlängert Telomere und reduziert Schäden an Telomeren-DNA, Schwermetall ausleitend, Wundheilung beschleunigend, Blutdruck senkend, Krebsentstehung entgegenwirkend, Herzkreislaufsystem schützend, Hirnschützend, Magengeschwüren entgegenwirkend, Körperfett senkend, leistungssteigernd bei anaeroben Sportarten.

L-Carnosin im Sport

L-Carnosin als legales, natürliches „Doping“ erhöht die muskuläre Leistungsfähigkeit

Wirkung von L-Carnosin auf die Muskulatur

L-Carnosin ist ein natürlicher Stoff, der besonders häufig in der Muskulatur vorkommt. Besonders die schnell zuckenden, aktiven Muskelfasern sind reichhaltig an L-Carnosin. Etwa ab dem 25ten Lebensjahr schwindet die Muskelmasse kontinuierlich, parallel dazu verringert sich ebenfalls der L-Carnosin-Gehalt in der Muskulatur, was einen wichtigen Faktor für den schleichenden Muskelschwund darstellen dürfte. Die zusätzliche Einnahme von L-Carnosin konnte in Studien die Kraftleistung von ermüdeten Muskeln wieder erhöhen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass L-Carnosin eine völlig harmlose, körpereigene, natürliche Substanz ist mit den folgenden Vorzügen für unser Leben:

Es ist ein Allround-Antioxidans, das unsere Zellen vor zerstörerischer Oxidation schützt.

- Es unterdrückt Aktivität der aggressivsten freien Radikale, so Hydroxyl, Peroxyl, Superoxid und Singulett-Sauerstoff
- L-Carnosin verhindert die Lipidperoxidation und schützt so unsere Blutgefäße
- Es schützt unsere Zellen sowie Chromosomen vor Oxidationsschäden
- Es ist das wirksamste, natürliche Mittel, um Glykation (Verzuckerung) zu unterbinden.
- Es schützt vor Querverbindungen der Proteine, dem s.g. „Crosslinking“ als eines der Alterungsmechanismen, auf die L-Carnosin Einfluss nimmt.
- Es schützt vor der Verkürzung der Telomere an den Chromosomen und repariert Schäden an den Telomeren. Beides wirkt sich lebensverlängernd aus.
- Es verhindert Karbonylation als weiteren Alterungsmechanismus.
- L-Carnosin schützt die Proteinzellen vor der giftigen Wirkung von AEGs
- Es schützt sowohl Proteine als auch Phospholipide
- Es beschleunigt den Prozess der Genesung von geschädigten Proteinen
- Carnosin beschleunigt die Kollagensynthese, somit Bindegewebe- und Hautzellenerneuerung.
- Im Tierversuch verändert L-Carnosin positiv das Verhalten und Erscheinungsbild alter Mäuse und verlängert deren Leben um 20%
- L-Carnosin schützt Gehirnzellen gegen erhöhte Toxizität, es wirkt auch gegen Epilepsie und Schizophrenie.
- L-Carnosin steigert die Gedächtnisleistungen
- Es wirkt als s.g. Neurotransmitter
- Es schützt biochemische Funktionen und Prozesse im Hirn



- L-Carnosin zeigt erstaunliche Erfolge bei der Behandlung von Autismus
  - L-Carnosin verhindert Querverbindungen von beta- Amyloid, die zu typischen Ablagerungen bei der Alzheimer-Erkrankung führen.
  - Es verjüngt Körperzellen in der Phase der Seneszenz
  - Es verleiht Zellen, die sich der Seneszenz nähern ein jugendliches Aussehen
  - L-Carnosin verlängert die Lebensdauer der Zellen
  - Es durchbricht das Hayflick-Limit und erlaubt Zellen am Limit weitere Teilungen
  - L-Carnosin beschleunigt über die Zellerneuerung die Wundheilung
  - L-Carnosin schützt vor toxischen Metallen
  - Es bindet prooxidative Metalle wie Zink und Kupfer und hilft bei Ausleitung aus dem Organismus heraus.
  - Es verbessert die Potenz und die Libido
  - L-Carnosin schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und normalisiert den Blutdruck.
  - Es optimiert die Blutgerinnungswerte
  - Es schützt vor Schlaganfall
  - L-Carnosin hilft bei altersbedingter Altersschwäche und Grauem Star
  - Es schützt vor Makula-Degeneration
  - Beim akuten Schlaganfall vermindert es dessen Folgen
  - L-Carnosin schützt vor Diabetes-Komplikationen
  - L-Carnosin verjüngt die Haut und beseitigt Falten
  - Es schützt unsere Gelenke
  - L-Carnosin unterstützt die Gewichtsabnahme
  - Es verhindert oder aber beseitigt Cellulite
  - Es stärkt die Muskulatur und verhindert Ermüdung
- L-Carnosin weist antitumorale Aktivitäten auf  
L-Carnosin stärkt körpereigene Abwehrkraft.

Weitere neurologische Erkrankungen und kognitive Störungen, auf die L-Carnosin positiv einwirken kann.

Neben Alzheimer und Demenz kann L-Carnosin die folgenden Erkrankungen positiv beeinflussen, bzw. vorbeugen:

- Parkinson
- Epilepsie
- Schizophrenie
- Depressionen
- Schlaganfall
- Legasthenie
- Tourette-Syndrom
- Asperger-Syndrom
- Autismus

Dyspraxie

Die gängigen Einnahmeempfehlungen rangieren zwischen 1x täglich 1000mg L-Carnosin und Verteilung der Dosis auf 2x täglich 500mg zwischen den Mahlzeiten. Zumeist liest man letztere Empfehlungsvariante. Entsprechend den Studien von Quinn PJ et al, 1992, gibt es ein Enzym namens Carnosinase, das das Carnosin neutralisiert, weswegen die Mengen stets höher sein müssen, als dessen Neutralisierungspotential. Des weiteren begegnen einem im Internet vereinzelt die Empfehlungen, dass man aus diesem Grunde die gesamte Dosis von 1g auf einmal einnehmen sollte. Mit 1000mg, die man auf einmal einnimmt, würden die Enzyme gesättigt, so dass hinreichend L-Carnosin vom Körper aufgenommen werden könne. Was nun zutrifft, können nur weitere Forschungen aufzeigen. In jedem Fall sollte man L-Carnosin mind. 30min vor einer Mahlzeit einnehmen.

Nebenwirkungen:

Führt L-Carnosin zu irgendwelchen Nebenwirkungen? Es handelt sich beim L-Carnosin um eine körpereigene, natürliche Substanz, die u.a. im rohen Fleisch vorkommt. L-Carnosin wird von Tausenden von Menschen tagtäglich eingenommen und bis zum heutigen Tag sind keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Mitteln bekannt geworden. Im Tierversuch

konnte Carnosin selbst bei extremen Dosen von 500mg/kg Körpergewicht sicher vertragen werden.

Lecithin (edit)

Allgemein:

Lecithin gilt als Multitalent unter den lebenswichtigen Vitalstoffen. Es enthält die Stoffgruppe der Phospholipide, aus denen im Körper ungesättigte Fettsäuren, Glycerin, Phosphorsäure und Cholin freigesetzt werden.

Lecithin wird zur Bildung aller Zellmembranen benötigt und ist lebensnotwendig. Zu seiner Bildung wird Cholin benötigt, welches der Körper in den erforderlichen Mengen nicht selbst herstellen kann. Ein Lecithinmangel durch einseitige Ernährung oder Mangelernährung führt, ähnlich wie ein Vitaminmangel, zu schwerwiegenden Symptomen wie Gedächtnisstörungen, Leberverfettung, Regenerationsstörungen oder Entzündungsneigung. Das Wissen über die Bedeutung einer ausreichenden Zufuhr von Lecithin wurde durch jüngste Forschung wesentlich erweitert. Lecithin sorgt dafür, dass das lebensnotwendige Cholesterin durch die Blutgefäße transportiert wird, ohne sich an den Blutgefäßen fest zu setzen, und überschüssiges Cholesterin aus dem Blutkreislauf zu entfernen. Damit hilft Lecithin den Cholesterinwert bei leichten Formen von Hypercholesterinämie zu senken. Für all jene, die leicht nervös werden, unter Stress steht oder geistig erschöpft sind, kann Lecithin ein Elixier für Ruhe und Nervenstärke sein. Lecithin ist ein Baustein der Nervenzellmembranen im Gehirn und für deren Funktionstüchtigkeit mit verantwortlich. Steht der Nervenzelle zu wenig Lecithin zur Verfügung, kann es zum Nachlassen der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Merkfähigkeit und des Erinnerungsvermögens kommen.

Während früher der Bedarf an Lecithin über die Nahrung aufgenommen wurde, fehlen heute Innereien wie Hirn und Leber mit ihrem hohen Lecithin-Gehalt fast vollständig auf dem Speisezettel. In Eiern, Weizenkeimen und Hülsenfrüchten ist zu wenig an Lecithin enthalten.

Mit aus Sojabohnen extrahiertem Lecithin kann dieser Membran-Nährstoff zugeführt werden. In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass sich mit dem täglichen Verzehr von Lecithin die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern lässt.

Mangelscheinungen:

Erhöhter Cholesterinspiegel, Entzündungsneigung, Fettleber, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Leberverfettung, Regenerationsstörungen, Übergewicht

Heilwirkung:

Arteriosklerose – schützend, Fettverdauung unterstützend, gedächtnisleistungssteigernd, Herzinfarkt – schützend, Leistungssteigernd, Merkfähigkeit erhöhend, Reaktionsgeschwindigkeit erhöhend, ruhespendend,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Cholesterinspiegel – zu hoch, Entzündlichen Erkrankungen von Magen und Darm, Morbus Crohn und Unverträglichkeiten gegen Gluten, Ergänzung der Ernährung bei Athleten und Sportlern, Erhöhten geistigen und körperlichen Anforderungen Erhöhung von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, Fettleber, Geistiger Erschöpftheit, Fettstoffwechselstörungen, Gedächtnisstörungen, Körperlicher und Geistiger Überbeanspruchung, Konzentrationsstörungen, Leberprobleme – allgemeine, Leberschäden- toxisch-nutritive, Leberzirrhose, Müdigkeit, Nervosität, Rekonvaleszenz, Stress, Schlaganfallschützend, Schwäche, Übergewicht, Verstopfung, Vorbeugung von Schädigungen des Körpers durch Medikamente

Dosierung:

1200 mg täglich

Nebenwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:  
keine bekannt

Sonstiges:

Ein Lecithinmangel kann negative Auswirkungen auf die Nerven und das Gehirn haben. Meist kommt es zu Erschöpfungszuständen, Konzentrationsmangel, Leistungsabfall und Müdigkeit.

L-Methionin (edit)

Allgemein:

Methionin ist die Vorstufe von Cystein und Taurin und für deren Synthese essentiell. Des Weiteren besitzt diese Aminosäure antioxidative Eigenschaften und kann den Körper daher vor toxischen Substanzen und freien Radikalen schützen. Dazu geht sie eine Reaktion mit den schädlichen Stoffen ein und verhindert auf diesem Wege, dass andere Substanzen oder Zellen zerstört werden. Da L-Methionin auch an der Bildung einiger Proteine und Hormone wie beispielsweise L-Carnitin, Adrenalin, Cholin und Melatonin beteiligt ist, beeinflusst es zahlreiche Körperfunktionen. Andere Aufgaben von Methionin sind zum Beispiel die Senkung des Histaminspiegels im Blut, weshalb es sich positiv auf die Ausprägung von Allergien auswirken kann. Des Weiteren ist es maßgeblich an der Regulation des Säure-Base-Haushalts beteiligt und liefert für verschiedene chemische Prozesse Schwefelatome. Auf diesem Weg kann es auch zur Entgiftung von Schwermetallen über Komplexbildung und zur Bildung von Knorpelgewebe beitragen.

Unterversorgung:

Im Fall einer unzureichenden Versorgung mit L-Methionin wird die Fähigkeit des Körpers, Urin auszuscheiden, empfindlich gestört, sodass sich Wassereinlagerungen und Ödeme bilden können. Gleichzeitig erhöht sich die Anfälligkeit für Infektionen und die Neigung für Arteriosklerose und Haarausfall nimmt zu. Aus diesem Grund ist immer auf eine ausreichende Versorgung mit dem Vitalstoff zu achten, wobei auch entsprechende Präparate genutzt werden können. Ein langanhaltender Mangel an Methionin kann Angstzustände und Depressionen herbeiführen. Weitere Mangelerscheinungen können Stoffwechselstörungen wie Leberverfettung, Haut- und Haarwuchsstörungen sein.

Heilwirkung:

antioxidativ, entgiftend, fetteinlagerungsverhindernd (Leber), haarwuchsstärkend, Histamin hemmend, serotoninbildungs-anregend, stresslindernd, stimmungsaufhellend, wundheilungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Allergien, Depressionen, Harnwegsinfektionen, Leberentzündungen (durch Medikamenten- oder Alkoholmissbrauch), Parkinson, Schwermetallbelastungen,

Dosierung:

500 – 1000mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei Dosen von bis zu 2 Gramm Methionin täglich über lange Zeit zeigten sich keine ernstesten Nebenwirkungen. Dosierungen bis zu 8 Gramm täglich werden allgemein als nebenwirkungsfrei angesehen. Methionin gilt jedoch als die am stärksten toxische Aminosäure. Bei zu hoher Zufuhr bildet sich durch den Abbau von Methionin als Zwischenprodukt verstärkt Homocystein. Dieses gilt als eigenständiger Risikofaktor für Herzkrankheiten und Schlaganfälle. Durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin B6 lässt sich die Bildung von Homocystein verringern. B6 trägt dazu bei, Homocystein rascher zu Cystein oder zurück in Methionin umzuwandeln. Hohe Dosen von Methionin können außerdem die Ausscheidung von Kalzium im Urin steigern. Darauf sollte bei Osteoporose und einem vorhandenen Osteoporose-Risiko geachtet werden. Hohe Dosen können bei schizophrenen Menschen außerdem Halluzinationen verursachen. Methionin kann den

Blut-pH-Wert senken, daher sollen Gichtpatienten es nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen.

Gegenanzeigen:

Methionin darf nicht angewendet werden bei:

Überschuss der Aminosäure Homocystein im Urin, Harnsteinen, die sich aus Harnsäure und der Aminosäure Zystin bilden, Nierenfunktionsstörung, stoffwechselbedingter Übersäuerung des Körpers, Leberfunktionsstörungen oder leberbedingten Störungen der Gehirnfunktion, weil diese sich verschlimmern können.

Wechselwirkungen:

Bei Gabe von Methionin kann es zu einer erhöhten Kalziumausscheidung im Urin (Hyperkalziurie) kommen. Bei Langzeitbehandlung mit dem Wirkstoff ist deshalb der Mineralhaushalt regelmäßig ärztlich zu kontrollieren. Die Aminosäure kann die Wirkung von Parkinson-Medikamenten mit dem Wirkstoff L-Dopa vermindern. Deshalb sollten diese Mittel nicht zusammen gegeben werden. Die Wirkung von bestimmten antibakteriell wirksamen Mitteln (Antibiotika wie Penicillin, Ampicillin oder Nalidixinsäure) kann durch eine Methionin-Einnahme verstärkt werden. Dies ist häufig therapeutisch erwünscht, weshalb die beiden Medikamente gezielt miteinander kombiniert werden.

Sonstiges:

Methionin sollte möglichst zusammen mit Vitamin B6 eingenommen werden, um einer erhöhten Homocystein-Bildung vorzubeugen. Die Aminosäure verschiebt den pH-Wert des Urins in den sauren Bereich. Dies machen sich Mediziner für unterschiedliche Therapien zunutze: So hemmt ein saurer pH das Bakterienwachstum, was bei Blasenentzündungen sehr hilfreich sein kann. Viele Antibiotika wirken außerdem am besten bei pH-Werten zwischen vier und sechs. Auch kann saurer Harn vor der Neubildung von Nierensteinen schützen. L-Methionin kann die Ausscheidung fetthaltiger Substanzen im Blut unterstützen und somit die Gefahr eines Herzanfalls verringern.

L-Ornithin (edit)

Allgemein:

Ornithin gehört zu einer basischen Aminosäure. Ihren Namen L-Ornithin erhält sie aufgrund ihrer L-Form im Harnstoffzyklus. L-Ornithin ist semiessentiell, da es vom Organismus aus Arginin verstoffwechselt werden kann. Für die ausreichende Wirksamkeit ist eine Zufuhr über eine fleischhaltige Nahrung dennoch notwendig. In pflanzlichen Nahrungsmitteln kommt es nur in Spuren vor. Daher sollten Vegetarier auf eine hinreichende Versorgung mit Ornithin achten. Innerhalb des Leberstoffwechsels spielt L-Ornithin eine zentrale Bedeutung bei der Entgiftung des Körpers. Ferner ist Ornithin an wichtigen Aufbauprozessen der Muskeln sowie beim Abbau von Fetten in entscheidendem Maße beteiligt. Daher spielt es bei Diäten und beim Sport eine zentrale Rolle.

L-Ornithin ist ein wesentlicher Faktor bei der Ausschüttung wichtiger Wachstumshormone. Eine reguläre Ergänzung innerhalb der Ernährung hilft es als Anti-Aging Produkt und verhilft zu einem jüngeren Aussehen. Es wirkt weiterhin stärkend auf das Immunsystem und unterstützt die Prozesse bei der Abwehr von Krankheitserregern, da es die Produktion von weißen Blutkörperchen anregen kann.

Laut klinischen Studien wird L-Ornithin auf die Ausschüttung des Wachstumshormons eine entscheidende Wirkung bescheinigt. In der Hirnanhangsdrüse wird dieses gebildet und die Produktion verringert sich systematisch ab dem 30. Lebensjahr.

Bei dem Körper ist das Wachstumshormon allerdings der Jungbrunnen und ein anaboler Effekt wird durch die Steigerung der Muskelkraft bewirkt. Der erhöhte Fettabbau ist ebenfalls eine Wirkung von L-Ornithin. Auf die Thymusdrüse wirkt sich L-Ornithin stimulierend aus und für das Immunsystem ist dies positiv.

Darüber hinaus werden aufgrund der Ähnlichkeit der Aminosäure L-Arginin sowie L-Ornithin zusammen auch als wirksame Substanzen in Potenzmitteln verwendet. Der positive Effekt dabei ist, dass sie bei der erektilen Dysfunktion ohne Nebenwirkungen funktionieren. Durch die Einnahme beider Substanzen wird die Entspannung der Blutgefäße unterstützt. Daraus folgt eine

Erleichterung des Anschwellens und die eingetretene Erektion wird länger aufrechterhalten. Auch im Rahmen einer Behandlung eines parasitären Befalls kann L-Ornithin beeindruckende Wirkungen liefern, indem es das während einer Erkrankung vermehrt gebildete Ammoniak abbaut und somit auch einer eventuellen Schlaflosigkeit der Betroffenen entgegenwirkt. Da Ammoniak eine starke Toxizität für das Gehirn besitzt, kann ein zu hoher Spiegel verschiedene Botenstoffe blockieren und es kommt nicht zu einer ausreichenden Ausbildung von Müdigkeit. Für eine erholsame Nachtruhe wird Ornithin daher kurz vor dem Zubettgehen eingenommen und ist auch bei langfristiger Anwendung völlig unschädlich und provoziert zudem keinerlei Abhängigkeiten. Der Organismus von Leistungssportlern, Schwangeren, Diabetikern, kranken Menschen sowie Menschen, die besonders viel Stress ausgesetzt sind, hat einen besonders hohen Bedarf an L-Ornithin. Da durch die Ausschüttung des Wachstumshormons auch die Fettverbrennung angekurbelt und Körperfett abgebaut wird, ist L-Ornithin das perfekte Nahrungsergänzungsmittel bei Schlankheitskuren.

#### Heilwirkung:

Ammoniak abbauend – ausleitend, anabol wirkend, entgiftend, fettabbauend, kraftsteigernd, leberreinigend, leberschützend, muskelaufbauend, Muskelkraft steigernd, Regeneration Zeit verbessernd, Wachstumshormone anregend, wundheilend,

#### Anwendungsgebiete:

Einschlafstörungen aufgrund von zu vielen Giftstoffen im Körper, Lebererkrankungen – chronische, Leberzirrhose, Verletzungen der Leber, Fettleber, Parasitenbefall, Schlaflosigkeit Durch Gifte im Körper wie Ammoniak, Übergewicht(unterstützend).

#### Dosierung:

500 – 1500mg tägl. Meist 1000mg vor dem zu Bett gehen. Für Leistungssportler kann die Dosis auch höher sein. Etwa 3 g vor dem Training. Dr. Clark empfiehlt die Einnahme von 2 Kapseln Ornithin 500 mg am ersten Abend der Parasitenkur, dann 4 am zweiten und 6 am dritten. Danach kann man diese Kapseln nach Bedarf einnehmen. Das Ergänzungsmittel ist eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einzunehmen. Im Rahmen der Leberreinigung werden 8 Kapseln zusammen mit dem Olivenöl-Grapefruitsaft-Gemisch eingenommen.

#### Nebenwirkungen:

keine bekannt

#### Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Ornithin und Arginin tragen zum Schlankwerden im Schlaf bei. Sie helfen dem Wachstumshormon Fett zu mobilisieren (besseres Aussehen, mehr Energie). Ornithin regt die Insulinabsonderungen an, wobei Insulin als muskelbildendes Hormon wirkt. Ornithin (wie Arginin) wirkt am besten auf leeren Magen mit Wasser. Bodybuilder benutzen Kombinationspräparate aus Ornithin und Arginin für einen gezielten Muskelaufbau. Die Aminosäuren werden aber auch zur Unterstützung von Diäten (Anregung der Fettverbrennung), als Anti-Aging- und als Potenzmittel angepriesen. Das Gehirn des Menschen beginnt 30 Minuten nach dem Einschlafen damit, das Wachstumshormon auszuschütten. Daher sollte die Aminosäure ungefähr 30 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Durch Einnahme des Vitalstoffes L-Ornithin können Menschen ebenso bequem im Schlaf überflüssige Pfunde abnehmen.

#### L-Theanin (edit)

#### Allgemein:

L-Theanin - so beruhigend wie eine gute Meditation. Natürliches Gehirndoping

L-Theanin und seine beeindruckende Wirkung:

wirkt beruhigend und entspannend, ohne schläfrig zu machen

fördert die mentale Schärfe und Konzentration

reduziert Angst und Stress

L-Theanin erhöht die Alpha-Gehirn-Wellen

verringert die Nebenwirkungen von Koffein

L-Theanin wirkt als Gegenspieler von Koffein beruhigend

fördert das Einschlafen und vor allem das Durchschlafen

sorgt dafür, dass Sie positiver denken

Neuroprotektive Eigenschaften,

Regulierung und Aktivierung des Lymphflusses,

verringert prämenstruelle Symptome

reduziert Aggressionen und Reizbarkeit

Hilft, ruhig, konzentriert und aufmerksam zu bleiben

Aktivierung und zugleich Harmonisierung des Zentralen Nervensystems, und auch insbesondere des enterischen Nervensystems (Darm)

verringert die Nikotinabhängigkeit

ist in nur 30 Minuten spürbar und hält 8-10 Stunden an

L-Theanin ist ein Supplement, von dem die Pharmaindustrie nicht will, dass Du es kennst, denn durch L-Theanin werden plötzlich all ihre Happy Pills überflüssig!

Das Theanin, eine extrem seltene Aminosäure, harmonisiert die positiven Emotionen. L-Theanin (oder auch nur Theanin genannt) ist eine freie Aminosäure, die fast ausschließlich in der Grünen Tee Pflanze vorkommt und rund 1 bis 2 Prozent des Trockengewichts der Teeblätter ausmacht. Es ist die vorherrschende Aminosäure in grünen Teeblättern und gibt Tee seinen Geschmack nach Umami, dem "fünften Geschmack" (neben den vier traditionellen Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und bitter).

Das Erstaunliche bei diesem Stoff ist, dass er fähig ist seine Wirkung direkt im Gehirn zu entfalten. L-Theanin überwindet die Blut – Hirschanke. Erwiesen ist, dass L-Theanin im Gehirn den Anteil an Alpha-Wellen erhöht. Dieser Wellenbereich (7-14 Hz.) ist die beste Voraussetzung für ruhiges, gelassenes Denken, Informationsverarbeitung und entspannte Konzentration. Erstens stimuliert diese natürliche Aminosäure wie erwähnt Alphawellen im Gehirn, wodurch ein Zustand der tiefen Entspannung, Konzentration und Wachsamkeit hervorgerufen wird, der jenem einer Meditation gleich kommt.

Zweitens ist L-Theanin an der Bildung des Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure (GABA) beteiligt. GABA beeinflusst die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin, welche zusätzlich die entspannende Wirkung fördern. Die regelmäßige Einnahme dieser Aminosäure hilft dabei, die Freude am Leben im Falle einer pathologischen Unfähigkeit zum Empfinden positiver Gefühle (Anhedonie) wiederzufinden.

L-Theanin in Kombination mit Coffein

L-Theanin kann in Kombination mit Coffein die mentale Klarheit und den Fokus extrem steigern. Studenten benutzen diese Kombination deshalb gerne beim Lernen. Das Interessante an dieser Kombination ist, dass L-Theanin den Fokus, den Coffein gibt, verstärkt, und die Nebenwirkungen, wie beispielsweise das Zittern und die innere Unruhe, reduziert

Heilwirkung:

angstlösend, antioxidativ, Aufmerksamkeit - verbessernd, beruhigend, blutdrucksenkend, denkleistungssteigernd, Dopaminproduktion erhöhend, entspannend, gedächtnisleistungssteigernd, gehirnaktivitätssteigernd, konzentrationsfördernd, krebsbekämpfend, Lernfähigkeit – steigernd, lymphflussanregend, neuroprotektiv, ruhespendend, Serotoninproduktion - erhöhend, stimulierend, stimmungsaufhellend, stressbekämpfend, Wachheitsgrad – fördernd, Wohlbefinden steigernd,

Anwendungsgebiete:

Anhedonie, Angstzuständen, Aggressionen, Bluthochdruck, Depressionen, Ein und Durchschlafstörungen, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Konzentrationsstörungen, Magen- und

Darmstörungen, Raucherentwöhnung, Reizbarkeit, Selbstvertrauen – fördernd, Stress, Schlafstörungen, Schwindel, Unruhe – innere, Überreiztheit.

Dosierung:

250mg tägl. Die Wirkung ist nach 30 Minuten spürbar und hält 8-10 Stunden an. In einem Zeitraum von 6 Stunden sollten nicht mehr als 600mg eingenommen werden.

Nebenwirkungen:

keine bekannt. Benzodiazepine wie „Xanax“ und „Valium“ sind pharmazeutische Äquivalente von L-Theanin, abgesehen vom Fakt, dass sie süchtig machen können. Anders als genannte Medikamente macht L-Theanin nicht süchtig und führt zu keinen negativen Nebenwirkungen beim Absetzen.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Hauptsächlich wirkt L-Theanin so gut, weil es dazu in der Lage ist, die Blut-Gehirn-Schranke zu passieren. Hierdurch kann es direkt im Gehirn wirken und dort seine Wirkung entfalten.

Alpha-Gehirn-Wellen werden mit Meditation und Entspannung assoziiert. Eine Erhöhung der Alpha-Gehirn-Wellen ermöglicht es Dir, zu entspannen und zu fokussieren.

Solltest Du L-Theanin benutzen wollen, dann achte unbedingt darauf, dass Du die „L“-Form von Theanin kaufst und nicht die „D“-Form, die nämlich all die genannten positiven Wirkungen nicht aufweist. Wenn Du unter Angstzuständen, innerer Unruhe oder der Angst, Frauen anzusprechen leidest, solltest Du L-Theanin unbedingt eine Chance geben.

Schließlich lindert das Theanin bestimmte Symptome der Schizophrenie und verbessert die Qualität des Schlafs von Kindern, die unter Aufmerksamkeitsdefizit-Störung mit Hyperaktivität leiden (ADHS). Mit absoluter Sicherheit und ohne jegliche Gewöhnung kann es über lange Zeit von Menschen aller Altersgruppen eingenommen werden.

L-Tryptophan (edit)

Allgemein:

L-Tryptophan ist eine hochwirksame Aminosäure, die den Serotoninspiegel anhebt. Serotonin wird häufig als das 'Glückshormon' bezeichnet, es spielt eine entscheidende Rolle für Stimmungslage, Angst und Depression. Ein niedriger Serotoninspiegel führt zu Negativität, vermehrter Angst und depressiven Stimmungen. Der andere entscheidende Vorteil bei L-Tryptophan ist seine positive Wirkung auf Schlafqualität und -rhythmus. L-Tryptophan ist daher ein ideales Präparat für alle, die von Schlafstörungen betroffen sind, aber auch für intensiv trainierende Personen, bei denen ein besserer Schlaf für eine raschere Erholung und für weniger Muskelkater sorgt.

Da unser Körper es nicht selber herstellen kann, sondern über die Nahrung aufnehmen muss, bezeichnet man Tryptophan als essentiell. Die proteinogene Aminosäure Tryptophan ist für den menschlichen Körper essentiell und weist eine aromatische Struktur auf. Wie Phenylalanin, Histidin und Tyrosin besitzt es ein Indol-Ringsystem und muss über die Nahrung aufgenommen werden.

Bei einem bestehenden Mangel der essentiellen Aminosäure treten vor allem Stimmungsschwankungen und teilweise sogar Depressionen auf, da L-Tryptophan wichtige Funktionen im System der verschiedenen Botenstoffe erfüllt. Aus diesem Grund ist es inzwischen auch möglich, den essentiellen Vitalstoff in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gezielt gegen psychische Erkrankungen einzusetzen, wozu bereits mehrfach Studien durchgeführt wurden.

L-Tryptophan zählt zu den wichtigsten stimmungsaufhellenden Substanzen aus der Natur und ist wesentlich an der Synthese des sogenannten "Glückshormons" Serotonin beteiligt.

Obwohl Sportler einen erhöhten Bedarf an Tryptophan haben, sollten Dosierungen über drei Gramm vermieden werden, da es sonst zu Blutbildveränderung mit Muskelschmerzen und Müdigkeit führen

kann. Ein Mangel kann zu Hauterkrankungen, Defekten im Zentralnervensystem und Depressionen (aufgrund von Mangel an Serotonin). Eine extrem hohe Vitamin B6-Dosierung hemmt den Tryptophan-Stoffwechsel in der Leber.

Funktionen Tryptophan ist eine Vorstufe von Nicotinsäure (Vitamin B3) und hat dadurch den Charakter eines Provitamins. Niacinmangel lässt sich durch die Zufuhr von Tryptophan beheben. Weiterhin wird es zum Neurotransmitter Serotonin umgewandelt und ist dadurch stimmungsfördernd. Es steuert indirekt den Schlaf-Wach-Rhythmus und begünstigt die Zinkaufnahme des Körpers. Tryptophan dient dem Organismus in erster Linie als Baustein zur Proteinsynthese. Daneben wird es vom Körper zu Niacin metabolisiert, weshalb Niacin-Mangelerkrankungen erst bei tryptophanarmer Ernährung auftreten. Tryptophan wirkt positiv auf die Proteinsynthese und wirkt schmerzlindernd. In Studien fanden sich Hinweise auf eine erhöhte Ausschüttung von Wachstumshormonen durch Tryptophan. Eine Verminderung der Nahrungsaufnahme durch Tyrosin-Gaben ist wahrscheinlich. In Tierversuchen konnte eine Nierenschutzwirkung von Tryptophan festgestellt werden. Tryptophan wird in Gegenwart von Sauerstoff leicht abgebaut. Deshalb wird Tryptophan bei zahlreichen lebensmitteltechnischen Verarbeitungsprozessen abgebaut.

Im Allgemeinen ist eine vorbeugende Ergänzung von Tryptophan unnötig. Da Sportler einen erhöhten Bedarf haben, kann hier eine Ergänzung, abhängig vom Leistungsspektrum, sinnvoll sein. Tryptophan kann bei Depressionen und Schlafstörungen angewendet werden. Meist werden 1/2 bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen 500 - 1000 mg verabreicht.

#### Therapeutische Informationen:

Die Wirkung von L-Tryptophan wird oft als stimmungsaufhellend, beruhigend und gewichtsreduzierend beschrieben. Es gilt als "natürliches Antidepressivum". Die stimmungsaufhellende Wirkung von L-Tryptophan beruht dabei vermutlich auf der Tatsache, dass es im menschlichen Körper zu Serotonin umgebaut wird. Es wird angenommen, dass durch einen erhöhten Serotoninspiegel die Stimmung aufgehellt und Depressionen gelindert werden können.

Nachfolgend wird der Syntheseweg im Körper beschrieben:

L-Tryptophan -> 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP) - 5-Hydroxytryptamin (5-HT; Serotonin)

Es ist hierbei unerheblich, ob L-Tryptophan oder 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP) eingenommen wird. 5-HTP (auch bekannt unter dem Namen Oxitriptan) wird allerdings wesentlich effektiver zu Serotonin verstoffwechselt, das bedeutet, man kann die gleiche Wirkung von L-Tryptophan mit der Einnahme einer geringeren Menge 5-HTP erzielen.

Da Melatonin aus Serotonin gebildet wird, ist Tryptophan auch Ausgangsstoff dieses wichtigen Hormons. Die Produktion von Melatonin wird durch Tageslicht gehemmt, so dass es nachts in etwa zehnmal höheren Konzentrationen gebildet wird. Dementsprechend ist seine wichtigste Aufgabe, unseren Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren.

Tryptophan ist die Vorstufe (Provitamin) von Vitamin B3, der Nicotinsäure. Diese ist sowohl am Eiweiß- und, Kohlenhydrat- als auch am Fettstoffwechsel beteiligt. Auch bei der Neubildung von Haaren und Muskeln spielt Vitamin B3 eine wichtige Rolle.

#### Heilwirkung:

angstlösend, beruhigend, gewichtsreduzierend, leistungssteigernd, Serotonin Spiegel erhöhend, stimmungsaufhellend, schlaffördernd,

#### Anwendungsgebiete:

Angststörungen, Depressionen, depressiver Störungen, Heißhungeranfällen, Panikattacken, Schlafstörungen, Schizophrenie, Vitamin D33 (Niacin Mangel), Winterdepression,

#### Dosierung:

250mg – 4g in seltenen Fällen bis 6g (3 x tägl. 1 Kapsel a 250 mg) oder vor dem Schlafengehen 1 - 3 Kapseln

#### Überdosierung:

Da die Aminosäure ihren Abbau selber reguliert, ist eine Überdosierung kaum möglich. Tryptophan wird für den Aufbau vieler menschlicher Proteine benötigt. So ist es Bestandteil der Muskulatur,



aber auch unterschiedlichster Enzyme.

Nebenwirkungen:

Bei einer sehr starken Überdosierung kann es zu Tagesmüdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen kommen. Tryptophan im Übermaß kann zu Schläfrigkeit führen, weshalb es auch als Schlafmittel anerkannt ist.

Gegenanzeigen:

schwere Leber und Nieren Schäden

Wechselwirkungen:

Schwangere und stillende Frauen sollten jedoch auf den Verzehr verzichten. Auch eine Kombination mit Antidepressiva ist nicht zu empfehlen. Auch Nierenpatienten müssen vor der Verwendung ihren Arzt befragen. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn hohe Dosen eines Serotonin-Wiederaufnahmehemmers (z.B. mehr als 20 mg Fluoxetin pro Tag) zusammen mit Tryptophan zur Anwendung kommen. Unter diesen Bedingungen sind Fälle eines Serotonin-Syndroms beobachtet worden. Tryptophan kann auch mit Johanniskraut wechselwirken. Also nehmen sie nicht gleichzeitig Tryptophan und Johanniskraut ein.

Sonstiges:

Eine andere wichtige Aufgabe von L-Tryptophan ist die Unterstützung der Niacin-Synthese (Vitamin B3), bei der es als Provitamin agiert. Da Niacin wesentliche Funktionen im Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel übernimmt und somit die Energieversorgung des Körpers sicherstellt, kommt auch Tryptophan eine große Bedeutung für diese zu. Des Weiteren wird Vitamin B3 für die Synthese einiger Neurotransmitter und Botenstoffe benötigt, welche die Reizweiterleitung im Gehirn erst ermöglichen. Eine extrem hohe Vitamin B6-Dosierung hemmt den Tryptophan-Stoffwechsel in der Leber. Tryptophan wird im Körper zu Serotonin umgebaut. Da Tryptophan nicht wasserlöslich ist, sollte es immer mit ein wenig Fett (Leinöl eingenommen werden).

Löwenzahn (edit)

Andere Namen:

Taraxacum officinale

Dandelion

Verwendete Pflanzenteile: eingenommen werden.

Löwenzahn (edit)

Andere Namen:

Taraxacum officinale

Dandelion

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, Wurzel

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Cholin, Inulin

Wie viele Frühlingspflanzen hat der Löwenzahn eine ausgeprägte blutreinigende Kraft und eignet sich daher vorzüglich zu einer Frühjahrskur. Er regt sämtliche Verdauungsorgane und Niere und Blase an, dadurch werden alte Schlacken ausgeschieden. Aus den gleichen Gründen kann er auch bei Rheumatismus helfen. Sie können Löwenzahn auch äußerlich anwenden! Ob Sie nun Gelenkschmerzen haben oder verkrampfte Muskeln, wir empfehlen ein Löwenzahnblütenöl für die Massage. Wir können Blätter, Blüten und Wurzeln verwenden. Am wirksamsten ist es wenn der Löwenzahntee die Tinktur oder die kapseln, aus allen drei Pflanzenteilen bestehen. Löwenzahn hat eine gute Wirkung auf das Allgemeinbefinden von geschwächten Personen. Außerdem beeinflusst

er das Bindegewebe positiv. Zweimal im Jahr kann eine Löwenzahnkur durchgeführt werden. Diese sollte über die Dauer von 4 bis 6 Wochen erfolgen.

Heilwirkung:

allgemein stärkend, blutbildend, blutreinigend, stark entwässernd, harntreibend, krebsbekämpfend, leberanregend, tonisierend, verdauungsfördernd, zahnschmelzstärkend.

Anwendungsgebiete:

Allergien, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blähungen, Bronchitis, Ekzem, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gallenleiden allgemeine, Gallenschwäche, Gallensteine, Gelbsucht, Gelenkerkrankungen chronische, Gicht, Haarschuppen, Hämorrhoiden, Hautleiden chronische, Husten, Hühnerauge, Kopfschmerzen, Krampfadern, Krebs, Leberschwäche, Leberleiden, Magengeschwüre, Magenschwäche, menstruationsfördernd, Nierensteine, Ödeme, Pickel, Rheuma chronisches, Wassersucht, Wechseljahrsbeschwerden, Schönheitsmittel, Schwächezustände, Tuberkulose, Verstopfung, Völlegefühl, Warzen,

Das oberirdische Kraut bei:

Lymphdrüsenanschwellungen,

Dosierung:

Tagesdosis 1 – 3 g Extrakt:

Wurzelextrakt 84 % = 1000 – 1200 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Aufgrund seiner sehr starken harntreibenden Wirkung, die den Löwenzahn so wertvoll für die unterstützende Behandlung von Blasenentzündungen macht, ist es nicht ratsam, vor dem zu Bett gehen Löwenzahntee zu trinken. Selten kann der Löwenzahn Magenbeschwerden verursachen. Patienten, die an einer Entzündung der Gallenwege leiden oder einen Darmverschluss haben, dürfen Löwenzahn nicht verwenden.

Gegenanzeigen:

Gallenwegentzündungen, Darmverschluss.

Wechselwirkungen:

keine Bekannt

Sonstiges:

Bei Verwendung des Saftes aus den Stängeln der Pflanze kann es zu Taraxacinvergiftungen kommen - aber nur, wenn man viel, also sehr viel davon isst, zum Beispiel jeden Tag mehrere Teller Salat davon. Löwenzahn ist außerdem sehr reich an Kalium, das ihn zu einem harntreibenden Mittel macht. Darum ist Löwenzahn auch ideal geeignet, um Blasenentzündungen unterstützend zu behandeln. Die Löwenzahnblüten sind eine wahre Lecitinbombe.

Maca (edit)

Andere Namen:

Lepidium peruvianum

lepidium meyenii

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Kohlenhydrate (bis zu 65 %), Proteine (bis zu 15 %), Fasern (8 %), Fett (2%), Vitamine A, B1, B2, C, D, Calcium, Magnesium, Eisen, Kalium, Aminosäuren wie Arginin, Glycin, Serin und anderen.

Unter extremen klimatischen Bedingungen wächst es in den peruanischen Anden und zählt zu den

so genannten extrem ophilen Pflanzen.

Die Maca-Pflanze (*Lepidium peruvianum chacón*) wird in den Höhenlagen der peruanischen Anden bereits seit 2000 Jahren kultiviert und schon von den INKAS in der traditionellen Medizin genutzt.

Maca ist ein ganz besonders widerstandsfähiges Gewächs aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Sie auch unter den teils extremen klimatischen Bedingungen in den Höhenlagen über 3500 m gut gedeihen.

Maca-Wurzeln, auch als "Ginseng der Anden" bezeichnet, werden von den Völkern der Anden seit Jahrhunderten verzehrt und gelten als Quelle für Jugend und Energie. In Peru gilt die Maca - Wurzel als Lebenselixier, denn sie macht "stark fürs Leben und stark für die Liebe".

Nach der kontinuierlichen Einnahme von Maca tritt rasch, dank ihrer verschiedenen Inhaltsstoffe eine äußerst wohltuende Wirkung durch eine Überproduktion von spezifischen Hormonen ein, die auch Jugendhormone genannt werden. Dies ruft einen Energieschub hervor, der sich positiv auf Stress und Depressionen auswirkt, was wiederum dazu führt, dass man sich besser fühlt und voller Energie ist.

Besonders die körperliche Leistungsfähigkeit und das Muskelwachstum kann durch Maca positiv beeinflusst werden, daher ist Maca ganz besonders bei Sportlern sehr begehrt.

Heilwirkung:

adaptogen, antidepressiv, aufmerksamkeitsverbessernd, Bewusstseins klärend, blutdrucksenkend, Cholesterinspiegel senkend, energiespendend, entstressend, Gedächtnisleistung verbessernd, Immunstärkend, Lernleistungssteigernd, Leistungssteigernd körperlich und Geistig, Libido steigernd, Lust fördernd sexuell, Menstruationsregelnd, muskelaufbauend, potenzsteigernd, Spermienqualität verbessernd, stimmungsaufhellend, Testosteronproduktion ankurbelnd, Triglycerid senkend, verjüngend, Wohlbefindens steigernd, Widerstandskraft verbessernd,

Anwendungsbereiche bei:

Antriebslosigkeit, Aphrodisiakum, Angstzustände, Blutarmut, chronisches Müdigkeitssyndrom, Cholesterinspiegel zu hoch, Depressionen, Erschöpfungszustände, Fruchtbarkeitsstörungen, Lernstörungen, Lustlosigkeit, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Muskelschwäche, Osteoporose, Prostatavergrößerung, Stress, Übergewicht, Vergesslichkeit, Wechseljahresbeschwerden,

Dosierung:

2 – 4 g des Pulvers. Extrakt:

10:1 = 1000 - 2000mg tägl. Es reicht aber auch wenn man das Pulver einnimmt, am Tag ca. 1,5 bis zu 3 Gramm. Dies sollte man aufteilen auf drei Mahlzeiten – dann ist eine Regelmäßigkeit gegeben. Auch bei den Kapseln sieht es nicht anders aus, diese sollte man aufteilen auf drei Portionen. Die Einnahmezeit sollte als eine Kur gesehen werden und mindestens für zwei bis drei Monate stattfinden. Meistens ist es aber dann so, dass man gute Ergebnisse erzielt und dabei bleibt, das Produkt weiter zunehmen.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

kein bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Eine sehr gute Empfehlung aus der Naturheilkunde wäre, die Einnahme von Maca mit dem Vitalpilz Cordyceps zu kombinieren. Cordyceps gilt bekanntlich ebenfalls als Potenz- und Libido-Booster und kann somit die Eigenschaften von Maca entweder verstärken oder ergänzen.

Magnesium – Citrat (edit)

#### Allgemein:

Magnesium ist ein Mineral, das eine entscheidende Rolle bei der Energieproduktion, Gewebekontraktion, Nervenimpulsübertragung und Knochenmineralisierung spielt. Es ist in einer Reihe von Lebensmitteln enthalten, darunter hauptsächlich in grünem Blattgemüse wie Spinat sowie in Nüssen und Getreide.

#### Was sind die größten Vorteile?

Magnesium hat zahlreiche wichtige Funktionen im menschlichen Körper. So hilft es z. B. bei der Umwandlung von Nahrung in Energie sowie bei der Förderung gesunder Knochen. Darüber hinaus ist Magnesium auch als Cofaktor für mehr als 300 Enzymsysteme erforderlich. Zu den Vorgängen, die von diesen Enzymen aktiviert werden, gehören die Fett- und Eiweißsynthese sowie der Zuckerstoffwechsel. Aus sportlicher Sicht wird es für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten in Energie benötigt. Im Rahmen seiner Rolle bei der Aktivierung von Enzymen ist es an der Übertragung von Nervenimpulsen und der Gewebekontraktion beteiligt. Aus diesem Grund kann Magnesium entscheidenden Einfluss auf die Energieproduktion sowohl für anaerobes als auch aerobes Training haben.

Magnesiumcitrat ist eine natürliche, hochverfügbare Form von Magnesium, die vom menschlichen Organismus besser aufgenommen werden kann.

#### Mangelscheinungen:

Zunächst einmal, kommt Ihnen diese Liste von Symptomen vertraut vor? Wie viele davon haben Sie? Mangelscheinungen können sich mit Anfällen, Angina pectoris, Angst, Antriebslosigkeit, Arthritis, Asthma, Aufspringen bei plötzlichen Geräuschen, Beinkrämpfe, Beschleunigte Alterung, Chronische Erschöpfung, Clusterkopfschmerz, Depressionen, Erschöpft von Bewegung, Erschöpft von körperlicher Arbeit, Erschöpfung, Gelenkschmerzen, Herzanfall, Herzleiden, Hoher Blutdruck, Hyperaktivität, Migräne-Kopfschmerzen, Krämpfen (z. B. Wadenkrämpfe), Stressanfälligkeit, Muskelatrophie, Muskelkonvulsionen, Muskelkrämpfe, Muskelticks, Muskelzucken, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, Nervosität, Nachlassendes Gedächtnis, Nackenschmerzen, Nierensteine, Osteoporose, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, ruhelos, ruheloser Schlaf, Schlaflosigkeit, Schwindel, steife Muskeln, Verstopfung, Verspannungen der Muskulatur, zitterige Hände, äußern.

#### Heilwirkung:

entstressend, entkrampfend, muskelentspannend

#### Anwendungsgebiete:

Krämpfe in den Beinen, Muskelkrämpfe, Stress, Depressionen

#### Dosierung:

3 x tägl. 1 Kapsel

#### Warnung:

Magnesiumcitrat kann abführend wirken, sodass Sie unsere Verzehrempfehlung unter Umständen an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen müssen. Falls derartige Nebenwirkungen auftreten, sollten Sie die Dosiermenge verringern.

#### Magnesium – Citrat (edit)

#### Allgemein:

Magnesium ist ein Mineral, das eine entscheidende Rolle bei der Energieproduktion, Gewebekontraktion, Nervenimpulsübertragung und Knochenmineralisierung spielt. Es ist in einer Reihe von Lebensmitteln enthalten, darunter hauptsächlich in grünem Blattgemüse wie Spinat sowie in Nüssen und Getreide.

#### Was sind die größten Vorteile?

Magnesium hat zahlreiche wichtige Funktionen im menschlichen Körper. So hilft es z. B. bei der Umwandlung von Nahrung in Energie sowie bei der Förderung gesunder Knochen. Darüber hinaus ist Magnesium auch als Cofaktor für mehr als 300 Enzymsysteme erforderlich. Zu den Vorgängen,

die von diesen Enzymen aktiviert werden, gehören die Fett- und Eiweißsynthese sowie der Zuckerstoffwechsel. Aus sportlicher Sicht wird es für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten in Energie benötigt. Im Rahmen seiner Rolle bei der Aktivierung von Enzymen ist es an der Übertragung von Nervenimpulsen und der Gewebekontraktion beteiligt. Aus diesem Grund kann Magnesium entscheidenden Einfluss auf die Energieproduktion sowohl für anaerobes als auch aerobes Training haben.

Magnesiumcitrat ist eine natürliche, hochverfügbare Form von Magnesium, die vom menschlichen Organismus besser aufgenommen werden kann.

Mangelercheinungen:

Zunächst einmal, kommt Ihnen diese Liste von Symptomen vertraut vor? Wie viele davon haben Sie? Mangelercheinungen können sich mit Anfällen, Angina pectoris, Angst, Antriebslosigkeit, Arthritis, Asthma, Aufspringen bei plötzlichen Geräuschen, Beinkrämpfe, Beschleunigte Alterung, Chronische Erschöpfung, Clusterkopfschmerz, Depressionen, Erschöpft von Bewegung, Erschöpft von körperlicher Arbeit, Erschöpfung, Gelenkschmerzen, Herzanfall, Herzleiden, Hoher Blutdruck, Hyperaktivität, Migräne-Kopfschmerzen, Krämpfen (z. B. Wadenkrämpfe), Stressanfälligkeit, Muskelatrophie, Muskelkonvulsionen, Muskelkrämpfe, Muskelticks, Muskelzucken, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, Nervosität, Nachlassendes Gedächtnis, Nackenschmerzen, Nierensteine, Osteoporose, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, ruhelos, ruheloser Schlaf, Schlaflosigkeit, Schwindel, steife Muskeln, Verstopfung, Verspannungen der Muskulatur, zittrige Hände, äußern.

Heilwirkung:

entstressend, entkrampfend, muskelentspannend

Anwendungsgebiete:

Krämpfe in den Beinen, Muskelkrämpfe, Stress, Depressionen

Dosierung:

3 x tägl. 1 Kapsel

Warnung:

Magnesiumcitrat kann abführend wirken, sodass Sie unsere Verzehrempfehlung unter Umständen an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen müssen. Falls derartige Nebenwirkungen auftreten, sollten Sie die Dosiermenge verringern.

Maitake (edit)

Andere Namen:

Grifola Frondosa“.

Maitake

Grifola Frondosa

tanzender Pilz

Klapperschwamm

Laubporling

Inhaltsstoffe:

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Sekundäre Pflanzenstoffe, Ungesättigte Fettsäuren, Polysaccharide, Nukleotide, D-Fraktion, MD-Fraktion, SX-Fraktion, Guanylsäure, Lektine, Ergosterol, Aminosäuren, Kohlenhydrate, Fette.

Alten Überlieferungen nach, soll der Maitake den Namen „tanzender Pilz“ daher erhalten haben, weil die Pilzsucher echte Freudentänze aufführten, wenn sie den seltenen und zur damaligen Zeit als Silber wertvolleren Maitake fanden. Die Fundstellen wurden anschließend geheim gehalten und innerhalb von Familien von Generation zu Generation vererbt. Im Mittelalter soll der Maitake sogar durch Gold aufgewogen worden sein. Die deutsche Bezeichnung für den Maitake lautet Klapperschwamm oder Laubporling, Ersteres ist wahrscheinlich auf seine Wuchsform

zurückzuführen.

Zahlreiche Studien belegen die krebshemmende Wirkung von Maitake-Extrakt. Bei vielen verschiedenen Krebsarten konnten überzeugende Wirkungen erzielt werden. Bei Fällen, in denen gleichzeitig Chemo- oder Strahlentherapie angewandt wurde, konnten die schädlichen Nebenwirkungen signifikant reduziert werden. Damit wurde bewiesen, dass Maitake eine antitoxische Wirkung besitzt und somit zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten beitragen kann. Die Maitake-D-Fraktion hat gemäß einem Forschungsergebnis des Nationalen Krebsforschungsinstituts der USA verhindert die Vernichtung von T-Helferzellen und ist somit ein Mittel gegen den HI-Virus. Dadurch kann das körpereigene Abwehrsystem gegen das Virus stimuliert werden und den Körper gegen typische Begleitinfektionen weniger anfällig machen.

Heilwirkung:

Antioxidativ, Antibakteriell, Antitumorös (krebshemmend), Antiviral, Blutdruckregulierend, Blutzuckersenkend, Cholesterinsenkend, Entgiftend, fetteinlagerungsvermindernd, Immunstärkend, Herzkreislaufstärkend, Leberschützend, Leberstärkend, Triglyzeridsenkend.

Anwendungsgebiete:

Bauchspeicheldrüsenkrebs, Brustkrebs, Bluthochdruck, Darmkrebs, Diabetes Typ II, Eierstockkrebs, Hautkrebs, HIV/AIDS, Hepatitis, Herzkreislauferkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Immunsystem – zu schwaches, Infektionen, Krebs, Lebererkrankungen, Lebertumore / Leberkrebs, Leukämie, Lungenkrebs, Magenkrebs, Osteoporose, Prostatakrebs, Reizdarm, Tumore - bösartige, Übergewicht.

Dosierung:

Japanische Forscher empfehlen 3 Portionen à 3 - 7g verteilt auf den Tag zu Getränken oder Suppen. Eine Kurdauer sollte drei Monate nicht unterschreiten, aber auch eine Dauereinnahme ist möglich.

Extrakt 20:1 = 500 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkung:

Keine bekannt

Gegenanzeigen:

Keine bekannt

Wechselwirkungen:

Keine bekannt

Sonstige:

Studien in Japan konnten in vitro beweisen, dass die D-Fraktion des Maitake eine Vernichtung der T-Helferzellen durch das HI-Virus um bis zu 97% verhindern konnte. In klinischen Studien bei verschiedenen Krebserkrankungen im fortgeschrittenen Stadium (Brust-, Lungen-, Leber- und Prostatakrebs) verbesserte sich die gesundheitliche Situation. Verantwortlich dafür ist wie schon erwähnt die so genannte Maitake D-Fraktion, die eine tumorwachstumshemmende und immunstabilisierende Wirkung hat.

Mango Frucht (edit)

Andere Namen:

Mangifera indica

Wichtige Inhaltsstoffe:

Betacarotin, Eisen, Magnesium, Kalium und Calcium sowie Folsäure, Vitamin A, C und Vitamin B1, B6, Spurenelemente:

Kupfer, Mangan und Zink.

Bereits vor 5000 Jahren waren die Mango Früchte in Indien bekannt. Heute werden die Früchte in

fast allen tropischen Ländern kultiviert. Eine uralte indische Götterspeise mit der Wirkung eines Jungbrunnens! Mangos schmecken nicht nur himmlisch süß, sie sind auch ausnehmend gesund. Carotine, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Enzyme sind nur einige der wertvollen Inhaltsstoffe der Mango. Die Mango gehört mit drei Gramm Carotin pro 100 Gramm Fruchtfleisch zu den carotinreichsten Obstsorten, die wir kennen. Der hohe Gehalt an Betacarotin verleiht der Frucht ihre gelb-orange Farbe. Dieses Provitamin benötigt der Körper zur Zellerneuerung der Haut, der Schleimhäute und des Knorpelgewebes

Nach Bedarf wandelt der Körper die Carotine in Vitamin A (ein Antioxidanz) um, welches das Immunsystem stärkt, der vorzeitigen Hautalterung vorbeugt und für gesunde Augen sorgt. Reife Mangos sorgen für mehr Energie, einen besseren Appetit, eine gute Verdauung, sind gegen Durst und Verstopfung und für ein besseres Gedächtnis. Mangos gemeinsam mit Datteln verzehrt sollen die Potenz steigern, die Beweglichkeit der Spermien erhöhen und frühzeitigen Samenerguss heilen. Während der Schwangerschaft gegessen, sollen Mangos vor Infektionen schützen und Komplikationen während oder nach der Geburt vorbeugen, auch sollen die Früchte den Milchfluss anregen.

Die fleischigen, saftigen Steinfrüchte haben außerdem eine antibakterielle, antifungizide und antivirale Wirkung. Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E vitalisieren den gesamten Organismus, aktivieren die Sexualhormone, beugen Stress und Kreislaufschwäche vor. Auch profitieren Haut, Schleimhäute, Haare, Drüsen und Augen durch den Genuss der Mango.

Heilwirkung:

appetitanregend, augenstärkend, antibakteriell, antifungizid, antiviral, blutstillend, cholesterinsenkend, darmberuhigend, durststillend, energiespendend, gehirnnährend, Gedächtnisleistung – steigernd, herzstärkend, Hautalterung vorbeugt, stressabbauend, schleimhautschützend, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Augenkrankheiten – unterstützend, Durchfall, Hautkrankheiten – unterstützend, Leberbeschwerden, Magenbeschwerden Sodbrennen, Verdauungsprobleme, Übelkeit, Verstopfung, Vitaminmangel, Vorbeugung gegen Infektionen und Erkältungen

Dosierung:

Pulver 3 - 8 g / 1 – 3 Teelöffel

Extrakt 10:1 = 600 mg täglich

Sonstiges:

Mango enthält Eisen, das leicht vom Körper aufgenommen wird. Mango wird empfohlen bei Anämie und an schwangere Frauen. Nach dem Verzehr darf mindestens 2 Stunden danach kein Alkohol und Milch getrunken werden, da es sonst zu Magenkrämpfen kommen kann. Wichtig: Das Vitamin A ist fettlöslich und kann vom Körper nur in Verbindung mit Fett verwertet werden. Die Mango sollte mit einigen Tropfen Öl gegessen werden.

Die Afrikanische Mango und Übergewicht

Die African Mango, wie sie auch genannt wird, enthält einige äußerst interessante Wirkstoffe, die man sich bei einer Diät zu Nutze machen kann. Seit einigen Jahren gerät dieser Umstand mehr und mehr in den Fokus der Ernährungswissenschaftler und Diätexperten, die die afrikanische Mango daher auch verstärkt empfehlen. Vor allem aber erfreut sich der Mango-Extrakt aus einem wesentlichen Grund zunehmender Beliebtheit:

Weil er wirkt! Nachgewiesenermaßen wird die Fettverbrennung angeregt und gestärkt. Das haben klinische Studien mit unterschiedlichen Testgruppen bestätigt. Und das ohne Nebenwirkungen mit einem rein pflanzlichen, natürlichen Präparat. Natürlich:

Ganz alleine kann auch die afrikanische Mango keine Wunder vollbringen; aber sie ist ein hervorragend geeignetes Additivum, das die Gewichtsreduktion tatkräftig unterstützt. Wir zeigen Ihnen hier, wie genau dies von statten geht. Die Natur hält viele Schätze für uns bereit, es liegt an uns, sie zu entdecken und zu würdigen.

African Mango:

## Der natürliche Feind des Fetts

Die afrikanische Mango unterstützt wirkungsvoll den Gewichtsabbau und zügelt den Appetit. Verantwortlich dafür zeichnet sich der in ihr enthaltene Wirkstoff *Irvingia gabonensis*, ein leistungsstarkes Antioxidans. Extrahiert kann der Wirkstoff auch in bekömmlichen Kapseln seine ganze Leistung noch entfalten und so bequem dosiert und angewendet werden. Das aus dem Samen der afrikanischen Mango gewonnene *Irvingia gabonensis* optimiert nicht nur allgemein die Fettverbrennung, durch die aktivierende Wirkung auf den Stoffwechsel werden so auch die ansonsten schwer zugänglichen Fettpolster am Bauch angegangen. Die angeregte Fettverbrennung bewirkt einen schrittweisen Fettabbau und beugt somit auch gleichzeitig neuen Pölsterchen vor. Wichtig ist es freilich, sich weiterhin gesund zu ernähren und nach Möglichkeit aktiv zu sein. So kann die African Mango auch ihr ganzes Potenzial entfalten und dabei helfen, das Idealgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Die positive Wirkung lässt sich auch an einer umfassenderen Verdauungstätigkeit feststellen. Die afrikanische Mango ist sehr ballaststoffreich und wird vom Stoffwechsel sehr gut aufgenommen und umgesetzt. Schon lange sind die cholesterinsenkenden und entzündungshemmenden Eigenschaften der African Mango bekannt – seit einiger Zeit ist nun auch die gewichtssenkende Wirkung klinisch erwiesen!

## Mangostane (edit)

Andere Namen:

Mangosteen *Garcinia mangostana* L.

Allgemein:

Die Königin der Früchte

Verwendete Pflanzenteile:

Blüte, Frucht

Die Frucht, und das Fruchtpulver oder das Fruchtpulverextrakt

Inhaltsstoffe:

Die Mangostan bzw. Mangostanfrucht enthält Antioxidantien in hoher Konzentration. Einige der bekanntesten sind die Xanthone, Stilbene, Tannine, Katechine und Polyphenole. Mangostan hat sich, was die antioxidative Wirkung betrifft, als wirksamer als Vitamin E herausgestellt und enthält insgesamt 12 Vitamine.[1]

ORAC-Wert Mangostansaft:

ca. 17.000 mit der Bezugsgröße pro 100g

Die Mangostan Frucht, die auch als Mangostin oder Mangostane bezeichnet wird, ist eine Frucht aus Südostasien.

Mangostan ist die Frucht des gleichnamigen Baumes mit *Garcinia mangostana* als botanischem Namen. Beheimatet ist Mangostan in Malaysia, wurde jedoch seit Mitte des 19ten Jahrhunderts in weiten Teilen Südostasiens sowie in tropischen Gebieten Mittel- und Südamerikas kultiviert.

Das geheime Wissen unzähliger Generationen von Inselbewohnern aus dem asiatisch-karibischen Raum über die phänomenale Wirkung ist erst durch den weltweiten Tourismus bis zu uns vorgedrungen. Kaum eine Frucht ist bei uns in der westlichen Welt so unbekannt wie die *Garcinia mangostana* - dabei forscht man seit vielen Jahren über sie.

Wissenschaftler konnten inzwischen auch die Hauptwirkstoffe kennzeichnen, die in der Mangosteen-Frucht enthalten sind, welche auch für deren heilsame Eigenschaften verantwortlich sind. Die Früchte des *Garcinia mangostana* Baumes sind reich an Xanthonen (Phenole mit einem Kohlenstoff-Basis skelett C6-C1-C6) und enthalten natürlich vorkommende Mineralien und Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor, u.a.), Polyphenole, Cathechine, Polysaccharide, Enzyme, Vitamine (B1, B2, B6, C), Bioflavonoide, leistungsfähige Antioxidantien, Phytonährstoffe, sowie andere ernährungsphysiologisch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Ein wahrer Goldfund für die Wissenschaft.

**DIE KRAFT DER XANTHONE.** Xanthone sind natürliche, biologisch aktive Substanzen

(Pflanzenphenole), die in einigen ausgesuchten tropischen Pflanzen vorzufinden sind, deren enorm



positive Eigenschaften jüngst von der Wissenschaft mehrfach bestätigt wurden. So zählen Xanthone zu den stärksten Antioxidantien, die wir in der Natur vorfinden. Da die Mangosteen insgesamt über 40 Xanthone enthält, zählt sie zu den reichhaltigsten Quellen natürlicher Xanthone.

Übergewicht

Mangostan kann zur Gewichtsabnahme, gemessen am BMI, beitragen, aber der zugrundeliegende Wirkungsmechanismus ist noch unbekannt. Möglicherweise spielt Hydroxyzitronensäure eine Rolle; aus einer Metaanalyse von randomisierten klinischen Studien ging hervor, dass die Verabreichung von Hydroxyzitronensäure einen signifikanten Unterschied hinsichtlich Gewichtsabnahme im Vergleich zu Placebo macht. Ein anderer Wirkungsmechanismus, der das Phänomen möglicherweise erklären könnte, beruht auf der inhibierenden Wirkung von Xanthonen und Benzophenonen auf das Enzym Fettsäure-Synthase (FAS). Es wurde zwischenzeitlich bewiesen, dass Versuchstiere Gewicht verlieren, wenn dieses Enzym blockiert wird. Allerdings, auch hier ist der Wirkungsmechanismus noch weitgehend unklar. Dennoch hat die pharmazeutische Industrie Mangostan als interessanten Stoff zur Entwicklung eines Medikaments gegen Übergewicht aufgegriffen.

Heilwirkung:

antimikrobiell, antifugal, antiviral, antioxidativ – stark, allergiehemmend, blutzuckerspiegelsenkend, geschwüherhemmend, fiebersenkend, leberschützend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, cholesterinsenkend, immunstimulierend, tumorhemmend, Wohlbefinden – steigernd, zellschützend

Anwendungsgebiete:

Akne, Allergien, Angstzuständen, Arthritis, Asthma, Alzheimer, Bakterielle Erkrankungen, Blasenentzündung, Darmgeschwüre, Depressionen, Diabetes – unterstützend, DNS-Schäden, Grippe, grauem Star (Glaukom), Hautkrankheiten, Infektionen, Kopfschmerzen, Krebs – vorbeugend, Magengeschwüre, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Morbus Crohn, Mundgeschwüre, Parkinson, Pilzkrankungen, Psoriasis, Schuppenbildung, Übergewicht, Virale Erkrankungen, Zahnfleischerkrankungen,

Dosierung:

Pulver: 3 – 4 g

Extrakt 4:1 = 1 – max. 2g täglich

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Neben anderen, hochwertigen Inhaltsstoffen bilden insbesondere die ca. 40 Xanthone (hocheffektive Antioxidantien) der Mangostan eine wirksame Waffe bei der Bekämpfung freier Radikale und Entzündungen. Im Gegensatz zu pharmazeutischen Entzündungshemmern agiert die Mangostan als ungefährliches, natürliches Heilmittel.

Maqui Beeren (edit)

Andere Namen:

Chilean wineberry

Maqui Berry Powder

Aristotelia chilensis

Carduus Marianus

Silybum marianum

## Milk Thistle

### Verwendete Pflanzenteile:

Die Früchte

Samen mit Schale

Trockenextrakte der Mariendistel (Samen) den Wirkstoffkomplex Silymarin. Dieser Wirkstoffkomplex kann bei der Behandlung von entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose oder auch durch Lebergifte, wie zum Beispiel Alkohol, hervorgerufenen Entzündungen helfen. Silymarin steigert zusätzlich die Regenerationsfähigkeit der Leberzellen. Ihr Haupteinsatzgebiet sind Leber und Gallenprobleme. Sie hat aber auch eine ausgeprägte entkrampfende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Heilwirkung:

adstringierend, anregend, entgiftend, harntreibend, krampflösend, leberstärkend, leberentgiftend, schweißtreibend, tonisierend,

### Inhaltsstoffe:

Die Beere überzeugt mit Mineralien, Polyphenolen und Vitaminen. Neben den Vitaminen C und D hat sie auch einen hohen Anteil des fettlöslichen Provitamins A., Anthozyan, Delphinidin, Malvidin, Petunidin, Cumarin, Triterpen, Flavonoide, Cyanide, Auch die Mineralien wie:

Eisen, Kalzium, Potassium, Anthocyan, Malvidin, Delphinidin, Petunidin, Cumarin, Triterpen, Flavonoide, sind sehr hoch beinhaltet. Neben Antioxidantien enthalten Maqui Beeren mehrere Vitamine. Vitamin C, D, und A.

Maqui, oder *Aristotelia chilensis*, auch "Chilenische Weinbeere" genannt, ist ein Baum, der in Patagonien wild wächst. Die Maqui Beere ist eines der medizinischen Wunder der Natur.

Jahrhundertlang war sie ein Schlüsselbestandteil der Ernährungs-, Medizin- und Zeremonienkultur des Mapuche Volks in Patagonien. Seine violetten Beeren werden vom indigenen Volk der Mapuche verehrt, das sie als Nahrungsmittel und Medizin verwendet. Sie wird aufgrund ihrer Wirksamkeit als heilig betrachtet.

Die Maqui Beere verdient die Bezeichnung Super-Lebensmittel voll und ganz, denn sie ist eine reichhaltige Quelle für Proteine, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Maqui Beeren weisen einen der höchsten antioxidativen Werte aller Früchte auf, welcher durch den ORAC-Wert bestimmt wird, und liefern auch den am breitesten gefächerten antioxidativen Schutz, welcher durch den ORAC-Gesamtwert ermittelt wird. Maqui enthalten eine hohe Konzentration von Anthocyanen (besonders Delphinidin) und Polyphenolen. Die Wissenschaft entdeckt außerdem immer häufiger, dass Inhaltsstoffe der Maqui stark entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen.

Hier sehen Sie eine Tabelle, welche die ORAC Werte von bestimmten Lebensmitteln grafisch darstellt. ORAC steht für Oxygen Radical Absorbance Capacity. Dieser Wert gibt die den Antioxidantien Wert eines Lebensmittels an.

Angeführt wird die Tabelle wie man sieht vom Maqipulver. Dies zeigt nochmal, wie gut und gesund die Maquibeere für den Körper ist.

### ORAC Wert pro Gramm:

Maqui Beeren enthalten viele Antioxidantien, welche uns vor den zahlreichen Problemen schützen können, die durch die schädliche Oxidation von freien Radikalen hervorgerufen werden - inklusive Herzkrankheiten, Krebs, Arthritis und vorzeitiger Alterung

Die Maqui Beere hilft dabei, proinflammatorische Zytokine und Enzyme, die Entzündungen hervorrufen, zu kontrollieren. Da Entzündungen die Ursache vieler Krankheiten sind, kann Maqui die Entstehung vieler Krankheiten vorbeugen bzw. lindern

Maqui Beeren haben einen extrem hohen ORAC Wert, ein Parameter, der die Aktivität einer Substanz misst

Maqui Beeren liefern viele Polyphenole und Anthocyane und sind eine tolle Quelle für Eisen, Kalzium, Vitamin C und anderen essentiellen Nährstoffen

Die Maqui Beere unterstützt die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen

Maqui Beeren hemmen die LDL-Oxidation, welche Arteriosklerose hervorrufen kann

Maqui Beeren unterstützen einen gesunden Blutzuckerspiegel

Maqui Beeren stärken das Immunsystem

Maqui Beeren können den Gewichtsverlust unterstützen, da sie thermogen wirken (d.h. sie erhöhen

die Körperwärme durch metabolische Stimulation)

Maqui Beeren lassen die Haut jünger aussehen und sind ein wirkungsvolles Anti-Aging-Mittel

Heilwirkung:

antioxidativ – stark, entschlackend, Allgemeinbefinden – verbessernd, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend - stark, entgiftend – stark, gelenkstärkend, hautverjüngend, heilungsfördernd, Herzinfarkt Risiko – senkend, immunstärkend, knochenstärkend, kreislaufanregend, krebsvorbeugend, stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd, vitalisierend, Widerstandsfähigkeit des Körpers stärkend.

Anwendungsgebiete:

Anti-Aging, Entzündungen des Bewegungsapparats, Herzprobleme, Hautkrankheiten, Hautalterung – vorzeitiger, Übergewicht.

Allergien, Darmbeschwerden, Gallenbeschwerden, Gallenstauung, Hämorrhoiden, Hepatitis, Krampfadern, Lebererkrankungen, Leberleiden, Magen – und Darmbeschwerden, Migräne, Pfortaderstauung, Reisekrankheit, Seekrankheit, Schwindel, Verdauungsbeschwerden, Vergiftungen, Leberzirrhose, entzündliche Lebererkrankungen, steigert die Regenerationsfähigkeit der Leber.

Dosierung:

12 – 15 g tägl.

Pulver: 600 - 1200 mg tägl.

Extrakt 10:1 = 1400 – 1800mg tägl.

Nebenwirkungen:

Auch bei höherer Dosierung keine bekannt.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstige:

Maqui gilt neben „Superfrüchten“ wie Granatapfel, Cranberry oder Acai als Pflanze mit einem außerordentlich hohen Anteil von Antioxidantien. Von Antioxidantien wird vermutet, dass sie in einem gewissen Umfang in der Lage sind, die so genannten „Freien Radikale“ im Körper zu neutralisieren. Die bei Stoffwechsel im Zusammenhang mit oxydativem Stress entstehenden freien Radikale sollen nach einer biogerontologischen Theorie verantwortlich für Erbgutschädigungen und Alterungsprozesse sein, die wiederum zu Krankheiten führen können. Auf der ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)-Skala steht die Maqui Beere mit über 25.000 Zählern weit vor der zweitplatzierten Superfrucht, der Acai mit etwa 16.500 Punkten.

Mariendistel

Nebenwirkung / Wechselwirkung:

Bei der bestimmungsmäßigen Einnahme von Zubereitungen der Mariendistel treten im Allgemeinen keine Nebenwirkungen auf. Vereinzelt kommt es zu abführender Wirkung (Durchfall). Wird die Tagesdosis eingehalten, so sind keine Nebenwirkungen bekannt. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte die Mariendistel nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt eingenommen werden!

Außerdem:

Vorsicht bei Allergien gegen Korbblütler Gewächse.

Extrakt mit 80% Silymarin:

300mg tägl.

Mate (edit)

Andere Namen:  
Ilex paraguariensis  
Mate

Verwendete Pflanzenteile:  
Die Blätter

Inhaltsstoffe:

Koffein, Theobromin, ätherisches Öl, Gerbsäure, Chlorophyll, Vanillin, Vitamine, Inositol, Trigonellin, Ursolsäure

Mate bringt den Stoffwechsel und das Verdauungssystem auf Trab. Sie werden kein Heißhungergefühl mehr verspüren, das heißt, er ist ein Appetitzügler und stimuliert die verschiedensten Körperfunktionen und Organe. Mate-Tee lässt sich somit gut einsetzen, um das Körpergewicht zu reduzieren. Neben dem appetitzügelnden Effekt sorgt der Mate-Tee dafür, dass der Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel angekurbelt wird. Außerdem werden die Verdauung und die Ausscheidung beschleunigt.

Die Hirnleistung wird aktiviert, Allergien werden bekämpft und Stress wird abgebaut und das Immunsystem unterstützt. Daneben kann durch Mate-Tee die Durchblutung und damit einhergehend die Sauerstoffversorgung wichtiger Organe verbessert werden. Eine weitere Wirkung des Mate-Tees ist, dass das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht wird.

Heilwirkung:

anregend, belebend, fettspaltend, fettabbauend, harntreibend, hirnleistungssteigern, hungerstillend, konzentrationsfördernd, leistungssteigernd, Stärkend, stimulierend, stressbekämpfend, schweißtreibend,

Anwendungsbereiche bei:

Abgeschlagenheit (Geistiger und Körperlicher), Depressionen, Ekzeme, Erschöpfungszuständen, Fettsucht, Fieber, Hautentzündungen, Hautprobleme allgemeine, Heißhunger, Juckreiz, Konzentrationsschwäche, Kreislaufschwäche, Magenbeschwerden, Müdigkeit, Muskelschwäche, Übergewicht, Verstopfung, Verdauungsschwäche, Stoffwechselschwäche,

Dosierung:

Tagesdosis 2 – 5 g

Nebenwirkung:

Die Einnahme hoher Konzentrationen an Coffein kann zu Nebenwirkungen wie Herzrasen, Schlaflosigkeit und Angstgefühlen führen.

Gegenanzeigen:

Krebs. Der Mate sollte nicht zu häufig und in nicht zu großen Mengen eingenommen werden, da ihm ein karzinogenes Potential zugeschrieben wird. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit nur in äußerst geringen Mengen einnehmen.

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Der Matetee besitzt eine relativ hohe Koffein Konzentration. Zur Hunger Stillung sollten etwa eine Stunde vor einer Mahlzeit Mate Kapseln genommen werden, dies gilt als Schlankmach-Geheimtipp.

MELATONIN (edit)

Allgemein:

Stellen Sie sich vor, es gäbe ein körpereigenes Hormon, das nicht nur das Altern verzögert, sondern

sogar biologisch verjüngt. Als wäre dies nicht genug, verhindert dieses Hormon leidbringende Erkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, grauen Star oder Alzheimer. Und da dies zum ultimativen Glück noch nicht ganz reicht, steuert es unseren biologischen Rhythmus und gibt uns am Tage Energie zur Bewältigung unserer Tagesaufgaben und nachts verleiht es uns einen erholsamen, tiefen Schlaf....

Die Rede kann nur von Melatonin sein, einem körpereigenen Hormon, das in der Zirbeldüse im Gehirn (Stammhirn) produziert wird. Noch dazu wirkt Melatonin extrem Verjüngend. Es ist eigentlich die Verjüngenste Substanz die es auf dem Markt gibt.

Dazu die beiden Wissenschaftler Prof. Regelson und Walter Pierpaoli:

"Das Wunderbare an Melatonin ist, dass es Ihr Leben verlängern und Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten kann. Das wirklich Wunderbare an Melatonin ist die große Wirkung, die es auf unsere und auf zukünftige Generationen haben wird. Wir begeben uns auf ein gemeinsames Abenteuer und sind die erste Generation, die die Macht hat, die Krankheiten und Schwächen zu vermeiden, die als typisch für eine "normale" Alterung gelten. Zum ersten Mal haben wir die Macht, unsere Jugendlichkeit zu bewahren und unser ganzes Leben lang kräftig und munter zu bleiben. Zum ersten Mal können wir nicht nur den körperlichen Verfall vermeiden, der mit der Alterung verbunden ist, sondern wir sind in der Lage, den Alterungsprozess hinauszuzögern und sogar umzukehren. Das ist das echte Melatonin-Wunder."

Desweiteren gilt Melatonin als das stärkste bekannte Antioxidans, das mit einer 50fachen Stärke eines Vitamin C freie Radikale bekämpft. Als eines der wirksamsten Antioxidanzien sorgt Melatonin ausserdem für die Vernichtung "freier Radikale", von denen man weiss, dass sie zur Entstehung von Krebszellen führen können. Spezifische onkologische Untersuchungen haben ausserdem gezeigt, dass Melatonin in der chemotherapeutischen Krebsbehandlung die krebsbekämpfende Wirkung bestimmter Medikamente verstärken und ihre zum Teil gefährlichen Nebenwirkungen auf ein verantwortbares Mass reduzieren kann.

Melatonin hat im Tierversuch eine lebensverlängernde Wirkung nachweisen können. Desweiteren hat es sowohl im Tierversuch als auch in vielen klinischen Studien an Menschen Wirkung gegen Erkrankungen am Herzkreislaufsystem, Impotenz, Krebs, Schlafstörungen uva. Gezeigt.

Melatonin Wirkung

Noch vor wenigen Jahrzehnten als „Blinddarm des Gehirns“ von den Forschern und Ärzten als unnütz abgetan, haben die letzten Jahre völlig neue, plausible Zusammenhänge zwischen der Alterung und Erkrankungen an den Tag gelegt, die die Zirbeldrüse zu einer wichtigen Steuereinheit für unseren gesamten Organismus haben avancieren lassen. Mit der Alterung der Zirbeldrüse, damit dem Nachlass der Melatoninproduktion, altert der Mensch im Ganzen. Während der Alterung wird der Mensch charakteristisch anfälliger für allerlei Erkrankungen, so Herzkreislauferkrankungen, Diabetes, Krebs oder Impotenz. Dies rief einige Alterungswissenschaftler auf den Plan, dass all diese unangenehmen Phänomene miteinander verknüpft sein müssen und eine gemeinsame Ursache haben müssen: die Alterung der Zirbeldrüse, damit ein Funktionsnachlass und die Unfähigkeit Melatonin in hinreichenden Mengen auszuschütten könnte die Antwort darauf sein!

Melatonin, die allgemeine Wirkung

Als Boten- und Regulationsstoff für viele ineinandergreifende, wichtige Prozesse, die sich in unserem Organismus abspielen, stellt Melatonin einen extrem wichtigen, ja lebensentscheidenden Stoff dar:

- Melatonin nimmt Einfluss auf die Thymusdrüse und fördert so die Funktion des Immunsystems.
- Melatonin steuert die Alterungsprozesse und wirkt extrem Verjüngend
- Es ist eines der wichtigsten Antioxidantien (evtl. das wichtigste!)
- Melatonin steuert Schlaf und Regeneration
- Melatonin ist ein regelrechtes Entstress-Hormon
- Das Melatonin stärkt unser emotionales Befinden
- Es steuert unsere Autoimmun-Reaktionen

Melatonin steuert die Potenz und die Libido

In der wissenschaftlichen Literatur wird Melatonin explizit die Wirkung auf die folgenden Erkrankungen und Missstände attestiert:

Krebs, Diabetes, Rheuma, Allergien, Herzkreislauferkrankungen, Schlafstörungen, Stress, Migräne,

Jetlag, Asthma, Wechseljahresbeschwerden / Klimakterium, Down-Syndrom, Alzheimer, Epilepsie, Sehschwäche, grauer Star.

wie wirkt Melatonin gegen Krebs?

Melatonin hat sich sowohl in der Prävention von Krebs als auch in der Krebsbehandlung und der Nachsorge bestens bewährt, verbessert zudem die Lebensqualität von Krebspatienten.

Melatonin wirkt über mehrere Mechanismen gegen Krebs:

- es stimuliert unser Immunsystem, das dann effizienter die Krebszellen angreifen kann
- Melatonin erhöht die Aggressivität und Effektivität alternder T-Zellen, die für die Krebsbekämpfung zuständig sind.

- es hilft dem Körper, Krebszellen aufzuspüren und zu zerstören

- als hoch effektives Antioxidans wirkt es Zellschäden und Schäden des Erbguts (DNA) entgegen, die häufig in Tumor resultieren

- es unterstützt den Körper bei der Abwehr krebsfördernder Stoffe

es reguliert die Hormonausschüttung von körpereigenen Hormonen, die sich tumorhemmend auswirken

Wirkung von Melatonin gegen chronische Überforderung und Stress

Melatonin hat sich als echtes Entstress-Hormon herausgestellt. Dies erreicht Melatonin, in dem es einerseits das Stresshormon Cortisol sowie die Kortikosteroide hemmt und in Ruhephasen auf der anderen Seite psychoregenerative Kräfte mobilisiert. Desweiteren senkt Melatonin den Puls und den Blutdruck und sorgt somit für eine ökonomische Arbeit unseres Herzkreislaufsystems, was die Langlebigkeit des Herzens fördert.

Melatonins Wirkung gegen Impotenz und schwache Libido

Auch im Falle der Impotenz bzw. einer schwachen Libido, scheint Melatonin auf mehreren Fronten zu wirken:

Melatonin stärkt die Potenz und Libido, in dem es Stressfaktoren abbaut Impotenz, noch vor wenigen Jahren ein Schlagwort für fehlende Potenz eines alten Mannes, breitet sich zunehmend auch unter jungen Männern aus. Dies hat, neben Umweltfaktoren und falscher Ernährung, in erster Linie Stress im Beruf als Hauptursache. Da Melatonin Stressoren reguliert und Stress direkt abbaut, kann einer stressbedingten Impotenz und schwacher Libido entgegengewirkt werden.

Einnahme-Empfehlung lt. Prof. Regelson und Dr. Piarpaoli Indikation Dosis ergänzender Hinweis (Anti-Aging Alterung bremsen)

Dosierung:

Hier geht es darum, den altersbedingten Melatonin-Schwund auszugleichen. Indem man dem Organismus von außen Melatonin zuführt, unterstützt man die Regeneration der Zirbeldrüse und kann damit gewissermaßen zurückstellen.

40-44 Jahre: 1mg

45-54 Jahre: 1-2mg

55-64 Jahre: 2-3mg

65-74 Jahre: 3-6mg

74 Jahre: 4-6mg

Einschlafprobleme 1-6mg Mit 1mg anfangen, stellt sich der Schlaf nach 30min nicht ein, weitere 1mg, wenn sich nach 30min immer noch kein Schlaf einstellt, eine dritte 1mg Tablette. So weiter fortfahren, bis man 5-6mg / Tag erreicht hat.

Gestörter Schlaf 1-6mg Mit 1mg beginnen, sollte es nicht helfen, am nächsten Tag 2mg, ist der Schlaf am dritten Tag immer noch gestört, 3mg nehmen usw. bis man eine Dosis von 5-6mg erreicht hat.

Jetlag 1-6mg, Am Bestimmungsort angekommen, 3-6mg vor dem Schlafengehen einnehmen. Diese Dosis in den nächsten 3-4 Nächten fortsetzen, bis sich die innere Körperuhr an die neue Zeitzone gewöhnt hat. Zuhause angekommen, die selbe Prozedur bei Jet-Lag wiederholen.

Anwendungsbereiche:

Potenzprobleme, fehlende Libido 15-30min vor dem geplanten Geschlechtsverkehr zusätzlich eine Melatonin-tablette.

Verhütung von Erkrankungen Siehe Anti-Aging Jeder 2te Deutsche stirbt an einer

Herzkreislauferkrankung, jeder 4te an Krebs. Gerade bei Risikogruppen kann es angezeigt sein, Melatonin vorbeugend einzunehmen (selbst wenn man jünger als 40 Jahre alt ist.) Therapie bei Erkrankungen Höhere Dosen vorübergehend möglich mit erfahrendem Therapeuten absprechen.

Symptome eines Melatoninmangels

Der Melatoninmangel führt zu zahlreichen Symptomen, die sich auf vielfältige Weise negativ bemerkbar machen. Dies sind entweder Symptome bestimmter Krankheitsbilder, die mit Melatoninmangel einhergehen, oder aber auf die altersbedingte Funktionsschwäche der Zirbeldrüse zurückzuführen, also die s.g. „biologische Alterung“:

- Schlafstörungen
- Anfälligkeit für Erkältungen
- Anfälligkeit für Virusinfektionen
- Stimmungsschwankungen
- Höhere Empfindlichkeit gegen Kälte und Hitze
- Konzentrationsprobleme
- Gedächtnisschwäche
- Depressionen
- Nachlassen der Verdauung sowie Harnausscheidung
- Chronisches Müdigkeitssyndrom

Symptome von Zeitverschiebung

Wann ist es zu spät für die Einnahme von Melatonin

Kurz und knapp:

NIE! Laut den Forschungen von Prof. William Regelson, Dr. Walter Pierpaoli und vielen anderen Forschern stehen die Chancen gut auch bei Menschen, die längst das 45ste Lebensjahr überschritten haben, über eine längere, regelmäßige Melatonineinnahme die Zirbeldrüse wieder neu zu beleben und zu einer natürlichen Melatoninproduktion eines viel jüngeren Organismus anzuregen. Das endokrine System erfüllt wieder seine Aufgaben, wie es dies im jungen Organismus tut und viele Altersanzeichen lassen sich auf diese Weise wieder rückgängig machen.

Nebenwirkungen von Melatonin

Bei Melatonin handelt es sich chemisch betrachtet um eine ganz einfache Aminosäure, die aus einer anderen Aminosäure namens Tryptophan und Serotonin, einem "Botenstoff" synthetisiert wird. Je nach Bedarf wird Melatonin aus diesen beiden Stoffen hergestellt. Melatonin wird seit vielen Jahren in Studien und Forschungen beobachtet und in vielen Ländern, so z.B. den Niederlanden und den USA, von Millionen von Menschen tagtäglich eingenommen. In den USA und anderen Ländern ist Melatonin als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und in jedem Health Store frei erhältlich. Die amerikanische Gesundheitsbehörde National Institute of Health, hat nach zahlreichen Studien immer wieder bekräftigt, dass von der Einnahme von Melatonin keine Gefahr ausgehe. Desweiteren gibt es Forscher, die ohne Nebenwirkungen im Selbstversuch seit mehr als 10 Jahren die tausendfache Menge des Melatonins einnehmen, die dem körpereigenen Melatoninspiegel eines Jugendlichen entspricht. Bis zum heutigen Tag ist kein einziger Fall von ernsthafter Erkrankung, Lebensbedrohung, geschweige denn Todesfall aufgrund Melatonineinnahme bekannt geworden. Dies sollte zu denken geben, zumal Melatonin in den USA seit 1994 als Nahrungsergänzungsmittel rezeptfrei erhältlich ist und erfreulicherweise mittlerweile von mehr Amerikanern regelmäßig eingenommen wird als z.B. Aspirin. Bei keinem einzigen ihrer unzähligen Versuche und Studien konnten die Forscher Prof. William Regelson und Walter Pierpaoli unerwünschte Nebenwirkungen feststellen und selbst eine hohe Dosis von 1000mg/Tag konnte von den Versuchspersonen ohne Probleme vertragen werden. Melatonin ist nicht giftig und es ist auch keine toxische Höchstgrenze für Melatonin bekannt. Vielmehr liegt das eigentliche Risiko allenfalls in der sauberen Herstellung. Es ist entscheidend wichtig, auf verlässliche Hersteller Acht zu geben. Desweiteren sollte man darauf achten, dass das Melatonin eines synthetischen Ursprungs ist.

Evtl. Kontraindikationen von Melatonin

Allgemein sollten Menschen mit den folgenden Indikationen auf zusätzliche Melatonineinnahme verzichten bzw. diese mit einem kundigen Arzt oder Therapeuten absprechen:

- Menschen unter 35 Jahren
- Schwangere, stillende Frauen

- Menschen mit Nierenerkrankungen
- Cortison-Patienten
- Personen mit Auto-Immunkrankheiten
- Personen, die unter Depressionen leiden

Da Melatonin einschläfernd wirkt, sollte man es ausschließlich vor dem Schlafengehen (20-40min vorher) einnehmen.

Wechselwirkungen von Melatonin mit anderen Medikamenten

Während der Einnahme von den folgenden Medikamenten sollte die Absprache mit dem Arzt gehalten oder aber auf eine Melatonineinnahme verzichtet werden. Zumeist handelt es sich um Medikamente, die den natürlichen Melatoninzyklus stören (an sich daher über Nebenwirkungen verfügen):

- Betablocker
- "Serotoninhemmer"
- Anti-Depressiva
- Corticosteroidpräparate
- nicht-steroidale, Entzündungshemmer (NSDAIDS) wie Ibuprofen oder Aspirin

Gibt es Wechselwirkungen mit Hormonersatz-Therapie?

Melatonin wirkt sich auf andere Hormonersatztherapien, wie z.B. Östrogen-Einnahme während der Wechseljahre, nicht negativ aus. Laut den beiden Melatonin-Forschern, Prof. Regelson und Dr. Pierpaoli ist dabei mit keinen Wechselwirkungen oder anderen Komplikationen zu rechnen!

Melisse (edit)

Andere Namen:

Melissa officinalis

Balm

Verwendete Pflanzenteile:

Das blühende Kraut

Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Schleim, Glykosid, Saponin, Thymol  
Melisse hat vielfältige Heilwirkungen. Sie wird schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Im Mittelalter musste sie sogar per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut werden, weil sie schon damals für sehr wertvoll und unentbehrlich gehalten wurde. Das Haupteinsatzgebiet der Melisse ist die Beruhigung des Nervensystems, womit sie gegen nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und viele andere nervlich bedingte Beschwerden helfen kann.

Heilwirkung:

anregend, appetitanregend, antibakteriell, aufmunternd, augenstärkend, beruhigend, belebend, bakterienhemmend, blähungswidrig, entspannend, karminativ, krampflösend, kühlend, nervenstärkend, pilzhemmend, schmerzstillend, schweißtreibend, virushemmend.

Anwendungsbereiche:

Angustzustände, Angina pectoris, Appetitlosigkeit, Asthma nervosum, Augenringe, Blähungen, Blutarmut, Brechreiz, sekundäre Anämie, Blutergüsse, Bronchitis, Dysmenorrhoe, Erkältung, Fieber, Gallenbeschwerden, Geschwüre, Gicht, Grippe, Herzbeschwerden (nervöse), Husten, Hüftschmerzen, Hysterie, Insektenstiche, Ischias, Kolik, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen leichte, Lippen-Herpes, Herpes allgemein, Magenkrämpfe, Magenleiden, Menstruations fördernd, Menstruationsbeschwerden, Melancholie, Hypochondrie, Migräne, Milchstau, Neurasthenie, Neuralgien, Nervös bedingte Einschlafstörungen, nervöse Kopf- Zahn- Ohrenschmerzen, Ohnmacht, Palitatio codis, Periodenkrämpfe, Quetschungen, Reizbarkeit, Rheuma, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, sexuelle Reizzustände, Sodbrennen, Stress, Schwangerschaftserbrechen, Unruhe zustände, Unterleibskrankheiten, Wechseljahrsbeschwerden, Wunden, Zahnschmerzen,

Dosierung:



2 – 5 g Droge Extrakt 20:1 0 200 – 500 mg täg.

Nebenwirkung:  
keine bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Mistel (edit)

Andere Namen:  
Viscum Album  
Mistletoe

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter und Zweige

Inhaltsstoffe: Alkaloid, Asparagin, Bitterstoff, Harz, Histamin, Inositol, Oleanolsäure, Pyridin, Saponine, Schleim, Tyramin, Viscalbin, Viscin, Viscotoxin, Xanthophyll, Zink

In früheren Zeiten war die Mistel eine wichtige magische Pflanze, die von den Druiden mit goldenen Sichel geerntet wurde und nicht zu Boden fallen durfte, denn sonst würde sie ihre besondere Wirkung einbüßen. Aufgrund der magischen Wichtigkeit galt die Mistel früher auch als Allheilmittel. In der modernen Pflanzenheilkunde wird die Mistel gegen Bluthochdruck und gegen Krebs eingesetzt. Doch sie kann noch viel mehr.

Heilwirkung innerlich:

beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, tonisierend,

Anwendungsgebiete:

Arterienverkalkung, Arteriosklerose, Arthritis, Bauchspeicheldrüsenschwäche, Bluthochdruck, Gelenkentzündung – chronische, Herzschwäche, Beschleunigter Puls, Diabetes (leichte Formen), Epilepsie, Fieber, Gallenschwäche, Gebärmutter Schmerzen, Gebärmutterblutungen, Gebärmuttergeschwülste, Heuschnupfen, Herzstörung – nervöse, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Krebs (Therapiebegleitend), Magenschwäche, Nervenschwäche, Ödeme, Ohrensausen, Rheuma – chronisches, Schwindel, , Schlaganfall, Menstruationsbeschwerden, Weißfluss, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden,

Heilwirkung äußerlich:

Nasenbluten, Krampfadern, Unterschenkelgeschwüre, Rheuma, Chronische Arthrosen, Ekzeme, Geschwüre, Eitrige Wunden.

Dosierung:

Mistelpulver: 2 – 6 g täglich.

Tropfen: 3 x tägl. 30 – 40 Tr. In Wasser aufgelöst.

Nebenwirkungen:

Bei oben angeführten Dosierungen sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Mönchspfeffer (edit)

Andere Namen:

Vitex agnus castus

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Früchte

Inhaltsstoffe:

Fettes Öl, ätherisches Öl, Flavone, Iridiode, Aucubin, Agnusid, Casticin, Viele Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen bei Mann und Frau, bei Mensch oder Tier sind auf Störungen des Hormonhaushalts zurückzuführen. Dagegen helfen möglicherweise Hormonpräparate, die die Symptome zwar eindämmen, aber die Ursache des Problems letztlich nicht beseitigen. Einseitige Eingriffe in die subtilen körpereigenen Zyklen bergen stets die Gefahr von Nebenwirkungen. Eine gute Alternative sind pflanzliche Heilmittel, deren natürliche Wirkstoffkombination oft ein verblüffend erfolgreiches Regulativ für den gesamten Organismus darstellt. Der Mönchspfeffer oder Vitex Agnus Castus aus der Familie der Lippenblütler ist dafür ein gutes Beispiel. Seine Eigenschaften sind seit der Antike bekannt und konnten in einer ganzen Reihe seriöser Studien nun auch wissenschaftlich dokumentiert werden.

Heilwirkung:

Geschlechtsorgane stärkend, hormonregulierend, Hypophyse – stimulierend, aphrodisierend und anaphrodisierend gleichzeitig, also ausgleichend,

Anwendungsgebiete:

Blutungsstörungen, Hodenentzündung, Hyperprolaktinämie, Mastodynie, Östrogen - Dominanz, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Periodenschmerzen, Prostataentzündung, Prostataneurose, Prostatitis, Prostataanschwellung – entzündliche, Sexsucht, sexueller Neurasthenie, Übererregbarkeit, Wechseljahrsbeschwerden, Zyklusunregelmäßigkeiten,

Anwendungsgebiete laut TMC:

Lymphmittel, Lymphknotenschwellung, Lymphstau, Milzschwellung,

Dosierung:

Pulver 4 – 8 g/ Alkoholischer Auszug:

20 – 30 Tr. 3 x tägl.

Nebenwirkungen:

Bei langfristiger Einnahme können sich vermehrt Blutungen wie Hypermenorrhöe, Zwischenblutungen einstellen. Gelegentlich kann es bei der Einnahme von Mönchspfeffer zum Auftreten von juckenden Exanthenen (Hautausschlag) kommen; vereinzelt treten Kopfschmerzen und Magen-Darmbeschwerden auf.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, hormonabhängigen Erkrankungen, lutealen Zysten, bei In-Vitro-Infertilität-Behandlung. Mönchspfeffer kann in der Stillzeit genommen werden.

Wechselwirkungen:

mit Antikonzeptiva, hormonellen Substitutionspräparaten, Dopamin haltiger Arznei sind möglich. Aufgrund der dopaminergen Wirkung von Mönchspfeffer könnte es bei der Gabe von Dopamin-Rezeptorantagonisten (zum Beispiel Neuroleptika oder Antiemetika, das heißt Medikamenten zur Unterdrückung von Übelkeit und Brechreiz) zur wechselseitigen Wirkungsabschwächung kommen.

Sonstiges:

Die Anwendung als Tee ist dabei nicht zu empfehlen, da diejenigen Inhaltsstoffe, die gegen die

Frauenbeschwerden wirken, nicht wasserlöslich sind.

Mo Han Lian (edit)

Andere Namen:

墨旱莲

MO HAN LIAN CAO

Ecliptae herba

Ecliptae prostratae herba.

Ecliptenkraut

Eclipta

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

Inhaltsstoffe:

Enthalten sind Harze, ein Alkaloid Namens Ecliptin, Wedelolacton, Apigenin, Luteolin, B-Amyrin Nicotin, Mineralien wie Kalzium und Mangan zusammen mit Phosphaten.

Eclipta alba findet sich in vielen Ayurvedischen Kräutermischungen wieder. Diese sollen z.B. kühlend auf die Kopfhaut, stärkend auf Haarwurzeln, wundheilungsfördernd und anregend wirken. Die Wirkung dieser Mittel beruht vermutlich zum Großteil auf dem Ecliptakraut. Es gilt im Ayurveda als das beste Heilmittel für die Haare und als wichtiges Lebertonikum. Im TCM wird es als Universaltonikum (Besonders Gehirn) und Anti-Aging-Mittel verwendet.

Heilwirkung:

adstringierend, blutstillend, leberschützend, antibiotisch, gehirntonisierend, hämostatisch, haarwachstumsfördernd, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Augenflimmern, Blutbrechen Blutiger Ruhr, Blutungen bei äußeren Verletzungen, Drehschwindel; Durchfälle – blutige, Erbrechen, Nasenbluten, Schmerzen und Schwäche in den Lenden und Knien, Schwindel, Tinnitus, verschwommenes Sehen, vorzeitigem Ergrauen des Haares, Zähnen - gelockerte, bewegliche, Zahnausfall,

Dosierung:

6 – 30 g

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Vorsicht bei Nieren-Mangel, Milz-Mangel, Kälte, Durchfall

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Oft wird es zusammen mit Gotu-Kola (*Centella asiatica*) eingesetzt.

Momordica charantia (edit)

Andere Namen:

Momordica charantia L.

Bitter Melon

Mah la

Momordica muricata Willd.

Balsam Pear  
Balsam-Apple  
Balsam-Pear  
Balsampear  
Bitter Cucumber  
Bitter Gourd  
Bitter-Cucumber  
Carilla Gourd  
Leprosy Gourd  
Leprosy Pear  
Wild Balsam-Apple  
Ku gua Cantonese Fu gwa  
Foo gwa  
Foo kwa  
Jin li zhi  
Lai pu tao  
Ku gua ye  
Ku gua ye Cantonese Foo gwa yip for leaves  
Kor kuey  
Balsambirne  
Balsamgurke  
Bittermelone  
Bittergurke  
Ampalaya  
Bitter gourd  
Palia  
Palya  
Paria  
Amargoso  
Margose amère  
Momordique amère  
Concombre amer  
Maha  
Mara  
Phakha

Familie:

Curcubitaceae (Kürbisgewächse)

Verwendete Pflanzenteile:

die Frucht

Inhaltstoffe:

Die Hauptbestandteile von *Momordica charantia* sind unter anderem Öl, ein insulinähnliches Peptid, Glykoside (Momordin, Charantin), ein Alkaloid (Momordicin). *Momordica* ist reich an Vitamin A, B1, B2, C sowie an Eisen, Calcium, Phosphor, Kupfer und Kalium.

*Momordica charantia* führt zur Gewichtsreduktion durch ihre appetitzügelnde Wirkung. Prädiabetes verbunden mit körperlicher Bewegung und einer Änderung der Essgewohnheiten. Infektionen des Magens mit *Helicobacter pylori*, Viral bedingte Infektionen, Bakteriell bedingte Infektionen zur Unterstützung, bei Staphylokokken, *Pseudomonas*, Salmonellen, Streptobacilli und durch Streptokokken ausgelöste Erkrankungen. Anwendung bei Diabetes Mellitus, Diabetes Typ II . Zunahme der Beta-Zellen durch das Pankreas (Bauchspeicheldrüse), wodurch der Körper mehr Insulin produzieren kann. Bei HIV Infektion (Normalisierung von CD4/CD8). Antikarzinogene (Bindung freier Radikaler) und Immunstärkende Wirkung. Virale Erkrankungen mit Sindbis und Herpes simplex (HSV). Hilfe bei Übergewicht durch verstärkten Fettabbau. Blutzuckersenkend, Blutreinigung und Förderung der Durchblutung. Stärkungsmittel bei Müdigkeit und Kraftlosigkeit,

verbessert das Allgemeinbefinden. Bei Akne, Husten, Fieber, Dysenterie (Ruhr), chronische Colitis (chronische Dickdarmentzündung) und Leberproblemen. Mundtrockenheit, nächtliche Wadenkrämpfe, häufiges Wasserlassen (Polyurie) und bei starkem Durst (Polydipsie). Körperentgiftung (Abbau von Nikotin im Körper). Tryglicerid und Cholesterin senkende Wirkung. Virale und bakterielle Hauterkrankungen wie Furunkel und Akne. Immunstimulierende, Antimutagene und Antitumorale Wirkung

Heilwirkung:

Allgemeinbefinden – verbessernd, antikanzerogen, antimutagen, antitumoral, appetitzügelnd, blutzuckersenkend, blutreinigend, cholesterinsenkend, durchblutungsfördernd, entgiftend, fettsäurestoffwechselregulierend, fettabbauend, immunstärkend - stimulierend, trygliceridsenkend,

Anwendungsgebiete:

Adipositas, Akne, Colitis – chronische, Diabetes Mellitus, Dickdarmentzündung – chronische, Durst – starker (Polydipsie), Diabetes Typ II, Dysenterie (Ruhr), Fieber, Hauterkrankungen – bakterielle und virale, Husten, Infektionen – viral bedingt, Infektionen - bakteriell bedingt Mageninfektionen mit Helibacter pylori, Körperentgiftung (Abbau von Nikotin im Körper). Kraftlosigkeit, Leberprobleme, Müdigkeit, Mundtrockenheit, Übergewicht, Virale Erkrankungen mit Sindbie und Herpes simplex (HSV), Wadenkrämpfe – nächtliche, Wasserlassen- häufiges(Polyurie), Übergewicht,

Dosierung:

2mal täglich 500mg Momordica Pulver

Nebenwirkungen:

Magen- und Bauchschmerzen oder zu Durchfall

Gegenanzeigen:

Im Falle einer Überdosierung kann es zu Magen- und Bauchschmerzen oder zu Durchfall kommen.

Wechselwirkungen:

Vorsichtshalber nicht bei Schwangerschaft oder bei stillenden Müttern verwenden. Wenn Sie orale Antidiabetika einnehmen, informieren Sie Ihren Arzt, da diese Mittel reduziert werden müssen.

Sonstiges:

Zur Unterstützung, bei Staphylokokken, Pseudomonas, Salmonellen, Streptobacilli und durch Streptokokken ausgelöste Erkrankungen. Zunahme der Beta-Zellen durch das Pankreas (Bauchspeicheldrüse), wodurch der Körper mehr Insulin produzieren kann. Bei HIV Infektion (Normalisierung von CD4/CD8). Auch bei: Körperentgiftung (Abbau von Nikotin im Körper).

Morinda citrifolia (edit)

Andere Namen:

Morinda citrifolia L.

Indian mulberry

Lug yoor

Noni

Indischer Maulbeerstrauch

Indischer Maulbeerbaum

Indianischer Maulbeerstrauch

Familie:

Rubiaceae (Rötegewächse, Krappgewächse oder Kaffeegewächse)

Verwendete Pflanzenteile:

die Frucht

#### Inhaltsstoffe:

Phytoestrogene, Oligo- und Polysaccharide, Flavonoide, Iridoide, Catechin und Epicatechin, Beta-Sitosterol, Alkaloide

Die Frucht hat eine so einzigartige gesundheitsfördernde Wirkung, dass sie als "heilig" gilt und zentraler Bestandteil der Heilrituale ist. Wissenschaftlich gesehen enthält der Saft der Morindafrucht von allen bekannten Pflanzen die höchste Konzentration an Proxeronin. Im Vergleich zur Ananas, der nächstbesten Quelle, enthält sie die 800-fache Konzentration an Proxeronin. Proxeronin ist im menschlichen Organismus die Vorstufe des universalen Lebensspenders Xeronin. Xeronin ist ein Alkaloid, das in allen Lebewesen vorkommt und die Funktion eines Superkatalysators einnimmt. Xeronin steuert die grundlegenden biochemischen Vorgänge im menschlichen Körper wie die Proteinsynthese und Nährstoffverwertung in der Zelle und erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembran, ähnlich wie es Enzyme tun, jedoch mit dem Unterschied, daß viele Enzyme selbst durch Xeronin erst ihre volle Wirkung entfalten. Xeronin wirkt also auf einer sehr grundlegenden Ebene aktivierend und steuernd. Neben unzähligen dokumentierten Wirkungen, hier die wichtigsten:

Serotonin! Scopolamin! Blutdrucksenkend, Verbesserung und Prophylaxe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebsprophylaxe, Stimmungsaufhellung, Depressionsbehandlung, Anregung des unspezifischen Immunsystems, Vermehrung der T-Helferzellen, Arthritis-Behandlung, Ankurbelung des Protein- und Fettstoffwechsels, Schutz des Zellsystems (frei Radikale) und vieles mehr.

#### Heilwirkung:

antitumorig, blutzuckersenkend, fettstoffwechselfördernd, immunstärkend, immunstimulierend, krebsvorbeugend, krebshemmend, stimmungsaufhellend, vitaltonisieren, Vermehrung der T-Helferzellen

#### Anwendungsgebiete:

Abwehrschwäche, Allergien, Angst, Atemwegserkrankungen, Auszehrung – körperlicher, Blutdruck – zu hoch, Depressionen, Entzündungen – arthritische, Genesungszeit – verbessernd, Grippe, Grippalen Infekten, Herz – Kreislaufkrankungen, Konzentrationsschwäche, Krebs – therapiebegleitend, Leistungsfähigkeit verbessernd – körperlich und geistig, Migräne, Müdigkeit, Panikattacken – leichte, Rekonvaleszenz nach langer Krankheit od Operationen, Stimmungsschwankungen, Spannungszuständen, Vitaltonikum, Wohlbefindens -steigernd,

#### Dosierung:

Fruchtpulver 10:1 Nur auf nüchternen Magen wirkungsvoll, daher am Morgen eine halbe Stunde vor Nahrungsaufnahme mit viel Wasser eine höchstmögliche Tagesdosis einnehmen. 1mal am Morgen nach dem Aufstehen 1000 mg Morinda Pulver. Mehr als 1,5 g Morinda Pulver sollte am Tag nicht eingenommen werden. Fruchtpulver 5:1 = 2000 mg tägl.

#### Nebenwirkung:

keine bekannt

#### Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Wie die meisten Kräuter, sind die Maulbeeren ziemlich reich an Vitaminen und Mineralien. Bei der Verwendung von Maulbeere, sind Sie in der Lage, ihre Vitaminspeicher mit Vitamin B1, B2, B5, B6, K, A, C, E und PP zu füllen. Darüber hinaus enthält es für den Organismus wichtigen Zucker Fructose und Glucose und Citronensäure, Pektine und Öle. Deweiteren ist die Maulbeere reich an Eisen, Mangan, Zink, Selen, Kupfer, Magnesium, Kalium, Natrium, Calcium und Phosphor. Es ist

erwähnenswert, dass die Maulbeere eine der reichsten natürlichen Quellen von Kalium ist.

## Moringa-Oleifera (edit)

### Allgemein:

Haben Sie schon einmal etwas vom Moringa-Oleifera-Baum gehört? Nein? Dann sollten Sie unbedingt weiterlesen, denn diese Wunderpflanze könnte nicht nur im Fall einer Krise Ihr bester Freund werden. Der komplett essbare Baum mit über 90 Nährstoffen ist das gesündeste Gewächs unserer Erde. Mit gemahlenem Moringasamen kann man sogar verunreinigtes Wasser trinkbar machen. Und der »Baum des Lebens« heilt viele Krankheiten. Außerdem macht er schön.

### Dieses Gewächs ist ein absolutes Wunder:

Wurzeln, Rinde, Blätter, Blüten und Samen, alles ist verwendbar, alles ist unglaublich nahrhaft und besitzt ungeahnte Heilkräfte. Der Moringa ist ein vollkommenes Naturnahrungsprodukt für Mensch und Tier, das sämtliche notwendigen Nährstoffe enthält. Nicht selten erhält man durch dessen Gaben neben einem strahlenden Aussehen jede Menge jugendlicher Kraft, Gesundheit, Energie und Lebensfreude zurück. Lange hat man von diesem außergewöhnlichen Gewächs, das vor allem in den Ayurveda - Therapien erfolgreich eingesetzt wird, in unseren westlichen Zivilisationskreisen kaum Notiz genommen, obwohl die Menschen vor Urzeiten bereits um seine Kraft wussten. Doch jetzt wird er verheißungsvoll »der Baum des 21. Jahrhunderts« genannt. Auch Hippokrates, auf den unsere Ärzte heute noch ihren Eid schwören, soll ein Verfechter der Ayurveda Medizin gewesen sein. In dem spannenden Büchlein Der Wunderbaum Moringa werden die unglaublichen Naturheileigenschaften der Riesenpflanze beschrieben, von denen jeder Pharmakonzern nur träumen kann:

»Kein anderes Nahrungsmittel, Getränk oder Öl, nicht einmal das uns wohlbekannte wertvolle Olivenöl, kann Ihrem Körper, Ihrer Haut oder Ihren Haaren auch nur annähernd so viele Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Öle und Antioxidantien für eine natürliche bioaktive und erfolgreiche Gesundheitsprävention mit den ungemein wichtigen Provitaminen zur Verfügung stellen wie der Moringabaum.

Der Moringabaum, genauer gesagt, der Moringa Oleifera, ist ein wertvoller Lieferant für natürliches Antibiotikum, er ist ein wahrer Anti - Aging - Meister und ein verlässlicher Hersteller von Antioxidantien. Zusammenfassend könnte man sagen, er heilt Geschwüre, Herzkrankheiten und die Zähne, er sorgt für eine Verbesserung des Stoffwechsels und verscheucht lästige Gebrechen wie Rheuma, Gelenkschmerzen, Herz- und Kreislaufprobleme, und vieles mehr. Er ist der wirksamste Gegner der Altersschwäche, selbst auf die Psyche wirken die Substanzen beruhigend, der »Baum des Lebens« lindert sogar Seelenschmerzen und setzt Glückshormone frei.

Die Blätter des Moringa sind wirklich gesunde Nahrungsmittel, sie enthalten viele Vitamine: Sie helfen bei Kopfschmerzen, als Wickel bei Verletzungen und Insektenstichen, als Tee, oder Kapseln bei Magengeschwüren und Durchfall, bei Fieber und Ohrentzündungen und vielem mehr. Das Samenpulver eignet sich hervorragend für die Behandlung von Skorbuterkrankungen, vor allem aber sind die Samen durch ihre antibiotischen und entzündungshemmenden Eigenschaften dafür geeignet, Arthritis, Rheuma, Gicht, Krämpfe und Furunkel zu heilen. Auch sie gehören zu den Nahrungsmitteln und werden zu Öl gemacht, zur Wasserreinigung benutzt und dienen für die neue Anpflanzung. Roh verzehrt dienen die Moringaschoten als Entwurmungsmittel, helfen gegen Leber- und Milzprobleme sowie gegen Gelenkschmerzen. Außerdem enthalten die Schoten sehr viele Proteine.

Auch die Wurzeln und die Rinde des Baums haben ähnliche Eigenschaften wie Blätter, Blüten und Samen, jedoch in höherer Konzentration. Die Rinde ist für die Seil- und Papierherstellung nutzbar, doch auch die Pharmaindustrie bemächtigt sich ihrer zunehmend in der Arzneimittelherstellung. Nicht nur Frauen dürften an dem Moringaöl aus dem Samen des Moringabaums interessiert sein, denn es glättet sichtbar die Haut und nährt Haare und Fingernägel. Das wohlriechende Öl besitzt einen sehr hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, ebenso gut eignet sich das Moringaöl als Salatwürzmittel. Doch wird es auch zur Linderung von Krankheiten erfolgreich eingesetzt, als entzündungshemmendes Pflegemittel bei Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne und anderen

dermatologischen Störungen. Und, man höre und staune, es kann auch als Treibstoff dienen, als Ölschmierung für Maschinen oder auch als Brennstoff für Glühlampen.

Zu den wasserreinigenden Fähigkeiten heißt es im Fachjargon:

»Mit 0,2 Gramm gemahlenem Moringasamen kann ein Liter verunreinigtes Wasser trinkbar gemacht werden. Die wasserreinigende Wirkung von Moringa beruht hauptsächlich auf der koagulierenden Wirkung einiger Inhaltsstoffe der Samen. Die Bakterien und Schwebstoffe vereinigen sich zu Agglomeraten, so dass diese zu Boden sinken oder abfiltriert werden können. Es existieren allerdings auch direkte bakterizide Eigenschaften der Inhaltsstoffe der Samen«.

In weiteren Empfehlungen, derer es kein Ende zu geben scheint, heißt es:

»Wenn Sie Moringaprodukte zu sich nehmen, brauchen Sie sich keine Gedanken mehr um Vitamin C, Proteine, Mineralien oder Aminosäuren zu machen, denn Moringa enthält unter anderem:

17 x so viel Calcium wie Kuhmilch

1,3 x mehr essenzielle Aminosäuren wie Eier

2 x so viel Protein wie Soja,

6 x mehr Linolsäure als Linolsäure

1,9 x mehr Ballaststoffe wie Weizenvollkorn

8,8 x mehr Eisen als ein Rinderfilet (Lende)

6 x mehr herzschützende Polyphenole wie Rotwein

4,7 x mehr Folsäure als Rinderleber

4,5 x mehr Vitamin E als Weizenkeimlinge

1,3 x mehr Zink als ein Schweineschnitzel

7 x mehr Magnesium als Krabben

37 x antioxidative Aktivitäten wie Weintrauben

6,9 x mehr Vitamin B1 und B2 als Hefe

7 x so viel Vitamin C wie Orangen,

4 x so viel Vitamin A wie Karotten,

3 x so viel Eisen wie Spinat,

3 x mehr Kalium wie Bananen und

eine sehr große Menge an natürlichem Chlorophyll und einen hohen Anteil an gesundheitsfördernden Omega-3-Ölen.

Sicher ist, dass wir Menschen wieder lernen müssen, uns der Natur zuzuwenden und auf unsere innere Stimme zu hören. Dann wissen wir schnell, dass wir unsere Lebensbalance nur durch eine ganzheitliche Harmonie herstellen können:

durch gesunde Ernährung, gute Gedanken, ein festes Wertefundament, die Liebe zur Natur und den Menschen. Mehr ist es eigentlich doch nicht.

Hier noch ein kleiner Ausschnitt über die Wirksamkeit von Moringa:

Die Blätter:

Antioxidativ, allgem. antitumoruell, cholesterinspiegelsenkend, allgem. entwässernd, allgem. entgiftend, antimikrobiell, Infektionen im Harntrakt, milch- bildend, pilzhemmend, schmerzlindernd, Schilddrüsenhormon - regulierend, krampflösend, verdauungsfördernd, bei Arteriosklerose, Alzheimer, Eisenmangel, allgem. nervösen Beschwerden, Influenza, Grippe, Magengeschwüre, Diabetes, Bluthochdruck, Infektionskrankheiten, Leberschäden, Malaria, allgemeine Erkrankungen des Herz- Kreislauf- und Nervensystems, HIV, Aids, Pilzbelastungen, Strahlenschäden, Vitamin A -Mangel, und vielen mehr....

Die Wurzel:

Antiallergische, antientzündliche Wirkung, allgem. antibakteriell, allgemein positiv auf das Nervensystem wirkend, positiv Gebärmutter beeinflussend, leberentgiftend, positive Östrogene Wirkung, allgem. positiv beeinflussend des Genitaltrakts und der Gebärmutter, Harnsäure -normalisierend

Die Samen:

Antirheumatisch, allgem. antibakteriell, antimikrobiell, gegen Eiter auf der Haut,



immunmodulierend, wundheilend, bei allgem. Schilddrüsenerkrankungen, Überaktionen des Immunsystems

Die Blattpulverkapseln

Nur 6 Kapseln am Tag reichen völlig aus um unseren Körper mit allen lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien, Proteinen, Aminosäuren, sekundären Pflanzenstoffen und vielem mehr zu versorgen.

Dosierung:

3 x 2 Kapseln täglich od. max. 6g / Bitte die Tagesdosis nicht überschreiten.

Extrakt 10:1 = 700 – 2000 mg.

Sonstiges:

Desweiteren empfehle ich Ihnen wärmstens das Buch „Moringa Oleifera - die wichtigste Pflanze der Menschheitsgeschichte“. Oder auch das Buch:

„Der Wunderbaum Moringa“.

Moschus-Malve (edit)

Andere Namen:

Malva moschata L.

Musk Mallow

Indische Malve

Abelmoschus

Verwendete Pflanzenteile:

blühendes Kraut, junge Triebe, Samen, Wurzel

Inhaltsstoffe:

Anthocyanglykoside, Ätherische Öle, Chlorogensäure, Gerbsäure, Gerbstoffe, Kaffeesäure, Malvin, Polyphenole, Schleimstoffe

Die Malven waren zeitweise ein Universalheilmittel gegen alle Krankheiten. Die Pflanze hat schon eine lange Geschichte als Heilpflanze hinter sich. Der alte lateinische Name Herba Omniumorbium (Kraut für alle Krankheiten) weist darauf hin.

Heilwirkung:

adstringierend, entzündungshemmend, erweichend, harntreibend, hustenstillend, lindernd, milchsekretionanregend, reizmildernd, schleimlösend, verdauungsfördernd, wundheilend,

Anwendungsgebiete:

Abführmittel, Altersflecke, Angina, Darmentzündungen, Frauenleiden, Halsentzündungen, Husten, Magenentzündungen, Wunden,

Dosierung:

Extrakt:

5:1 = 1500mg tägl.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Außerdem zur Aromatisierung von Tabak und natürlich macht sich die Parfümindustrie diesen Duft

zu eigen, um wunderbare Düfte herzustellen. Und nicht zuletzt als Aphrodisiakum, da der Duft einen gewissen Lockreiz hat.

MSM (edit)

Andere Namen:

Methylsulfonylmethan

Allgemein:

MSM ist die Abkürzung für Methylsulfonylmethan(1). Dabei handelt es sich um eine organische Schwefelverbindung, die den menschlichen Körper mit wertvollem natürlichem Schwefel versorgen kann. Schwefel ist ein lebenswichtiges Element und der menschliche Körper besteht zu 0,2 Prozent aus Schwefel.

Schwefelmangel ist weit verbreitet - und das, obwohl die Fachwelt (irrtümlicherweise) von einer ausreichenden Versorgung mit Schwefel ausgeht. Wer jedoch aufgrund einer ungeeigneten Ernährungsweise zu wenig Schwefel zu sich nimmt, kann unter folgenden Symptomen leiden: Gelenkbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, schlaffes Bindegewebe und vieles mehr. MSM kann eine solche Mangelsituation beheben und den Körper mit dem dringend benötigten Schwefel versorgen.

Von der Bedeutung, täglich ausreichend Magnesium und Eisen zu sich zu nehmen, wissen die meisten. Um eine ausreichende Versorgung mit Schwefel dagegen kümmert sich kaum jemand.

Schlimmer noch:

Viele sind der Meinung (und so wird es auch meist in den Medien verbreitet), dass in der täglichen Nahrung genügend Schwefel vorhanden sei, weshalb die Notwendigkeit einer zusätzlichen Versorgung mit Schwefel gar nicht realisiert wird. Das ist auch kein Wunder, denn Schwefel gilt als derjenige Nährstoff, der ernährungswissenschaftlich bislang am wenigsten erforscht wurde. Schwefel ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Enzymen, von Hormonen (z. B. Insulin), von Glutathion und von vielen lebenswichtigen Aminosäuren (z. B. Cystein, Methionin, Taurin). Die genannten Aminosäuren sind starke Antioxidantien. Wenn sie aufgrund von Schwefelmangel nicht aufgebaut werden können, sinkt die körpereigene Abwehrkraft. Glutathion ist ein großartiger Kämpfer gegen freie Radikale, ja es gilt gar als eines der stärksten Antioxidantien überhaupt. Glutathion wird aus drei Aminosäuren (u. a. aus der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein) zusammengebaut. Fehlt Schwefel, dann fehlt folglich auch Glutathion und das Immunsystem erleidet einen weiteren harten Schlag.

Aus schwefelhaltigen Aminosäuren wird (gemeinsam mit anderen Aminosäuren) unser körpereigenes Eiweiß aufgebaut. Sogenannte Schwefelbrücken (Bindungen zwischen zwei Schwefelteilchen) legen die räumliche Struktur sämtlicher Enzyme und Eiweiße fest. Ohne diese Schwefelbrücken entstehen zwar immer noch Enzyme und Eiweiße, doch haben diese jetzt eine ganz andere räumliche Struktur und sind daher biologisch inaktiv. Das heißt, sie können ihre ursprünglichen Funktionen nicht mehr erfüllen. Wird der Organismus mit MSM versorgt, können dagegen wieder aktive Enzyme und perfekte Eiweiße gebildet werden. Die Aminosäure Methionin zum Beispiel hat viele wichtige Aufgaben im Körper. Eine davon ist der Transport des Spurenelementes Selen zu dessen Einsatzorten. Selen hilft bei der Abwehr von Krankheitserregern, schützt vor freien Radikalen und ist sehr wichtig für die Augen, für die Gefäßwände und das Bindegewebe.

Fehlt Schwefel, dann fehlt auch Methionin. Fehlt Methionin, dann transportiert niemand mehr Selen dorthin, wo es gebraucht wird. Mangelt es an Selen, dann funktioniert die körpereigene Abwehr nicht mehr richtig und der Mensch wird anfällig für Infektionen, Entzündungen und sog.

Abnutzungserscheinungen, die allesamt bei einem gesunden Immunsystem gar nicht auftreten würden. Der Mangel nur eines einzigen Stoffes hat also niemals nur eine einzige Fehlfunktion zur Folge, sondern viele verschiedene, die sich – lawinengleich – gegenseitig verursachen und verstärken. Schwefel sorgt außerdem für den reibungslosen Ablauf bei der Energieproduktion auf zellulärer Ebene, treibt gemeinsam mit den B-Vitaminen den Stoffwechsel an und erhöht auf diese Weise Fitness und Energielevel der betreffenden Person.

Damit im Gehirn alle Informationen blitzschnell, vollständig und ordnungsgemäß verarbeitet

werden können, sind sog. Neurotransmitter nötig. Das sind Botenstoffe, die für eine reibungslose Kommunikation zwischen den Zellen sorgen. Für den Aufbau vieler Neurotransmitter ist MSM nötig. Ist genügend MSM vorhanden, dann stehen auch ausreichend Baustoffe für Neurotransmitter zur Verfügung. Die Folge ist geistige Ausgeglichenheit, eine hervorragende Konzentrationsfähigkeit sowie ein Gefühl von Wachheit und Klarheit. Auch manche Ängste oder Niedergeschlagenheit können sich bei der regelmäßigen Versorgung mit MSM wieder auflösen. Schwefel ist offensichtlich an unvorstellbar vielen Körperfunktionen beteiligt. Körperfunktionen, die alle nicht mehr optimal ablaufen können, wenn Schwefel fehlt. Schwefelmangel hat daher ähnlich schwerwiegende Folgen für den Organismus wie auch Magnesiummangel, Eisenmangel oder sogar Wassermangel.

Bei schmerzenden Muskeln oder Krankheiten der Skelettmuskulatur konnte MSM signifikante Verbesserungen bewirken. Wenn man zusätzlich noch Vitamin C verabreichte, setzte der Heilungserfolg schneller ein und war auch effektiver. Klinische Studien lassen den Schluss zu, dass MSM bei Bein- und Rückenkrämpfen, Muskelverspannungen und allgemein zur Wundheilung einsetzbar ist. MSM wird daher oft von Athleten und von Sportmedizinern verwendet. Es hilft bei übertrainierten Muskelpartien und bei Überanstrengung. Die Rekonvaleszenz wird verkürzt und Verletzungen schneller ausgeheilt.

Schwefelmangel ist weit verbreitet

Natürlich sind in unserer Nahrung gewisse Mengen an Schwefel enthalten. Dennoch leiden die meisten Menschen heutzutage – völlig unwissentlich – an einem Schwefelmangel. Warum? Die industrielle Landwirtschaft sorgt gemeinsam mit der modernen Ernährungsweise dafür, dass letztendlich nur noch sehr geringe Mengen Schwefel beim Konsumenten ankommen.

Sagenhafte Regenerationsprozesse durch MSM

Wird der Körper dann wieder mit Schwefel in Form von MSM versorgt, kann dies sagenhafte Regenerationsprozesse ins Rollen bringen. Menschen, die MSM einnahmen, berichten von Gelenken, die sich regenerierten und schmerzfrei wurden, von Entzündungen, Allergien und Hautausschlägen, die verschwanden, von geheilten Magen-Darm-Erkrankungen, entschwundenen Problemen mit dem Bewegungsapparat, von Krebs, der sich auflöste oder auch einfach von einer allgemeinen Steigerung der körpereigenen Abwehrkraft, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.

Wird eine Nahrungsergänzung mit MSM begonnen, dann können oft schon nach drei Wochen die ersten positiven Auswirkungen beobachtet werden. Wer zusätzlich auf eine üppige Versorgung mit Vitamin C achtet, kann die Wirkung von MSM noch verstärken.

MSM lindert Lungenprobleme

Viele Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten und Raucherhusten werden durch MSM positiv beeinflusst. Wahrscheinlich spielen dabei auch die verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und Elastizität des Gewebes, Entzündungshemmung und antibakterielle Effekte eine Rolle. (Zusätzlich empfohlen: Cordyceps Heilpilz, Silizium, Sternanis)

Heilwirkung:

antibakteriell, darmfunktionsverbessernd, entgiftend, entsäuernd, entzündungshemmend, gelenkschützend, gelenkregenerierend, Histamin Rezeptoren - blockierend, knorpelabbauschützend, magensäureregulierend, quecksilberausleitend, schmerzlindernd, schwermetallentgiftend, wurmbekämpfend, zellatmungsverbessernd,

Anwendungsgebiete:

ADS (ADHS), Akne, Ansammlungen von Giftstoffen, Alterung- vorzeitiger, Allergien allgemein, Alzheimer, Arthritis – rheumatoider, Arthrose, Asthma, Atemnot, Autoimmunerkrankungen, Bänderverletzung, Bandscheibenprobleme, Bindegewebsschwäche, Blasenentzündung, Bronchitis, Blähungen, Brüchige Haare & Nägel, Candida Pilzinfektionen, Colitis, Degenerationserkrankungen des Bewegungsapparates, Entzündungen - chronische Fettsucht, Fibromyalgie, Gastritis, Gelenke – steife, Gelenksbeschwerden, Gelenkdegeneration, Gelenkschmerzen, Haarausfall, Harnleiterinfektionen, Helicobacter pylori, Hausstauballergien, Infekte – akute, Infekte – bakterielle, Karpaltunnelsyndrom, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit, Migräne, Morgenmüdigkeit, Müdigkeit –chronischer, Mukoviszidose, Multiple Sklerose, Muskelkrämpfen, Muskelschmerzen,

Nahrungsmittelallergien, Neurodermitis, Ödemen (verletzungsbedingt, auch postoperativ), Osteoarthritis, Parasiten, Pilzerkrankungen, Pollenallergie (Heuschnupfen), Rheuma, Sehnenscheidenentzündung, Sodbrennen, Schleimbeutelentzündung, Schleimhautregeneration, Schmerzen – allgemeine, Schnupfen, Sklerodermie, Sportverletzungen, Schwermetallvergiftungen, Tierhaarallergie, Tennisellbogen, Verdauungsprobleme, Völlegefühl, Würmer, Zellatmung

Äußerlich aufgetragen wirkt MSM gegen:

Akne, Quetschungen, Hautprobleme (Ekzeme), Krampfadern, Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen, Tennisarm, Muskelschmerzen, Verbrennungen, Fußpilz, Sonnenbrand

Dosierung:

1000 – 1500mg tägl. Ist die normale Dosierung. Kann aber auch in höheren Dosen eingenommen werden. 2 – 5g tägl. Kapseln 3 x tägl. 1 Kapsel wobei eine Kapsel 600 mg beträgt.

Nebenwirkungen:

bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Gegenanzeigen:

bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Wechselwirkungen:

Am Beginn der MSM Therapie (erste 14 – 20 Tage) ist ein sogenanntes Herxheimer Syndrom möglich.

Worauf ist zu achten:

Beim Kauf von MSM sollten Sie darauf achten, dass keine synthetischen Anti-Klumpmittel zugesetzt wurden. Sie verringern die Wirksamkeit des MSM beträchtlich.

Sonstiges:

MSM verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Dadurch werden Nährstoffe von den Zellen besser aufgenommen und überschüssige Stoffwechselprodukte und Abfallstoffe besser aus den Zellen herausgeschleust. MSM verstärkt daher die Wirkung vieler Vitamine und anderer Nährstoffe. Menschen mit hohem Blutdruck brauchten in manchen Fällen keine Medikamente mehr, und andere Menschen mit Osteoporose verfügten plötzlich wieder über starke Knochen. MSM bindet außerdem Tabakrauch, Alkohol und Umweltgifte, die dann über den Urin ausgeschieden werden können.

MSM (edit)

Andere Namen:

Methylsulfonylmethan

Allgemein:

MSM ist die Abkürzung für Methylsulfonylmethan(1). Dabei handelt es sich um eine organische Schwefelverbindung, die den menschlichen Körper mit wertvollem natürlichem Schwefel versorgen kann. Schwefel ist ein lebenswichtiges Element und der menschliche Körper besteht zu 0,2 Prozent aus Schwefel.

Schwefelmangel ist weit verbreitet - und das, obwohl die Fachwelt (irrtümlicherweise) von einer ausreichenden Versorgung mit Schwefel ausgeht. Wer jedoch aufgrund einer ungeeigneten Ernährungsweise zu wenig Schwefel zu sich nimmt, kann unter folgenden Symptomen leiden: Gelenksbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, schlaffes Bindegewebe und vieles mehr. MSM kann eine solche Mangelsituation beheben und den Körper mit dem dringend benötigten Schwefel versorgen.

Von der Bedeutung, täglich ausreichend Magnesium und Eisen zu sich zu nehmen, wissen die meisten. Um eine ausreichende Versorgung mit Schwefel dagegen kümmert sich kaum jemand.

Schlimmer noch:

Viele sind der Meinung (und so wird es auch meist in den Medien verbreitet), dass in der täglichen Nahrung genügend Schwefel vorhanden sei, weshalb die Notwendigkeit einer zusätzlichen Versorgung mit Schwefel gar nicht realisiert wird. Das ist auch kein Wunder, denn Schwefel gilt als derjenige Nährstoff, der ernährungswissenschaftlich bislang am wenigsten erforscht wurde. Schwefel ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Enzymen, von Hormonen (z. B. Insulin), von Glutathion und von vielen lebenswichtigen Aminosäuren (z. B. Cystein, Methionin, Taurin). Die genannten Aminosäuren sind starke Antioxidantien. Wenn sie aufgrund von Schwefelmangel nicht aufgebaut werden können, sinkt die körpereigene Abwehrkraft. Glutathion ist ein großartiger Kämpfer gegen freie Radikale, ja es gilt gar als eines der stärksten Antioxidantien überhaupt. Glutathion wird aus drei Aminosäuren (u. a. aus der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein) zusammengebaut. Fehlt Schwefel, dann fehlt folglich auch Glutathion und das Immunsystem erleidet einen weiteren harten Schlag.

Aus schwefelhaltigen Aminosäuren wird (gemeinsam mit anderen Aminosäuren) unser körpereigenes Eiweiß aufgebaut. Sogenannte Schwefelbrücken (Bindungen zwischen zwei Schwefelteilchen) legen die räumliche Struktur sämtlicher Enzyme und Eiweiße fest. Ohne diese Schwefelbrücken entstehen zwar immer noch Enzyme und Eiweiße, doch haben diese jetzt eine ganz andere räumliche Struktur und sind daher biologisch inaktiv. Das heißt, sie können ihre ursprünglichen Funktionen nicht mehr erfüllen. Wird der Organismus mit MSM versorgt, können dagegen wieder aktive Enzyme und perfekte Eiweiße gebildet werden. Die Aminosäure Methionin zum Beispiel hat viele wichtige Aufgaben im Körper. Eine davon ist der Transport des Spurenelementes Selen zu dessen Einsatzorten. Selen hilft bei der Abwehr von Krankheitserregern, schützt vor freien Radikalen und ist sehr wichtig für die Augen, für die Gefäßwände und das Bindegewebe.

Fehlt Schwefel, dann fehlt auch Methionin. Fehlt Methionin, dann transportiert niemand mehr Selen dorthin, wo es gebraucht wird. Mangelt es an Selen, dann funktioniert die körpereigene Abwehr nicht mehr richtig und der Mensch wird anfällig für Infektionen, Entzündungen und sog. Abnutzungserscheinungen, die allesamt bei einem gesunden Immunsystem gar nicht auftreten würden. Der Mangel nur eines einzigen Stoffes hat also niemals nur eine einzige Fehlfunktion zur Folge, sondern viele verschiedene, die sich – lawinengleich – gegenseitig verursachen und verstärken. Schwefel sorgt außerdem für den reibungslosen Ablauf bei der Energieproduktion auf zellulärer Ebene, treibt gemeinsam mit den B-Vitaminen den Stoffwechsel an und erhöht auf diese Weise Fitness und Energielevel der betreffenden Person.

Damit im Gehirn alle Informationen blitzschnell, vollständig und ordnungsgemäß verarbeitet werden können, sind sog. Neurotransmitter nötig. Das sind Botenstoffe, die für eine reibungslose Kommunikation zwischen den Zellen sorgen. Für den Aufbau vieler Neurotransmitter ist MSM nötig. Ist genügend MSM vorhanden, dann stehen auch ausreichend Baustoffe für Neurotransmitter zur Verfügung. Die Folge ist geistige Ausgeglichenheit, eine hervorragende Konzentrationsfähigkeit sowie ein Gefühl von Wachheit und Klarheit. Auch manche Ängste oder Niedergeschlagenheit können sich bei der regelmäßigen Versorgung mit MSM wieder auflösen. Schwefel ist offensichtlich an unvorstellbar vielen Körperfunktionen beteiligt. Körperfunktionen, die alle nicht mehr optimal ablaufen können, wenn Schwefel fehlt. Schwefelmangel hat daher ähnlich schwerwiegende Folgen für den Organismus wie auch Magnesiummangel, Eisenmangel oder sogar Wassermangel.

Bei schmerzenden Muskeln oder Krankheiten der Skelettmuskulatur konnte MSM signifikante Verbesserungen bewirken. Wenn man zusätzlich noch Vitamin C verabreichte, setzte der Heilungserfolg schneller ein und war auch effektiver. Klinische Studien lassen den Schluss zu, dass MSM bei Bein- und Rückenkrämpfen, Muskelverspannungen und allgemein zur Wundheilung einsetzbar ist. MSM wird daher oft von Athleten und von Sportmedizinern verwendet. Es hilft bei übertrainierten Muskelpartien und bei Überanstrengung. Die Rekonvaleszenz wird verkürzt und Verletzungen schneller ausgeheilt.

Schwefelmangel ist weit verbreitet

Natürlich sind in unserer Nahrung gewisse Mengen an Schwefel enthalten. Dennoch leiden die meisten Menschen heutzutage – völlig unwissentlich – an einem Schwefelmangel. Warum? Die industrielle Landwirtschaft sorgt gemeinsam mit der modernen Ernährungsweise dafür, dass letztendlich nur noch sehr geringe Mengen Schwefel beim Konsumenten ankommen.

### Sagenhafte Regenerationsprozesse durch MSM

Wird der Körper dann wieder mit Schwefel in Form von MSM versorgt, kann dies sagenhafte Regenerationsprozesse ins Rollen bringen. Menschen, die MSM einnahmen, berichten von Gelenken, die sich regenerierten und schmerzfrei wurden, von Entzündungen, Allergien und Hautausschlägen, die verschwanden, von geheilten Magen-Darm-Erkrankungen, entschwundenen Problemen mit dem Bewegungsapparat, von Krebs, der sich auflöste oder auch einfach von einer allgemeinen Steigerung der körpereigenen Abwehrkraft, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.

Wird eine Nahrungsergänzung mit MSM begonnen, dann können oft schon nach drei Wochen die ersten positiven Auswirkungen beobachtet werden. Wer zusätzlich auf eine üppige Versorgung mit Vitamin C achtet, kann die Wirkung von MSM noch verstärken.

### MSM lindert Lungenprobleme

Viele Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten und Raucherhusten werden durch MSM positiv beeinflusst. Wahrscheinlich spielen dabei auch die verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und Elastizität des Gewebes, Entzündungshemmung und antibakterielle Effekte eine Rolle. (Zusätzlich empfohlen: Cordyceps Heilpilz, Silizium, Sternanis)

### Heilwirkung:

antibakteriell, darmfunktionsverbessernd, entgiftend, entsäuernd, entzündungshemmend, gelenkschützend, gelenkregenerierend, Histamin Rezeptoren - blockierend, knorpelabbauschützend, magensäureregulierend, quecksilberausleitend, schmerzlindernd, schwermetallentgiftend, wurmbekämpfend, zellatmungsverbessernd,

### Anwendungsgebiete:

ADS (ADHS), Akne, Ansammlungen von Giftstoffen, Alterung- vorzeitiger, Allergien allgemein, Alzheimer, Arthritis – rheumatoider, Arthrose, Asthma, Atemnot, Autoimmunerkrankungen, Bänderverletzung, Bandscheibenprobleme, Bindegewebsschwäche, Blasenentzündung, Bronchitis, Blähungen, Brüchige Haare & Nägel, Candida Pilzinfektionen, Colitis, Degenerationserkrankungen des Bewegungsapparates, Entzündungen - chronische Fettsucht, Fibromyalgie, Gastritis, Gelenke – steife, Gelenksbeschwerden, Gelenkdegeneration, Gelenkschmerzen, Haarausfall, Harnleiterinfektionen, Helicobacter pylori, Hausstauballergien, Infekte – akute, Infekte – bakterielle, Karpaltunnelsyndrom, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit, Migräne, Morgenmüdigkeit, Müdigkeit –chronischer, Mukoviszidose, Multiple Sklerose, Muskelkrämpfen, Muskelschmerzen, Nahrungsmittelallergien, Neurodermitis, Ödemen (verletzungsbedingt, auch postoperativ), Osteoarthritis, Parasiten, Pilzkrankungen, Pollenallergie (Heuschnupfen), Rheuma, Sehnenscheidenentzündung, Sodbrennen, Schleimbeutelentzündung, Schleimhautregeneration, Schmerzen – allgemeine, Schnupfen, Sklerodermie, Sportverletzungen, Schwermetallvergiftungen, Tierhaarallergie, Tennisellbogen, Verdauungsprobleme, Völlegefühl, Würmer, Zellatmung

### Äußerlich aufgetragen wirkt MSM gegen:

Akne, Quetschungen, Hautprobleme (Ekzeme), Krampfadern, Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen, Tennisarm, Muskelschmerzen, Verbrennungen, Fußpilz, Sonnenbrand

### Dosierung:

1000 – 1500mg tägl. Ist die normale Dosierung. Kann aber auch in höheren Dosen eingenommen werden. 2 – 5g tägl. Kapseln 3 x tägl. 1 Kapsel wobei eine Kapsel 600 mg beträgt.

### Nebenwirkungen:

bei angegebener Dosierung keine bekannt.

### Gegenanzeigen:

bei angegebener Dosierung keine bekannt.

### Wechselwirkungen:

Am Beginn der MSM Therapie (erste 14 – 20 Tage) ist ein sogenanntes herxheimer syndrom

möglich.

Worauf ist zu achten:

Beim Kauf von MSM sollten Sie darauf achten, dass keine synthetischen Anti-Klumpmittel zugesetzt wurden. Sie verringern die Wirksamkeit des MSM beträchtlich.

Sonstiges:

MSM verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Dadurch werden Nährstoffe von den Zellen besser aufgenommen und überschüssige Stoffwechselprodukte und Abfallstoffe besser aus den Zellen herausgeschleust. MSM verstärkt daher die Wirkung vieler Vitamine und anderer Nährstoffe. Menschen mit hohem Blutdruck brauchten in manchen Fällen keine Medikamente mehr, und andere Menschen mit Osteoporose verfügten plötzlich wieder über starke Knochen. MSM bindet außerdem Tabakrauch, Alkohol und Umweltgifte, die dann über den Urin ausgeschieden werden können.

Mucuna Pruriens (edit) können.

Mucuna Pruriens (edit)

Andere Namen:

Juckbohne

In Indien auch Konch Beej

atmagupta

kapikachu

Bengal bean

buffalo bean

cow itch

cowhage

hell fire bean

itchweed

itchy bean

Mauritius bean

nescafe

purple jade vine

sea bean

velvet bean

wild itchy bean

Familie:

Hülsenfrüchtler (Fabaceae)

Verwendete Pflanzenteile:

die Samen (das Samen Pulver)

Inhaltsstoffe:

Die Samen der Juckbohne enthalten die Alkaloide Mucunin, Mucunadin, Mucunadinin, Prurieninin und Nikotin. Daneben Beta-Sitosterol, Lecitin und Gallussäure sowie bioaktive Substanzen wie beispielsweise Tryptamine, Steroide, Flavonoide. Die Alpha-Aminosäure

L-3,4-Dihydroxyphenylalanin (L-DOPA oder auch Levodopa) ist in allen Teilen der Juckbohne vorhanden. L-DOPA ist in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren und wird zur Behandlung von Parkinson eingesetzt. Die Wirkung der Juckbohne wird als schneller und länger beschrieben, als bei der Therapie mit synthetisch hergestelltem L-DOPA. In Indien gibt es bereits das aus Juckbohnenextrakt gewonnene Medikament Zandopa, ehemals HP200.

Mucuna pruriens ist eine Bohnenpflanze der Tropen. Sie stammt ursprünglich aus Ostindien, Südchina, Myanmar und der indonesischen Halbinsel. Mucuna Pruriens wird seit mehr als 4.500 Jahren in der ayurvedischen Medizin verwendet. Es ist damit eine der ältesten bekannten

Heilpflanzen, was aufgrund seiner außergewöhnlichen Inhaltsstoffe nicht verwunderlich ist. Zu der Vielzahl der aktiven Wirkstoffe der *Mucuna pruriens* gehören vor allem Serotonin und L-Dopa (oder L-Dihydroxyphenylalanin). L-Dopa ist die wichtigste Vorstufe des Neurotransmitters Dopamin. Das in der *Mucuna pruriens* enthaltene natürliche Dopamin ist ein wirksames Stimulans für die Produktion des Wachstumshormons (HGH) durch die Hypophyse (Hirnanhangdrüse). Dieses Wachstumshormon wirkt den Alterungsprozessen entgegen, indem es die Zunahme von Muskelmasse, Ausdauer und Energieniveau positiv beeinflusst, gleichzeitig jedoch einer vermehrten Speicherung von Fettmasse entgegenwirkt.

*Mucuna pruriens* enthält eine hohe Konzentration (25%) an L-DOPA, weshalb es auch bei Parkinson'scher Krankheit eingesetzt wird. L-DOPA wird im menschlichen Körper zum Teil zu Dopamin umgebaut. Dopamin spielt im Gehirnstoffwechsel eine Schlüsselrolle als erregender Nervenbotenstoff. Je mehr Dopamin im Gehirn vorhanden ist, desto wohler fühlt man sich. Auch die sexuelle Lust steigt deutlich an.

Besonders effektiv in Kombination mit Gokshura (*Tribulus terrestris*)

Wie in der Traditionell Indischen Medizin schon lange bekannt, wird die Wirksamkeit von *Mucuna pruriens* durch gleichzeitige Einnahme eines Extraktes aus dem Kraut *Tribulus terrestris* (zu deutsch Erdburzeldorn, in Sanskrit Gokshura) noch verstärkt. Diese Heilpflanze enthält einen Inhibitor der Monoamin-Oxidase (MAO), ein Enzym, das das Dopamin degradiert. Dadurch kann eine größere Menge von L-Dopa ins Gehirn gelangen, denn das natürliche L-Dopa aus der *Mucuna*-Pflanze kann die Blut-Hirn-Schranke passieren - im Gegensatz zu Dopamin.

Bei „Restless leg“-Syndrom hilft *Mucuna pruriens*

Diese Erkrankung ist ebenfalls auf einen Dopaminmangel zurückzuführen, der durch das die natürlichen Inhaltsstoffe dieser Pflanze ausgeglichen werden. Das ebenfalls enthaltene natürliche Serotonin sorgen des weiteren für einen besseren Schlaf. Bewährt hat sich bei Restless leg-Syndrom die Kombination mit Loh Bhasma, einem natürlichen Eisen-Komplex, da bei dieser Erkrankung zusätzlich ein – wenn auch häufig nicht nachweisbarer Eisenmangel – ein große Bedeutung hat. Dazu wird Loh Bhasma (natürliches Eisen) am besten mit einem Glas Orangensaft oder mit Amalaki – beide wegen des Gehalts an Vitamin C -zusammen früh nüchtern eingenommen. Vitamin C verbessert die Bioverfügbarkeit des Eisen und dessen Aufnahme.

Wie kann *Mucuna Pruriens* im Körper wirken?

- Anregung der körpereigenen des Dopamin Stoffwechsels und der Bildung von Wachstumshormonen
- zur Verbesserung der Motorik und Beweglichkeit
- bei Morbus Parkinson und Hyperaktivität sowie „Restless Leg“-Syndrom
- Anti – Aging - Mittel
- für die Fruchtbarkeit von Mann und Frau
- als Aphrodisiakum
- bei Erektile Dysfunktion (Impotenz)
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Energie
- durch natürliches Serotonin gegen Depressionen und für emotionales Wohlbefinden
- Unterstützung des Schlaf-Wach-Rhythmus und gegen Schlaflosigkeit
- besonders effektiv in Kombination mit Gokshura (*Tribulus terrestris*)

Heilwirkung:

adstringierend, alterungsprozess- verlangsamernd, aphrodisierend, antioxidativ, antriebssteigernd, blutdrucksenkend, dopaminstoffwechselanregend - steigernd, fett – körperfett reduzierend, Herzschlag – verlangsamernd, knochenverdichtend, leistungssteigernd, muskelbildend, Noradrenalin – steigernd, potenzsteigernd, stimulierend, stimmungsaufhellend, stressbekämpfend, Wachstumshormone – anregend, wohlbefinde steigernd,

Anwendungsgebiete:

ADHS (Hyperaktivität), Antriebsschwäche, Bewegungsstörungen, Diabetes, Diarrhö, Dopaminmangel, Ein und Durchschlafstörungen – Serotoninmangelbedingt, gedämpfter Stimmung, Gicht, Husten, Impotenz, Libidomangel, Leukorrhö, Lustlosigkeit, Muskelschmerzen, Motivationsmangel, Müdigkeit, Nerventonicum, neurotischer Depressionen, Ödeme, Parkinson, Restless Leg, Schlaflosigkeit, Schlangenbisse (21 mg/KG), Spermatorrhö, Tuberkulose,



Dosierung:

normale – Dosis liegt bei 1 - 3 - 5g pro Tag und mehr / bis zu 15g in selten Fällen. Extrakt:  
20% 1000mg bis zu 3000 mg

Nebenwirkungen:

Blähungen können wie bei allen Bohnen auftreten. Juckbohnen sollten aufgrund ihrer leicht toxischen Inhaltsstoffe nur bei entsprechender Indikation und unter professioneller Aufsicht eingenommen werden. Die meisten Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten treten bei *Mucuna Pruriens* auf, wenn die Dosierung zu hoch ausfällt oder wenn Anwender generell Probleme mit Allergien gegen Hülsenfrüchten haben. Zu diesen Nebenwirkungen von *Mucuna Pruriens* können beispielsweise Bluthochdruck, Benommenheit, Schlaflosigkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen und Verwirrtheit zählen.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Stillzeit, die Brennhaare wirken stark Hautreizend. Die Brennhaare werden in der ayurvedischen Medizin bei Durchblutungsstörungen äußerlich angewandt.

Wechselwirkung:

Vorsicht bei MAO Hemmer

Sonstiges:

*Mucuna pruriens* nicht zur Dauereinnahme in zu hohen Dosen verwendet werden. Wir empfehlen eine zwei monatige Anwendungskur 2 – 3 x jährlich. Die Haare der Jungpflanzen sind wurmtötend, Wurzel und Früchte wirken spasmolytisch und hypoglykämisch. Die Haare der Schalen enthalten besonders viel 5-Hydroxytryptamin (Serotonin). Die zermahlenden Samen und die Brennhaare werden innerlich zur Wurmbekämpfung verwendet. Heute ist das Samenpulver auch für Athleten interessant, sowie für Anwender, welche einen Motivationsschub oder eine bessere Stimmung wollen.

Mumijo (edit)

Andere Namen:

Shilajit

Mumijo "Altai" od. Shilajit

Allgemein:

Die Bewohner der Himalajaregion Zentralasiens nennen es „Schwarzes Gold“. Gemeint ist eine natürliche Substanz, die den Namen Mumijo bekam. Ein Mittel, das wohl zu den interessantesten zählt, die in der Ethnomedizin bekannt sind. Hat es doch eine sehr vielfältige Wirkung, die fundiert wissenschaftlich bewiesen werden konnte. In ihm sind sowohl schützende als auch vitalisierende Wirkstoffe enthalten, die unsere Gesundheit stabilisieren und erhalten sowie einen unterstützenden Anteil zur Bekämpfung so genannter „Zivilisationskrankheiten“ haben können. Die über 80 verschiedenen Inhaltsstoffe sind in ihrer Quantität medizinisch irrelevant, ihre Synergien sind das Geheimnis von Mumijo.

Folgende organische Inhaltsstoffe sind im Mumijo gesichert nachgewiesen:

Alkaloide, Arginin, Asparginsäure, Eisen, Fulvosäure, Glutaminsäure, Glycin, Threonin, und Serin, Histidin, Leucin, Methionin, Prolin, Phenylalanin und das von ihm abhängige Tyrosin.

Die nachfolgende Wirkung oder das Wirkspektrum von Mumijo hört sich für viele Leute oft als unecht an, doch hunderte von Studien beweisen eben das Gegenteil. (In den 1950er- bis 1980er Jahren wurden in der ehemaligen UdSSR umfangreiche großflächige Studien über die therapeutischen Anwendungen von Mumijo durch Prof. Adyl Shakirov an der Universität Tashkent durchgeführt.) Der Pharmakologe Dr. Wolfgang Windmann war so fasziniert von Mumijo, dass er sich in abgelegene Regionen Asiens aufmachte, um mehr über Entstehung und Gewinnung des Naturmittels zu erfahren. Dabei stellte er fest, dass Mumijo schon zur Zeit Alexanders des Großen

bekannt war. Auf der Suche nach Informationen über die Wirkung von Mumijo wurde Dr. Windmann in russischen Archiven fündig. Besonders in den 50er und 60er Jahren wurden häufig medizinische Abhandlungen veröffentlicht, da die Sowjetunion laut Windmann keine eigene Pharmaproduktion hatte und deshalb auf die Mittel der Volksmedizin zurückgriff, um sie in Sport, Raumfahrt und beim Militär einzusetzen. Nach Wegfall des Eisernen Vorhangs und Öffnung der russischen Archive wurde die westliche Welt auf Mumijo aufmerksam. Mumijo kann äußerlich (als Salbe) oder innerlich (als Tabletten, in Kapselform oder als Zäpfchen) angewandt werden.

#### Herkunft:

Die Frage über die Herkunft des Mumijo darf bis jetzt nicht für geklärt gehalten werden. In den Werken einiger Gelehrten Ostens wird darauf hingewiesen, dass das Mumijo aus den Ausdünstungen gebildet wird, die aus dem Erdinneren durch die Felsenrisse hinaufsteigen und unter dem Einfluss der niedrigen Lufttemperatur erstarren. In der Sommerzeit sickert die erstarrte Masse unter dem Einfluss der Sonneneinstrahlung durch die Felsenrisse durch, wo sich die Mumijotropfsteine und Mumijovorhänge sich herausbilden. Darüber schreiben auch gegenwärtige Forscher (die Hauptkomponenten des Mumijostoffes stellen solche Stoffe dar, vom Typ der Zoomelanoidinsäuren, die in der Natur unter dem Einfluss der physischen, chemischen und biologischen Faktoren gebildet werden. Trotz zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen, ist wie gesagt bisher nicht vollständig geklärt, wie Mumijo entsteht. Aufgrund der vielen sekundären Pflanzenstoffe gehen einige Forscher von einem rein pflanzlichen Ursprung aus. Am wahrscheinlichsten ist die These, dass Mikroorganismen die pflanzlichen Reste, Flechten und Harze zersetzen, wodurch nach und nach (mindestens 20 Jahre) Mumijo entsteht. Mumijo soll alle für den Menschen essentiellen Spurenelemente in hoher Menge enthalten.

#### Mineralische Verbindungen

In Mumijo sind alle heute bekannten Spurenelemente enthalten. Stand der heutigen Ernährungswissenschaft ist, dass viele in hohen Dosierungen als giftig eingestufte Elemente wie Arsen, Chrom, Selen, Kupfer oder Zink in subtherapeutischen Dosierungen als essentiell für verschiedene Stoffwechselfvorgänge anzusehen sind. Das besondere an Mumijo ist unter anderem der hohe Gehalt an natürlichem Strontium, das in Kombination mit Kalzium für einen verstärkten Einbau von Kalzium in den Knochen sorgt.

#### Heilwirkung:

angstlösend, analgetisch, antioxidativ, antiseptisch, blutzuckerspiegelsenkend, entzündungshemmend, gedächtnisleistungssteigernd, genesungsfördernd, Immunstärkend - stimulierend, Knochendichte- erhöhend, leistungssteigernd (körperlich wie geistig), muskelbildend, stressbekämpfend, stärkend, allgemein, verjüngend

#### Anwendungsgebiete:

Anämie, Angina (Halsentzündung), Akne, Allergie, Arthritis, Asthma, Bänderdehnung – Überdehnung, Bindehautentzündung, Blasenentzündung, Bluthochdruck, Bronchialasthma, Bronchitis, Chronische und akute Rhinitis, Chronische Cholezystitis, Depressionen, Diabetes, Darmerkrankung – Entzündung – chronische), Darmschleimhautentzündung, Ekzeme, Erkältungen, Epilepsie, Feigwarzen, Gallensteine, Gastritis, Gelenkerkrankungen, Grüner Star, Harnsteine, Hämorrhoiden, Hepatitis, Herzinfarkt, Herzkrankheiten, Immunschwäche, Knochenbrüche, Knochenschwund, Lungenentzündung, Magenschleimhautentzündung, Magen und Duodenalgeschwür, Mangelerscheinungen im Mineralstoffhaushalt – besonders bei Eisen, Selen, Magnesium, Zink, Jod, Kalium, Kalzium, Schwefel, Mangan, Molybdän, Kupfer, Müdigkeit, Migräne, Neuritis (Entzündung eines peripheren Nervs oder eines Hirnnervs), Nervenschmerzen, Ödeme, Oberkieferhöhlenentzündung, Ohrenentzündung – eitrige, Osteoporose, Psoriasis, Parodontose, Prostataadenom (Prostatavergrößerung), Rippenfellentzündung (Pleuritis), sexuelle Dysfunktion, Syringomyelie, Strahlenkrankheit, Stress, Schilddrüsenerkrankungen, Traumatische Beschädigungen der peripherischen Nerven, Thrombose, Übergewichtigkeit, Unspezifische ulzeröse Kolitis, Unfruchtbarkeit, Unlust – sexuelle, Verrenkung, Venenentzündungen, Verbrennungen (oberflächliche und tiefe), Venenleiden, Wunden – eitrige, Wunden- schlecht heilende, Zervixerosion, Zwölffingerdarmgeschwür.

Hinweis:

Verwenden Sie Mumijo niemals in zu hoher Dosierung. Während der Behandlung mit Mumijo darf kein Alkohol getrunken werden, denn er vermindert dessen Wirkung.

Dosierung:

300mg – 1000mg täglich. Extrakt 20:1 = 200 – 400 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Shilajit besitzt eine sehr hohe Konzentration von Eisen. Shilajit mit anderen Ergänzungsmittel wie Multivitamine, die Eisen enthalten könnte es zu einer Überdosierung kommen.

Gegenanzeigen:

Gicht - akute

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

In Russland wurden immer wieder über große Erfolge im Einsatz von Extrem- und Ausdauersportarten (Marathon, Triathlon, Langzeitsegeln, Radrundfahrten usw. berichtet.

*Murdannia loriformis* (edit)

Andere Namen:

Ya Pak-King

Beijing grass

Peking Gras

niu e cao

Severalflower

Dewflower

Familie:

Commelinaceae (Commelinagewächse)

Verwendete Pflanzenteile:

die Blätter

Inhaltsstoffe:

Phytosteryglucoside (G1a), Glycosphingolipid (G1b), Chalconoide, Isovitexin, Phenole, L-Phenylalanine, Ceramide

Den Thailändern ist die Wirkung dieser Pflanze seit Jahrtausenden bekannt und diese wird in der Volksmedizin seit langem bei malignen aber auch benignen Tumoren sowie bei Bronchitis (chronisch) mit großem Erfolg verwendet. Bei chronischer Bronchitis und bei Erkrankungen die eine mutagene Erkrankung (Krebs, Tumorerkrankung) aufweisen. Als Adjuvans bei Strahlen-, und Chemotherapie. Sehr effektive immunstimulierende Wirkung. Bei malignen aber auch benignen Tumoren. Freier Radikalfänger mit positivem Einfluss auf das unkontrollierte Zellwachstum. Wirkt als wichtiger Entgiftungsmechanismus der Leber. Das getrocknete Pulver erhöht die Proliferation der Lymphozyten, es ist ein hochwirksames Antioxidanzium speziell in dieser Indikation. Es senkt die Cytomegalie Titer und wirkt ferner gegen Tumorzellen, ohne cytotoxisch zu sein. Es modifiziert signifikant die UDP-GT Aktivität in der Leber (Glukuronide) ein wichtiger Entgiftungsmechanismus der Leber.

Heilwirkung:

antioxidativ – stark, Blutbild - verbessernd, Chemotherapie – begleitend, Immunstimulierend - stark, krebsbekämpfend, leberentgiftend - stark, tumorzellen- hemmend, Tumorzellen im Darm – bekämpfend,

Anwendungsgebiete:

Bronchitis – chronische, Mutagene Erkrankungen wie Krebs und Tumorerkrankungen, unkontrollierte Zellwachstum – hemmend,

Dosierung:

3mal täglich vor dem Essen 400mg Murdannia Pulver. Angegebene Dosierung ist eine Minimaldosierung und muss der Schwere des Falles angeglichen werden. Gleiches gilt bei Einnahme von Kapseln.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Bei Beginn der Einnahme stellt sich meistens eine leichte Übelkeit und Gemütsverstimmung ein, verschwindet aber nach einer Woche und kehrt sich ins Positive um.

Hinweis:

Eindeutige Verbesserungen des Blutbildes treten nach etwa 8 Wochen ein.

Musa sapientum (edit)

Andere Namen:

Musa sapientum

Musa x paradisiaca var. sapientum L. Kuntze

Kluai hom

Verwendete Pflanzenteile:

Verwendung findet die noch unreife (grüne) Frucht von Musa sapientum.

Inhaltsstoffe:

Natürliches Flavonoid, Vitamine (Vitamin A und C), Mineralstoffe (insbes. Phosphor, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan, Kupfer), Zucker und Ballaststoffe

Musa sapientum hat eine sehr hohe Entsäuerungswirkung auf den übersäuerten Körper. Musa reguliert den Säure - Basen Haushalt des Körpers. Dient als basische Nahrungsergänzung und gleicht Vitaminmangel aus. Bei arthritischen Entzündungen und Hautentzündungen (Dermatitis). Hilfe bei Schilddrüsenproblemen (Knoten), Magensäureüberschuss, Sodbrennen und Blähungen. Man fühlt sich wohl, leistungsfähig, glücklich und gesund. Wirkt entgiftend und hilft bei Dickdarmentzündung und Durchfall.

Heilwirkung:

entgiftend, entsäuernd – stark, säure – basenhaushalt – regulierend, Wohlbefinden - steigernd,

Anwendungsgebiete:

arthritischen Entzündungen, Blähungen, Dickdarmentzündung, Durchfall, Hautentzündungen (Dermatitis), Magensäureüberschuss, Sodbrennen, Schilddrüsenproblemen (Knoten), Vitaminmangel – ausgleichend,

Dosierung:

3mal täglich 400mg Musa Pulver mit kohlesäurearmen Wasser einnehmen. Gleiches gilt bei Einnahme von Kapseln.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:

zum Entsäuern des durch Mangel und Fehlernährung (Säureblockung von Kaffee, Schokolade, Fleisch etc.) entstanden Säureüberschusses. Schutz vor Mangelzuständen bei Fehlernährung, Vitaminzufuhr, Schutz der Schleimhäute des Gastro- Intestinaltraktes. Musa sapientum und Carica papaya ergänzen sich in ihren Wirkungen. Musa sapientum hat eine hohe Entsäuerungswirkung und wird verstärkt durch die gute Verdauungswirkung von Carica papaya. Gutes Mischungsverhältnis 3 Teile Musa sapientum und 1 Teil Carica papaya.

Mutterkraut (edit)

Andere Namen:

Tanacetum Parthenium  
Chrysanthemum Parthenium  
Matricaria odorata  
Matricaria Parthenium  
Pyrethrum Parthenium

Allgemein:

Inhaltsstoffe: Chrysanthenol, ätherische Öle, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Borneol, Kampfer, Carvacrol, Eugenol, Gerbstoff, Pyrethrin, Sabinol, Santamarin, Thymol

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

In der Naturheilkunde setzt man Mutterkraut bei Verdauungsstörungen ein, bei Krampfstörungen und gegen Frauenleiden. Bis zum Ende des 18. Jahrhunderts verwendete man Mutterkraut in England als Mittel gegen Kopfschmerzen, Fieber und Schmerzen. Völlig zu Recht, denn seine Wirkung ist der des Aspirins ziemlich ähnlich.

Heilwirkung: abführend – leicht, anregend, antiseptisch (keimtötend), appetitanregend, beruhigend, durchblutungsfördernd, Eisprungfördernd, entzündungshemmend, fiebersenkend, fiebertreibend, geburtsfördernd, gefäßerweiternd, krampflösend, menstruationsfördernd, menstruationsregulierend, serotoninausscheidungshemmend, tonisierend, wurmbekämpfend,

Anwendungsgebiete:

Asthma, Blähungen, Darmparasiten, Depressionen, Erkältungen, Fieber, Gelenkentzündungen, Gicht, Husten, Kopfschmerzen, Leukämie, Magenschwäche, Migräne - vorbeugend, Ohrensausen, Rheuma, Rheumatische Erkrankungen, Verstopfung,

Äußerlich (Die Tinktur):

Insektenstiche, wunden eitrig,

Dosierung:

Pulver:

1 - 3g Extrakt:  
125 mg 3 x täglich.

Nebenwirkungen:

Nicht bei Allergien gegen Mutterkraut oder andere Korbblütler anwenden. In seltenen Fällen können

allergische Hautreaktionen (Kontaktdermatitis) an Mund und Zunge auftreten, dann sollte auf eine weitere Einnahme verzichtet werden. Mutterkraut nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit einsetzen und aufgrund mangelnder Untersuchungen auch nicht bei Kindern unter 12 Jahren verwenden.

Gegenanzeigen:

Das Mutterkraut sollte nicht in der Schwangerschaft verwendet werden, vor allem nicht im ersten Drittel.

Wechselwirkungen:

Zubereitungen aus dem Mutterkraut hemmen die Thrombozytenaggregation des Blutes und können die Blutgerinnungszeit verlängern. Daher sollten sie nicht mit anderen Medikamenten eingenommen werden, die ebenfalls die Blutgerinnung herabsetzen. Dazu gehören z.B. Aspirin, Clopidogrel, Heparin, Marcumar.

Sonstiges:

Bei manchen Menschen verursachen die frischen Blätter Brennen im Mund. In diesem Fall sollte man das Mutterkraut besser getrocknet als Tee verwenden. Schon früher wurde das Mutterkraut gegen Kopfschmerzen verwendet. In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde jedoch herausgefunden, dass das Mutterkraut effektiv gegen Migräne helfen kann. Das Mutterkraut hilft jedoch nicht so sehr gegen akute Migräne-Attacken, sondern vor allem, wenn man es vorbeugend regelmäßig einnimmt. Forscher haben entdeckt, dass das Mutterkraut Stoffe (Parthenolide) enthält, die möglicherweise gegen Leukämie helfen können.

NAD (edit)

Andere Namen:

Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid NAD  
Beta-Nicotinamidadenindinucleotid  
reduzierten Form NADH  
beta-NADH  
Dinatriumsalz

Allgemein:

NADH, die Abkürzung für Nikotinamid-Adenin-Dinukleotid - Hydrid, ist auch als Coenzym-1 bekannt. NADH ist die biologische Form von Wasserstoff und reagiert mit dem in jeder Zelle vorhandenem Sauerstoff unter Bildung von Energie und Wasser. Je mehr NADH eine Zelle zur Verfügung hat, desto mehr Energie kann sie produzieren, desto besser funktioniert sie und desto länger lebt sie.

Heilwirkung:

Anti – Aging, antioxidativ – stark, Alterungsprozess – verzögernd, ATP – Energie erhöhend - spendend, Aufmerksamkeit – verbessernd, Ausdauer – verbessernd, Cholesterinsenkend, Denkfähigkeit – verbessernd, durchblutungsfördernd, Dopaminproduktion – stimulierend, Energiespendend, Erschöpfungszustände – chronische, Gedächtnisleistungssteigernd, gefäßerweiternd, Hirnleistung – verbessernd, Immunstärkend, Kondition – verbessernd, Konzentrationsfähigkeit – verbessernd, Kraftspendend, Krebsvorbeugend, Krebsbekämpfend, Leberstärkend, Lebensverlängernd, Leistungssteigernd, Lernleistungssteigernd, Morbus Parkinson, Nervosität, Nitroxyd (NO)-Produktion – verbessernd, Reaktionszeit – verbessernd, Serotoninproduktion – stimulierend, Sexualtrieb erhöhend, Stress, Tumorhemmend, Vitalisierend, wachheitsgrad fördernd, zellregenerierend,

Anwendungsgebiete:

Alzheimer, Aufmerksamkeitsstörungen, Bauchspeicheldrüsen (Pankreas) – Karzinom, Bewegungsstörungen, Bluthochdruck, „Burn-Out“-Syndrom, Depressionen, Demenz, Diabetes, Energiemangel, Erkältung, Erschöpfungszustände, Gedächtnisstörungen, Gelenkschmerzen (ohne schwellungen), Halsentzündung, Hirnleistungsstörungen, Immunschwäche, Jet Lag,

Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Herzschwäche, Krebs, Leberprobleme, Lernprobleme, Libidoverlust bei man und frau, Mamma Karzinom, Multiple Sklerose (MS), Müdigkeit – chronischer, Muskelschwäche, Muskelschmerzen, Nervösität, Lungen Karzinom, Parkinson, Prostata Karzinom, Sexueller Unlust, Stress, Schäden durch Umweltgifte, Schäden durch Nikotin und Alkohol, Schlaganfall, Tumore, Übermüdung – Schlafdefizit, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, verminderter Leistungsfähigkeit des Gehirnes, Vergesslichkeit.

Dosierung:  
10 – 50 mg tägl.

Nebenwirkungen:  
keine Bekannt

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

COENZYM Q 10 und NADH

Das antioxidative Potential einer Substanz wird durch sein Redoxpotential gemessen. Je negativer dieses Potential ist, umso größer ist die antioxidative Kapazität. NADH und NADPH haben das höchste Redoxpotential aller biologischen Stoffe. Q10 hat ein positives Redoxpotential. Es ist daher kein Antioxidans, sondern wird erst ein Antioxidans durch Reduktion in der Zelle.

Diese Reduktion wird durch NADH erzielt. Daraus schlussfolgert, dass eine Zufuhr von Q10 für den Körper nur Sinn macht bei ausreichender Versorgung mit NADH.

Seit über 100 Jahren gilt NADH als wesentliches Coenzym verschiedener metabolischer Mechanismen einschließlich indirekter antioxidativer Wirkungen. Jetzt konnte nachgewiesen werden, dass NADH als direkt wirkendes Antioxidans in der mitochondrialen Matrix äußerst wichtig ist, indem es freie Radikale fängt und die Membranschäden repariert.

Sonstiges:

Bei der Einnahme von Coenzym 1 ist es egal, ob der Körper NAD oder NADH aufnimmt. Es kommt einzig und allein darauf an, dass Coenzym 1 überhaupt zugeführt wird. In jeder Zelle stellt sich nach kurzer Zeit ein Gleichgewicht zwischen dem NAD und NADH ein. Das manchmal als besonders wertvoll dargestellte NADH hat keine anderen oder zusätzlichen Wirkungen als NAD. Allerdings ist es technisch schwieriger, NADH in einer Tablette stabil zu halten. Daher sind reine NADH-Tabletten meistens sehr teuer.

Der Körper kann NADH selber bilden. Die körpereigene Bildung von NADH setzt jedoch nicht nur eine ausreichende Niacin-Zufuhr voraus, sondern ist darüber hinaus auch von einer lückenlosen und ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen, wie Vitaminen, Spurenelementen und Pflanzennährstoffen, abhängig. NADH kommt in allen lebenden Zellen vor und somit auch in vielen Nahrungsmitteln, z.B. Muskelfleisch (Rind - 50 mg/kg) Leber (40 mg/kg), in Herz (90 mg/kg), Hirn (50 mg/kg), Niere (40 mg/kg) und Blut (3 mg/kg).

Vor allem Muskelgewebe von Fisch und Geflügel sowie die Lebensmittel, die mit Hefe hergestellt werden, weisen einen hohen Gehalt an NADH auf. Der Gehalt von NADH in Obst und Gemüse ist dagegen nur sehr gering. Da NADH durch Luftsauerstoff und den Kochvorgang zerstört und durch Magensäure abgebaut wird, ist das NADH aus der Nahrung leider nicht für den Körper verfügbar. Eine Studie hat gezeigt, dass NADH die Konzentration von Cholin im Gehirn steigert, indem es das Cholin aus cholinhaltigen Phospholipiden freisetzt. Aus Cholin wird der Neurotransmitter Acetylcholin hergestellt, der für die Konzentrationsfähigkeit und das Vorstellungsvermögen benötigt wird.

NADH (edit)

Allgemein:  
Coenzym 1

Der rasche Energieschub für Körper und Geist. Steigert innerhalb von 20 Minuten die körperliche und geistige Energieproduktion.

Bereits seit vielen Jahren wird in der wissenschaftlichen Welt über einen Stoff gesprochen, der die zelluläre Energie erhöhen kann und zugleich als eines der stärksten Antioxidantien gilt:

"NADH".

NADH ist wie bei Schlüssel-Schloss-Prinzip. Fehlt Ihnen NADH und wird es durch eine tägliche Einnahme zugeführt können wirklich kleine Wunder geschehen. Fehlt dem Körper kein NADH, wird er auch nicht auf die Zugabe reagieren, sondern die Substanz wieder völlig gefahrlos ausscheiden.

Andere Namen:

NADH Coenzym 1

Coenzym 1 NADH

Odermennig (edit)

Andere Namen:

Agrimonia eupatoria

syn. Herba Agrimoniae

Herba Eupatoriae

Agrimony

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Gerbstoffe, Triterpene, ätherisches Öl, Kieselsäure, Schleimstoffe, Flavonoide

Verwendete Pflanzenteile:

Das blühende Kraut

Der Odermennig (*Agrimonia eupatoria*) wurde schon in der Antike als Mittel gegen Wunden und bei Lebererkrankungen verwendet. Im Mittelalter verwandte man die Heilpflanze oftmals gegen Leber- und Gallenerkrankungen, so dass sie im Laufe der Zeit auch den Beinamen "Leberklette" bekam.

Odermennig gilt als ausgezeichnetes Lebermittel, Hepatopathien aller Art. Darüber hinaus verwendete man den Odermennig bei Schwindsucht, Lungenkatarrh, Husten, Kehlkopfentzündung, Schnupfen, Darmschwäche, Blasenschwäche, Erkrankungen der Haut, Krebs, Rheuma, Blutungen, Stein- und Griesbildung in den Nieren, Bettnässen sowie äußerlich bei Entzündungen der Mund-Rachenschleimhaut, Halsentzündung, geschwollenen Mandeln, Müdigkeit, Geschwüren und Wunden.

Äußerlich kann man den Odermennig als kräftigendes Mittel für das Bindegewebe (Cellulitis) oder auch zur besseren Heilung von Wunden verwenden.

Heilwirkung:

adstringierend, antidiabetisch, antiviral, antimikrobiell, antioxidativ, entzündungshemmend, entwässernd, gewebesverdichtend, juckreizlindernd, stopfend, wurmwidrig,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Blasenentzündung, Blasenleiden, Blutarmut, Darmprobleme, Durchfall, Fieber, Gallenkoliken, Gallenleiden, Halsbeschwerden, Halsentzündung, Harnsteine, Harninkontinenz, Heiserkeit, Hexenschuss, Juckreiz, Kehlkopfentzündungen, Leberleiden, Magenprobleme, Magen – Darmbeschwerden, Milzerkrankungen, Mundfäule, Nierenleiden, Rachenentzündung, Rheuma, Stimmbandreizung, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Wunden, Zahnfleischentzündungen,

Äußerlich:

Cellulitis, Entzündungen der Haut, Ekzeme, Hämorrhoiden,

Dosierung:

Tee:

2 TL getrocknetes Kraut mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und



abseihen. Davon 2 – 3 Tassen täglich trinken. Der Tee kann auch zum Gurgeln genutzt werden.

Pulver:

3 – 6 g tägl. Extrakt 10:1 = 300 – 600mg

Nebenwirkungen:

Gerbstoffe können bei Überdosierung reizend auf Schleimhäute wirken und Brechreiz verursachen. Deshalb sollte die angegebene Tagesdosis nicht überschritten werden.

Gegenanzeigen:

nicht bei Verstopfung

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

In einer medizinischen Schrift aus dem Mittelalter steht:

"Liegt Odernennig unter eines Menschen Bett, schäft er wie ein Toter und wacht erst wieder auf, wenn die Pflanze entfernt wird. " Die Tinktur wirkt noch stärker austrocknend als der Aufguss bei Blasenkatarrh, Harnwegsinfekten, Bronchitis, starker Monatsblutung

OPC (edit)

Allgemein:

OPC, ein Vitamin das Seinesgleichen sucht. Alleine aufgrund der Tatsache bereits, dass OPC das mit stärkste bekannte Antioxidans ist und 18-20x stärkerer als Vitamin C und 40-50x stärker als Vitamin E gegen die „freien Radikale“ vorgeht, gebührt OPC/Vitamin P ein Alleinstellungsmerkmal. Wussten Sie, dass...

- OPC die Wirkung des im Körper vorhandenen Vitamin C, Vitamin E und Vitamin A verzehnfacht?
  - Vitamin P (OPC) das wichtigste Partner-Vitamin von Vitamin C ist und Vitamin C erst mit OPC seine volle Bandbreite an positiven Eigenschaften entwickeln kann und umgekehrt?
  - Vitamin C daher in der Natur immer in Verbund mit Vitamin P vorkommt?
  - Bereits nach 24h nach der ersten Einnahme von OPC sich die Widerstandsfähigkeit unserer Blutgefäße verdoppelt – nach längerer Einnahme sogar verdreifacht?
  - im Gegensatz zu Vitamin C sich OPC ebenfalls an Proteine (Eiweiße) im Körper, besonders an Kollagen und Elastin bindet?
  - sich gerade deshalb OPC wie kein anderes Vitamin allgemein kräftigend auf das Bindegewebe auswirkt, wodurch die Haut an Spannkraft und Jugend zurückgewinnt, Falten verschwinden, Blutgefäße, Nervenbahnen und selbst Organe eine Rundumerneuerung erfahren?
  - dass es die Haut zuverlässig vor UV-Strahlen schützt?
  - die geringe Molekulardichte dem Vitamin P (OPC) erlaubt die Hirn- und Rückenmark-Schranke passieren zu können, wo wertvolle Zellen vor Schädigung freier Radikale durch Oxidation geschützt werden?
  - viele Forscher die Meinung vertreten, dass der Mensch mit OPC 120 Jahre alt werden kann, was Experimente an Tieren durchaus untermauern, deren Leben um bis zu 40% verlängert werden konnte.?
  - dass OPC (ähnlich wie Vitamin C) der Arteriosklerose entgegenwirkt und sie sogar rückgängig machen kann?
  - dass OPC die Elastizität der Blutgefäße noch effektiver als Vitamin C normalisiert und die Verklumpungsneigung des Blutes verhindert, dadurch die Fließeigenschaft verbessert?
  - in dieser Eigenschaft OPC die Fähigkeit entwickelt, unsere rund 100km langen Blutbahnen nicht nur zu schützen, sondern bereits geschädigte zugleich zu reparieren?
  - dass es schädliches Cholesterin aus dem Körper ausschwemmt?
  - die Sehfähigkeit verbessert?
  - unsere moderne Nahrung nur noch Mikroanteile an OPC enthält?
- Sie daher täglich 2 ¼ Liter Rotwein trinken (nicht zu empfehlen.) oder aber 1/2kg Erdnüssen essen müssten, um eine ausreichende Versorgung mit OPC zu erzielen?

Es ist als äußerst skandalös zu werten, dass das Vitamin P (OPC) trotz einer Wichtigkeit im Ausmaß eines Vitamin C oder sogar höher und über 50 Jahre qualitativ hochwertiger Forschung von namhaften Professoren auf der ganzen Welt, die allesamt dem OPC erstaunliche positive Effekte für unsere Gesundheit attestieren, keine offizielle Anerkennung erhält und nur sehr wenige Menschen überhaupt davon gehört haben, geschweige denn die Vorzüge des OPC/Vitamin P kennen!

#### OPC / VITAMIN P – DIE RICHTIGE DOSIS

Unumstößlich lässt sich sagen, dass definitiv JEDER Mensch OPC braucht und von hinreichender Zufuhr mit OPC enorm profitiert. Da aber wie bereits beschrieben die moderne Lebensmittelverarbeitung, lange Lagerungszeiten, ausgelaugte Böden, Einsatz von Pestiziden, Umwelteinflüsse usw. OPC und Vitamin C fast gänzlich aus unserer Ernährung verbannt hat, wir unmöglich hinreichend Vitamin C und OPC über natürliche Nahrung aufnehmen können, sollte es im Interesse eines Jeden liegen, diesen Vitaminmangel durch hochwertige, natürliche Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen. Die bisherigen Erfahrungswerte suggerieren eine Empfehlung von 2-3 mg OPC pro kg Körpergewicht täglich, eine Einnahme von weniger als 1mg pro kg Körpergewicht ist hingegen weniger sinnvoll. Die oberen Einnahmeempfehlungen beziehen sich allerdings auf gesunde Menschen. Bei Erkrankung kann ein Vielfaches davon ratsam sein.

Wird OPC innerhalb der Therapie von Krankheiten

angewandt, werden nicht selten 400mg und mehr täglich verabreicht, ohne dass es zu Wechsel- oder Nebenwirkungen geführt hätte. Diese Dosierungen wurden u.a. bei der Behandlung von Krampfadern, Netzhauterkrankungen, PMS, Sportverletzungen und bei postoperativen Ödemen verabreicht.

#### OPC – VITAMIN P GEGEN ERKRANKUNGEN

Vitaminmangel:

OPC verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C, E und A.

Allergien:

Regulation der Histamin und Histidinproduktion führt zu weniger Allergien und verbessert bzw. verhindert allergische Symptome wie Heuschnupfen, Hausstauballergie, Allergie gegen Schimmelpilze, Lebensmittelallergien, Allergien gegen Insektenstiche, Tierhaare uvm.

Asthma:

OPC/Vitamin P wirkt sich entzündungshemmend und antiasthmatisch aus, was den Krankheitsverlauf erheblich bessert bzw. Erkrankung vermeidet.

Rhinitis (Schnupfen):

OPC/Vitamin P wirkt sich entzündungshemmend und antiasthmatisch aus, was den Krankheitsverlauf erheblich bessert bzw. Erkrankung vermeidet.

Erschöpfungssyndrom (CFS):

OPC vermeidet und bekämpft die Tagesmüdigkeit (CFS) Bronchitis:

OPC/Vitamin P wirkt sich entzündungshemmend und antiasthmatisch aus, was den Krankheitsverlauf erheblich bessert bzw. Erkrankung vermeidet.

Entzündungen:

Als das effektivste Antioxidans verhindert OPC erfolgreich entzündliche Prozesse. Erkältung, Grippe, Schnupfen, Tuberkulose Vitamin P aktiviert die körpereigene Abwehr, verhindert und behandelt die Igenannten Symptome zuverlässig.

Depressionen:

/Stimmung Depressionen sowie Winterverstimmung lassen nach, bzw. treten erst gar nicht auf durch Überwindung der Bluthirnschranke und Optimierung des Kalziumumsatzes.

Hepatitis:

OPC vermag Hepatitis vorzubeugen und bestehende Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Konzentrationschwäche/ Intelligenz:

Durch Überwindung der Bluthirnschranke und Einleitung antioxidativer Prozesse, daraus resultierender Durchblutungsverbesserung im Hirn steigt die Konzentrationsfähigkeit und die Intelligenz. Der Hyperaktivität (besonders bei Kindern) wird vorgebeugt, genauso Lernschwierigkeiten, Konzentrationschwäche und nachlassender Reaktionsfähigkeit im hohen Alter.

Impotenz:

Durch erhöhte Durchblutung in den Genitalien kann Impotenz zuverlässig vorgebeugt werden.

Fernreise-Beschwerden:

Den typischen Fernreisebeschwerden wie Economy-Class-Syndrom, Jetlag und dicken Knöcheln wird vorgebeugt bzw. findet Linderung dieser statt.

Fieber Fieber sind entzündliche Prozesse:

Hier wirkt OPC erfolgreich entgegen.

Ödeme:

Venenödemen und Lymphödemen wird effektiv vorgebeugt, bzw. findet Linderung statt.

Raucherbein:

Als zuverlässiger Antioxidans schützt Vitamin P / OPC die Blutgefäße, verbessert die Blutzirkulation und verhindert das Raucherbein.

Nierenleiden:

Erhöhte Filterfunktion sowie Proteinurie aufgrund Stärkung der Kapillarresistenz.

Migräne:

Durch antioxidative Prozesse und bessere Durchblutung im Hirn wird Migräne verhindert.

Alle Krankheiten, die auf „- itis“ enden:

(Neurodermitis, Gastritis, Meningitis, Bronchitis, Arthritis, Rhinitis usw.) Da Vitamin P (OPC) der effektivste Radikalfänger (Antioxidans) ist, gleichzeitig durch Kollagensynthese den Gelenkknorpel schützt, verhindert dieses erfolgreich entzündlichen Prozesse und schützt den Knorpel. Desweiteren wird Schmerz vorgebeugt.

Nebenwirkungen:

Leberentgiftung wird angeregt, Leberzirrhose vorgebeugt, Anti-Rebound- Effekt Arthritis / Arthrose Da Vitamin P (OPC) der effektivste Radikalfänger (Antioxidans) ist, gleichzeitig durch Kollagensynthese den Gelenkknorpel schützt, verhindert dieses erfolgreich entzündlichen Prozesse und schützt den Knorpel vor Arthritis und Arthrose. Desweiteren wird Schmerz vorgebeugt. Laut Entdecker des Vitamin P, Prof. Dr. Masquelier, ist OPC weder karzinogen noch mutagen. Eine nebenwirkungsfreie Langzeiteinnahme von 6 Monaten bei einer Dosis von 35 000mg OPC/Tag (etwa die 100fache Menge der allg. Empfehlungen.) bezeugt Vitamin P dieselbe Sicherheit wie sie Vitamin C aufweist. OPC bildet in drei gefäßschützenden Medikamenten in Frankreich die Grundlage und wird dort seit langem verschrieben.

Gicht:

Da Vitamin P (OPC) der effektivste Radikalfänger (Antioxidans) ist, gleichzeitig durch Kollagensynthese den Gelenkknorpel schützt, verhindert dieses erfolgreich entzündlichen Prozesse wie Gicht. Desweiteren wird Schmerz vorgebeugt.

Frauenleiden:

OPC/Vitamin P verhindert bzw. lindert Menstruationsprobleme, beugt dem PMS (prämenstruellem Syndrom) vor, steuert die Dauer und Regelmässigkeit der Periode Unfruchtbarkeit / Infertilität:

Die Mitochondrien der Spermien werden mit Vitamin P vor Antioxidation geschützt, was die Fruchtbarkeit signifikant steigert.

Zahnfleischbluten:

Durch aktiven Kollagen und Elastinaufbau wird das Zahnfleisch fest und elastisch.

Lockere Zähne / Zahnausfall:

Durch Kollagen- und Elastinaufbau wird das Zahnfleischgewebe gestärkt – Zähne sitzen fest.

Parodontose:

OPC- und Vitamin C-Mangel führen zum Untergang der Kapillare im Zahnfleisch, Blutversorgung wird gestört. Durch Kollagen und Elastinaufbau wird das Zahnfleischgewebe gestärkt – Zähne sitzen fest.

Lungen-Atemwegserkrankungen:

Antioxidative Effekte des Vitamin P (OPC) schützen die Lunge und beeinflussen die Lungenfunktion (besonders bei Sportlern)

Osteoporose:

Durch die Bildung von Prokollagen und Kollagensynthese wird die Knochenmatrix unterstützt und kann der Osteoporose zuverlässig entgegengewirkt werden.

Krampfadern:

Durch Reparaturvorgänge an den Gefäßwänden, Verbesserung der Elastizität und gleichzeitigen Abbau von Ablagerungen wird Krampfadern vorgebeugt, bzw. bestehende Krampfadern verschwinden.

Besenreißer:

Durch Reparaturvorgänge an den Gefäßwänden, Verbesserung der Elastizität und gleichzeitigen Abbau von Ablagerungen wird Besenreisern vorgebeugt, bzw. bestehende Besenreiser verschwinden.

Schlechte Wundheilung:

Als Co-Faktor für die Hydroxylierung unterstützt OPC den Kollagenaufbau und Elastinsynthese, des weiteren bindet sich OPC an die Proteine – all dies beschleunigt die Wundheilung enorm.

Muskelerletzungen:

Als Co-Faktor für die Hydroxylierung unterstützt OPC den Kollagenaufbau und Elastinsynthese, des weiteren bindet sich OPC an die Proteine – all dies beschleunigt die Heilung von Muskelzerrungen und Muskelrissen.

Knochenbrüche:

Als Co-Faktor für die Hydroxylierung unterstützt OPC den Kollagenaufbau und Elastinsynthese, des weiteren bindet sich OPC an die Proteine, dies beschleunigt die Heilung von Knochenbrüchen.

Druckgeschwüre:

Der erhöhte Kollagenaufbau des OPC kann Druckgeschwüren erfolgreich vorbeugen und diese heilen.

Hämorrhoiden:

Verbesserung der Elastizität und Verhinderung der Ablagerungen im Gefäßsystem verhindert Hämorrhoiden.

Hohes Cholesterin/Triglyceridwerte:

OPC ist als Co-Faktor bei der Bildung von HDL-Cholesterin (das „gute Cholesterin“) beteiligt und schützt als effektivstes Antioxidans vor dem LDL-Cholesterin („böses Cholesterin“) Vitamin P hält

die Blutgefäße aufgrund der Kollagen- und Elastinsynthese dicht, das Gehirn meldet an die Leber keine Schäden – folglich wird kein Cholesterin zum Flicker der Schäden erzeugt.  
(Nahrungscholesterin macht übrigens nur 5% des Gesamtcholesterins aus.)

Arteriosklerose (Blutgefäßverkalkung):

daraus resultierend Bluthochdruck, bis hin zum Herzinfarkt und Hirnschlag. Durch aktiven Kollagenaufbau des OPC wird die Intima (Gefäßinnenwand) glatt und geschmeidig gehalten, - Kalk- und Fettablagerungen können sich nicht dranheften, Arteriosklerose wird vorgebeugt und bestehende Arteriosklerose wird abgebaut. Es werden weiterhin Wucherung von glatten Muskelzellen vermieden.

Augen:

Makuladegeneration Durch aktiven Kollagenaufbau wird der Makuladegeneration vorgebeugt.

Augen:

Grauer Star Als effektivstes bekanntes Antioxidans verhindert Vitamin P Schäden durch freie Radikale (in dem Fall besonders durch Licht und Sauerstoff), die u.a. zum Grauen Star führen. trockene Augen OPC verhindert Schäden durch freie Radikale, sorgt für bessere Durchblutung des Auges und beugt so trockenen Augen vor.

altersbedingte Sehschwäche:

OPC verhindert Schäden durch freie Radikale, sorgt für bessere Durchblutung des Auges und beugt so vorzeitiger Sehschwäche vor.

Schwere Beine (Waden):

Durch antioxidative Prozesse und bessere Durchblutung der Beine kann das Blut besser fließen und es wird schweren Beinen vorgebeugt.

Lymphstau:

Durch antioxidative Prozesse und bessere Durchblutung kann das Blut besser fließen und es wird Lymphstau gezielt vorgebeugt.

Wetterfühligkeit:

Durch antioxidative Prozesse und bessere Durchblutung kann das Blut besser fließen und es wird der Wetterfühligkeit gezielt vorgebeugt.

Kalte Füße und Hände:

Durch antioxidative Prozesse und bessere Durchblutung kann das Blut besser durch die Extremitäten fließen, kalten Füßen und Händen wird vorgebeugt.

Blutungen im inneren des Auges:

Durch Kollagen- und Elastinaufbau werden die Augengefäße gestärkt und elastisch gehalten.

Trockene Haut:

Durch Kollagen- und Elastinaufbau sowie Erneuerung wird trockene Haut vermieden und wieder geschmeidig.

Falten:

Durch Kollagen- und Elastinaufbau sowie Erneuerung wird Falten vorgebeugt und bestehende Falten werden minimiert. Der antioxidative Effekt schützt die Zellen vor Zerstörung (Alterung).

Verbrennungen jeglicher Art:

Durch beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau sowie Erneuerung von Hautzellen heilen alle Verbrennungen schneller.

Akne / Pickel:

Durch hormonelle Einflüsse sowie beschleunigten Kollagen und Elastinaufbau wird Akne bzw.

Pickeln vorgebeugt bzw. bestehende eliminiert.

Hautekzeme:

Durch beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau wird Hautekzemen vorgebeugt und bestehenden entgegengewirkt.

Dehnungsstreifen / Schwangerschaftsstreifen:

Durch beschleunigten Kollagen- und Elastinaufbau wird Dehnungsstreifen bzw. Schwangerschaftsstreifen vorgebeugt und bestehenden entgegengewirkt.

Arthrose (Gelenkverschleiß):

Durch verbesserte Kollagen- Elastinsynthese wird der hyaline Knorpel erneuert.

Schlaganfall / Hirnschlag:

Durch aktiven Kollagenaufbau wird die Intima (Gefäßinnenwand) glatt und geschmeidig gehalten, - Kalk- und Fettablagerungen können sich nicht dranheften, Arteriosklerose als Hauptursache für Schlaganfall wird vorgebeugt und bestehende Arteriosklerose wird abgebaut. Es werden weiterhin Wucherung von glatten Muskelzellen vermieden, Vitamin P/OPC schützt vor Fettsäuren und baut Fettdepots auf und stellt einen antioxidativen Schutz für das LDL-Cholesterin dar.

Herzinfarkt:

Durch aktiven Kollagenaufbau wird die Intima (Gefäßinnenwand) glatt und geschmeidig gehalten, - Kalk- und Fettablagerungen können sich nicht dranheften, Arteriosklerose als Hauptursache für Herzinfarkt wird vorgebeugt und bestehende Arteriosklerose wird abgebaut. Es werden weiterhin Wucherung von glatten Muskelzellen vermieden, OPC schützt vor Fettsäuren und baut Fettdepots auf und stellt einen antioxidativen Schutz für das LDL Cholesterin dar.

Desweiteren wird OPC angewendet bei:

Thrombose, Bluthochdruck / Hypertonie, Bindegewebe, schlaaffe Haut, Cellulitis, Krebs, Alzheimer, Multiple Sklerose (MS), Senilität, Vergesslichkeit, Haarausfall, Haarbruch, Parkinson, Alterung Als wichtigstes und effektivstes Antioxidans bekämpft OPC/Vitamin P sehr erfolgreich die Oxidation und damit die Zerstörung (Alterung) von Körperzellen und verringert zugleich die zellvermittelte Immunität.

Desweiteren vermag das Vitamin P / OPC an Ort und Stelle einen akuten Herzinfarkt zu vermeiden. In seiner Funktion als stärkstes Antioxidans fängt OPC die Explosion der freien Radikale ab – dies unmittelbar während eines einsetzenden Herzinfarktes – es neutralisiert die schädlichen Substanzen und verschont somit das Herzgewebe, das im Normalfall hieran versterben würde.

OPC UND ALZHEIMER / PARKINSON

Aktuellen Studien zufolge spielt die Oxidation und damit die Zerstörung von Zellen auch bei diesen Krankheiten eine entscheidende Rolle. In seiner Eigenschaft als stärkstes bekanntes Antioxidans (20 x so stark wie Vitamin C, 40x so stark wie Vitamin E.) schützt OPC hier zuverlässig vor Schädigungen der Hirnzellen. Völlig nebenher verstärkt Vitamin P (OPC) die Wirkung des Vitamin C um das Zehnfache, dieses wiederum verbessert die Hormonproduktion u.a. des Dopamin und Melatonin sowie der Neurotransmittern (Botenstoffe) im Gehirn. Die Aktivierung der Neurotransmitter erhöht zudem die Konzentrationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung und verbessert die Reaktionsfähigkeit. Wissenschaftler der John Hopkins University konnten an 4.740 Personen im Alter von 65 Jahren oder älter nachzuweisen, dass die Einnahme von Vitamin C mit Vitamin E – also die beiden Vitamine, deren Wirkung das OPC verzehnfacht-, die Alzheimererkrankung verringern kann. Diejenigen Studienteilnehmer, die beide Vitamine zu sich nahmen, waren um 78 Prozent weniger von Alzheimer gefährdet. Der Schutz vor freien Radikalen wird hier als Hauptgrund für diesen Effekt angesehen.

Was Sie allgemein bei Einnahme von OPC beachten sollten

- man sollte das OPC eine halbe Std. vor oder nach einer Mahlzeit einnehmen.

- da im Gegensatz zu Vitamin C ca. 72 Std. im Körper gespeichert wird, reicht eine einmalige tägliche Einnahme völlig aus.

da OPC die Affinität besitzt sich an Proteine zu binden, sollten Sie es niemals gleichzeitig mit einer

proteinreichen Nahrung (Milch- und Milchprodukte, Eier usw.) aufnehmen. Dies würde dazu führen, dass sich OPC an die Nahrungsbestandteile, statt an Ihr körpereigenes Eiweiß binden würde und ohne Wirkung ausgeschieden würde.

Dosierung:

morgens 120 mg einmal täglich reichen aus. Bei körperlichen oder psychischen Problemen kann die Dosis durchaus auch verdoppelt oder verdreifacht werden.

Orthosiphon aristatus (edit)

Andere Namen:

Yaa nuat meu

Katzenbart

Kumis

Nierentee

Javatee

Orthosiphon

Kutjin

Koemis Koetjing

Orthosiphonblätter

Indischer Blasentee

Indischer Nierentee

Cat`s whiskers

Koetjing

Orthosiphon stamineus BENTHAM

Orthosiphon spicatus THUNBERG BAKER

Familie:

Lamiaceae (Labiata) Lippenblütengewächs, Lippenblütler

Verwendete Pflanzenteile:

Verwendung finden die Blätter und Stängelspitzen der Pflanze, welche kurz vor der Blüte abgeschnitten werden.

Inhaltsstoffe:

Lamiaceen-Gerbstoffe, ätherisches Öl, Pflanzensäure, lipophile Flavanoide, Saponine, Sinensitin, Kaliumsalze, Scutellareintetramethylether, Eupatorin

Orthosiphonblätter wurde vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel (§ 39a AMG) eingestuft. Basierend auf langjähriger Erfahrung können Orthosiphonblätter zur Erhöhung der Harnmenge und damit zur Durchspülung der Harnwege unterstützend bei leichten Blasenbeschwerden eingesetzt werden.

Traditionell angewendet zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Nieren (traditionelle Anwendung nach § 109a).

Heilwirkung:

ausschwemmend, blutdrucksenkend, blutreinigend, blutzuckerspiegelsenkend, entwässernd - stark, hartreibend, keimtötend, krampflosend,

Anwendungsgebiete:

Bauchwassersucht (Ascides), Blasenschwäche, Blutdruck – erhöhten, Diabetes, Fettleibigkeit (Adipositas), Gicht (Hyperurikämie), Infektionen der ableitenden Harnwege, Harnwegserkrankungen – bakterielle und entzündliche, Harnwegsleiden- akute und chronische, Nierenerkrankungen – allgemeine, Nierenschwäche, Nierenschwellung, Nierensand, Nierensteine, Nierenschmerzen, Reizblase,

Dosierung:

3mal täglich vor den Mahlzeiten je 400mg Orthosiphon Pulver

Verwendung al Tee:

2 Teelöffel übergießen mit kochendem Wasser. Anschließend Sud abdecken und 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Mehrmals am Tag eine Tasse trinken, die vorher frisch hergestellt werden sollte.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Stillzeit. Keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

In Malaysia, Java und Indien wird die Heilpflanze Orthosiphon schon immer in der traditionellen Medizin angewendet. In Europa hingegen wurde die Droge erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts für therapeutische Zwecke genutzt. Im asiatischen und inzwischen auch europäischen Raum werden Zubereitungen aus Katzenbartblättern hauptsächlich zur Durchspülungstherapie bei leichten bakteriellen und entzündlichen Harnwegsinfekten oder bei Nierengrieß angewendet. Das sind auch die Anwendungsgebiete, die von der Kommission E und ESCOP empfohlen werden.

Hinweis:

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme sollte geachtet werden. Auf alkoholische und koffeinhaltige Flüssigkeiten sollte verzichtet werden. Sollten die Beschwerden nach 1 Woche Einnahme der Orthosiphonblättern noch weiter bestehen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Parakresse (edit)

Andere Namen:

Spilanthus oleracea L. Acmella oleracea.

eyeball plant

paracress

toothache plant

Husarenknopf

Jambú

Parakresse

Parakressenkraut

Parákresse

Prickelknöpfe

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle, Cerotinsäure, Fette, Gerbstoffe, Harze, Phytosterol, Scharfstoffe, Spilanthin, Spilanthol,

So etwa die Parakresse, deren Name zunächst recht unspektakulär klingt. Allerdings ist die deutsche Bezeichnung irreführend, denn hier handelt es sich nicht um ein zur Familie der Kreuzblütler gehörendes Gewächs, sondern vielmehr um die nordbrasilianische Pflanzenart Jambú (*Acmella oleracea*), die zu den Korbblütlern gehört. Sie enthält ungewöhnliche Derivate von ungesättigten Fettsäuren, was die zum Einsatz im Bereich der Faltenreduktion prädestiniert. Hoch konzentriert



findet sich in den Blüten etwa ein ungesättigtes Alkamid namens Spilanthol, das an die Alkamide des Sechuanpfeffers erinnert. Ganz ohne Botox ist ein wässriger Extrakt der Parakresse in der Lage, die Muskelkontraktionen im Gesicht zu blockieren und so der durch Mimik verursachten Gesichtsfalten entgegenzuwirken.

Parakresse (nach der nordbrasilianischen Provinz Para wie Paranus) ist ein beliebtes Salatgemüse in Südamerika. Trotz ihres Namens hat die Parakresse nichts mit den in der Küche bekannteren Kressen zu tun. Namen wie schwedisch tandvärksplanta oder englisch toothache plant Zahnwehpflanze erklären sich aus der lokalanästhetischen Wirkung der Alkamid-Inhaltsstoffe, die bei Zahnschmerzen zu einer zeitlichen befristeten Schmerzlinderung führen kann. Aus demselben Grund tragen nordamerikanische Verwandte des Sichuanpfeffers ähnliche Namen (Zahnwehbaum).

Spilanthol zur Hautpflege – Anti-Falten- und Anti-Aging-Effekt?

Über die orale Anwendung von Parakresse gibt es einen großen Erfahrungsschatz. Aber auch die äußere Anwendung auf der Haut kann zukünftig eine große Rolle spielen. So haben belgische Forscher den Nachweis erbringen können, dass Spilanthol auch die Haut durchdringen kann. Diese Eigenschaft könnte Parakresse zu einer interessanten kosmetisch und dermatologisch nutzbaren Pflanze werden lassen. Schon heute werden „Anti Aging“- und „Anti-Falten“-Effekte im Internet durch den „revolutionären Wunderwirkstoff“ Gatuline (Spilanthol-Extrakt) beworben.

Heilwirkung:

Adstringens, Anästhetikum, Antiphlogistikum, antibakteriell, antiviral, betäubend, entzündungshemmend, entzündungswidrig im Verdauungskanal, faltenglättend, immunstärkend, Libido - steigernd, Speichelflussfördernd, schmerzstillend,

Anwendungsgebiete:

Abwehrschwäche, Blutparasiten, Borreliose, Candida Albicans, Gicht, Insekten, Malaria unterstützend, Mundschleimhautentzündung, Pilzinfektionen, Rheuma, Zahnfleischentzündung, Zahnschmerzen,

Äußerlich:

Candida Albicans, Gicht, Faltenbildung, Lokalanästhetikum (lokal betäubend), Pilzinfektionen, Arthritis, Rheuma, Rheumatische und Arthritische schmerzen,

Dosierung:

Innerlich 3 x tägl. 10 – 15 Tr. Äußerlich:

entweder pur auf die betroffene stelle aufgetragen oder in eine Salbe gemischt die der jeweiligen Indikation entspricht.

Nebenwirkungen:

Bei angegebener Dosierung keine bekannt

Gegenanzeigen:

Bei angegebener Dosierung keine bekannt

Wechselwirkungen:

Bei angegebener Dosierung keine bekannt

Sonstiges:

Parakresse wird als das natürliche Botox gehandelt und es wirkt als Hydrolat, Hydrosol, Tinktur in die Kosmetik eingearbeitet straffend, durchblutungsfördernd, den Hautstoffwechsel anregend. Das soll vor allem der Inhaltsstoff Spilanthol machen, der die Mimikfalten glättet.

Passionsblume (edit)

Andere Namen:

Passiflora incarnata

Passiflora caerulea  
Passion flower

Allgemein:

Der „Studienkreis Entwicklungs-Geschichte der Arzneipflanzen“ an der Universität Würzburg hat die Arznei-Pflanze des Jahres 2011 gewählt:

Es ist die Passionsblume, ein exotisches Gewächs aus den tropischen Regenwäldern Mittel- und Südamerikas. Sie hat eine lange Geschichte als Arzneipflanze und ist, was die Wirkung betrifft, ideal für die heutige Zeit, in der viele Menschen unter Nervosität, unter Ängsten und am Burnout Syndrom leiden.

Der große Vorteil beim Einsatz der Passionsblume gegenüber entsprechenden chemischen Medikamenten:

Es gibt keine Nebenwirkungen. Bei vielen Psycho-Pharmaka kommt es zu Müdigkeit und Teilnahmslosigkeit. Bei der Einnahme eines Extraktes aus der Passionsblume treten keine muskelentspannenden Effekte auf. Die Passionsblume beruhigt, macht aber nicht müde und ist daher alltagstauglich. Man bleibt geistig und körperlich fit.

Die Wirkstoffe der Passionsblume schützen das Gehirn

Worauf ist die Wirkung der exotischen Pflanze zurückzuführen? Die Passionsblume ist reich an Flavonoiden, Sterinen und Alkaloiden. Diese Wirkstoffkombination hat einen direkten Einfluss auf den sogenannten GABA-Stoffwechsel des Gehirns. Das muss man sich so vorstellen:

Das Gehirn hat einen Filter, der gegen Reizüberflutung schützt. Es ist der GABA-Filter, der aus Gamma-Amino-Buttersäure besteht. Wenn wir geistig überfordert sind, filtern GABA-Neuronen die aufgenommenen Wahrnehmungen, damit das limbische System des Gehirns nicht überfordert wird. Doch diese Filterfunktion hat nur eine begrenzte Kapazität. Man kann sich vorstellen, dass speziell in unserer heutigen Zeit, wo viele Menschen nervlich und seelisch überfordert sind, der GABA-Filter in seiner Funktion gestört werden kann. Dadurch geraten viele aus ihrer inneren Harmonie, weil das Gehirn allen äußeren Einflüssen ungeschützt ausgeliefert ist. Das bedeutet: Riesige Mengen an Informationen werden nicht mehr ausgefiltert, sondern stürmen auf den Betreffenden ein. Hier helfen keine Medikamente. Hier hilft die Natur:

Die Kräfte der Passionsblume lassen den GABA-Filter, der durch Streß und durch das Burnout-Syndrom in seiner Funktion gestört wird, wieder optimal arbeiten.

Entscheidend für diese verblüffende Wirkung ist, dass man den Extrakt aus der Heilpflanze möglichst hochdosiert und über einen längeren Zeitraum einnimmt.

Da die Wirkung dieser Naturkraft oft erst nach Tagen eintritt, muss man Geduld haben. Man kann nur mit einer längerfristigen Einnahme eine optimale Wirkung erzielen.

Heilwirkung:

adstringierend, angstlösend, beruhigend, schlaffördernd, schweißtreibend, krampflösend, schmerzstillend, leicht blutdrucksenkend.

Anwendungsgebiete:

hartnäckiger Schlaflosigkeit, Schlafstörungen, Hysterie, Krampfanfällen, Nervenschmerzen, Gürtelrose, Spannungszustände, Zorn, Aggressionen, Sorgen, nervös bedingten Herzprobleme, nervöse Unruhezustände, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, leichten Stimmungsschwankungen, nervöse Magenprobleme (Insbesondere bei Kinder) Delirium tremens, und zur Entwöhnung von Narkotika.

Dosierung:

Pulver:

4 – 7 g Extrakt 4:1 = 900 – 1200 mg / Extrakt 10:1 = 500 – 800 mg

Nebenwirkungen:

Keine Bekannt

Gegenanzeigen:

Keine Bekannt

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Hinweis:  
Hilft von Sorgen loszulassen, und verhindert, dass diese Herzprobleme machen, und das Einschlafen erschweren. Kann Valium ersetzen. Lässt sich sehr gut mit anderen Beruhigenden Pflanzen wie Hopfen, Johanniskraut usw. kombinieren.

Pestwurz (edit)

Andere Namen:  
Petasites hybridus  
Butterbur

Verwendete Pflanzenteile:  
Wurzelstock

Inhaltsstoffe:  
Ätherische Öle, Petasin, Schleim, Polyphenole, Alkaloide, Pyrrolizidinalkaloide, Beta-Sitosterol  
Neuere Studien haben ergeben, dass die kurmässige Anwendung der Pestwurz die Anzahl der Migräneanfälle bei Migränapatienten um etwa die Hälfte senken kann. Dazu wird die Pestwurz über einen längeren Zeitraum vorbeugend eingenommen und nicht erst beim akuten Migräneanfall. Die Pestwurz-Wirkung gegen Migräne hängt mit der Entkrampfung der Blutgefässe im Gehirn zusammen, denn Migräne entsteht durch Gefäss-Verkrampfungen im Gehirn. Wissenschaftlersollen herausgefunden haben dass die Pestwurz vergleichbar stark wie ein medizinisches Antihistaminikum gegen Allergien wirkt. Daher kann man die Pestwurz beispielsweise gegen Heuschnupfen einsetzen.

Hauptanwendung:  
Migräne vorbeugend

Heilwirkung:  
adstringierend, beruhigend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, regulierend, schleimlösend, schmerzstillend, schweißtreibend,

Anwendungsgebiete:  
Allergien, Asthma, Bronchitis, Darmkrämpfe, Epilepsie, Fieber, Gallenschwäche, Geschwüre, Gicht, Harnwegsentzündungen, Hautleiden, Hämorrhoiden, Heiserkeit, Herzschwäche, Heuschnupfen, Husten, Ischias, Kopfschmerzen, Leberleiden, Magenbeschwerden – nervöse, Magen – Darmkoliken, Magendarmkrämpfe, Menstruationsbeschwerden, Reizmagen, Rheuma, Wunden,

Äußerlich:  
Geschwüre, Wunden, wunde Füße,

Dosierung:  
verwendet sollte hier der Extrakt werden:  
4:1 / bis zu 150 mg täglich

Wurzelpulver:  
4 - 6 g täglich

Nebenwirkungen:  
in sehr selten fällen (weniger als 0,001 Prozent) kann es zu leichten Magenbeschwerden kommen

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Stillzeit. Bei Leberfunktionsstörungen (z. B. durch Leberentzündung, chronischen Alkoholmissbrauch) sollte Pestwurz nicht angewendet werden.

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Pestwurz Extrakte wirken nachweislich vorbeugend bei der Entstehung von Geschwüren

Pfefferminze (edit)

Andere Namen:  
Mentha piperita  
Peppermint  
Aderminze  
Balsam  
Edelminze  
Englische Minze  
Gartenminze  
Peperminte  
Schmeckerts  
Teeminze

Inhaltsstoffe:  
ätherische Öle (u.a. Menthol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Enzyme, Valeriansäure

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blätter

Die Pfefferminze ist ein bewährtes Heilmittel bei Kopfschmerzen, Erkältungen und Magen-Darm-Verstimmungen. Ihre Anwendung ist denkbar einfach:

Pfefferminz-Kapseln helfen gegen das Reizdarm-Syndrom, das ätherische Pfefferminzöl gegen Kopfschmerz und eine Pfefferminz-Inhalation bei verstopften Atemwegen. Ein Pfefferminztee wärmt im Winter und im Sommer erfrischt die aromatische Pflanze mit einem köstlichen Pfefferminz-Smoothie.

Unter Fachleuten heisst die Pfefferminze *Mentha piperita*. Ihr Gattungsname *Mentha* stammt dabei, zumindest laut einer griechischen Sage, von einer Nymphe namens Minthe. Die Ärmste sollte gerade vom lüsternen Hades, dem Herrscher der Unterwelt, entführt werden, als Persephone, seine eifersüchtige Gattin einschritt und Minthe flugs in eine Pflanze verzauberte – nämlich in eine Minze.

Im Magen regt die Pfefferminze die Magensaftsekretion an, wodurch die Magenentleerung beschleunigt und der Appetit angeregt wird – eine Wirkung, die besonders bei Kindern oder auch bei Menschen in der Rekonvaleszenz sehr geschätzt ist. Im Darm agiert der Pfefferminztee anschliessend eindeutig blähungstreibend, was meist äusserst zuverlässig flatulenzbedingte Bauchschmerzen beheben kann.

Menschen mit chronischen Magenbeschwerden, die bereits angegriffene Magenschleimhäute haben, sollten jedoch statt eines reinen Pfefferminztees eine sanftere Tee-Version wählen, nämlich die Mischung der Pfefferminze mit einem Teil Kamille.

Heilwirkung:

antibakteriell, beruhigend, entzündungswidrig, galletreibend, keimtötend, krampflösend, schmerzstillend, tonisierend,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Blähungen, Brechreiz, Durchfall, Erkältung, Gastritis, Gallenbeschwerden, Grippe, Herzschwäche, Hexenschuss, Ischias, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Verstimmungen, Magenkrämpfe, Magenschmerzen, Migräne, Mundgeruch, Nervenschmerzen, Nierenschwäche,

Reizdarm-Syndrom, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schlecht heilende Wunden, Schmerzhaftes Regelmäßiges, Schnupfen, Übelkeit, Verdauungsstörungen, Verdauungsschwäche, Wechseljahrsbeschwerden,

Dosierung:

Die mittlere Tagesdosis beträgt, soweit nicht anders verordnet, 3-6 g Pfefferminzblätter bzw. 5-15 g der Tinktur. Bei Magen-Darmbeschwerden können 6-12 Tropfen Pfefferminzöl täglich eingenommen werden. Extrakt 5:1 = 600 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

In der Schwangerschaft sollte man die Pfefferminze, wie alle Minzarten, nicht verwenden, denn sie könnte eventuell Fehlgeburten auslösen. Manche Menschen keine Pfefferminze. Sie bekommen dadurch Magenschmerzen. Solche Menschen sollten auf die Anwendung von Pfefferminze verzichten. In manchen Fällen wird die mildere Wasserminze besser vertragen.

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

In Studien zeigte sich, dass Reizdarmpatienten schon nach drei Wochen Kapseleinnahme von einer signifikanten Besserung ihrer Symptome berichten konnten – und zwar ohne nennenswerte Nebenwirkungen. Sogar bei Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 18 Jahren bestätigte sich die Wirksamkeit der Pfefferminzöl-Kapseln sowie das typisch niedrige Nebenwirkungsprofil der Pfefferminze.

Pinienrindenextrakt (edit)

Allgemein:

Der Extrakt wird, wie der Name besagt, aus den Rinden der Pinie gewonnen. Zumeist wird die französische Seekiefer (lat. pinus paster) als Ausgangsmaterial verwendet. Mit Hilfe von Wasser und Alkohol werden die verschiedenen wirksamen Bestandteile, vor allem Polyphenole und Catechine, extrahiert und gereinigt.

Pinienrindenextrakt weist neben Katechinen einen sehr hohen Anteil an oligomeren Procyanidinen (OPC) auf. Der Anteil liegt meist bei 85% – 90%. Der französische Pharmakologe und Entdecker der OPC, Prof. Dr. Jacques Masquelier (1922 – 2009), berichtete schon 1948 von dieser Gruppe von speziellen, antioxidativ hochwirksamen Flavonolen.

Pinienrindenextrakt ist eine wirksame natürliche Hilfe gegen Erektionsstörungen und schützt die Gefäße vor Entzündungen. Dies weisen mehrere Studien mit eindeutigen Ergebnissen nach. Seriöser wissenschaftlicher Überprüfung halten die Versprechungen der "natürlichen Potenzmittel" zumeist nicht stand. Mit den beiden Ausnahmen L-Arginin (eine Aminosäure) und Pinienrindenextrakt, die die Durchblutungsfähigkeit feiner Gefäße nachweislich verbessern können und so bei über 90% von Männern mit Potenzstörungen helfen konnten.

Über 300 Studien (davon mehr als 70 Humanstudien) weisen das breite Einsatzgebiet von Pinienrindenextrakt von Allergien und Arthrose über Diabetes und erektiler Dysfunktion bis hin zu menopausalen Beschwerden.<sup>1</sup> Besonders bekannt ist es wegen seiner starken antioxidativen Eigenschaften. Untersuchungen zufolge haben die OPC aus Pinienrindenextrakt einen etwa 20 mal so starkes antioxidatives Potential wie Vitamin C und ein vierzigmal so hohes antioxidatives Potential wie Vitamin E.

Heilwirkung:

antioxidativ – stark, cholesterinspiegel-senkend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, gelenkknorpelschützend, hautstraffend, potenzsteigernd,

Anwendungsgebiete:

ADHS, Allergien, Arthrose, Arthritis, Bluthochdruck, Cholesterinspiegel - zu hohen, Diabetes, Erektionsstörungen - mit Arginin, Haut – Faltenbildung, Menstruationsbeschwerden, Muskelbeschwerden, Muskelkrämpfe,

Dosierung:  
50 – 200 mg täglich

Nebenwirkung:  
kaum bekannt, und wann nur bei extremen Überdosen

Gegenanzeigen:  
keine Bekannt

Wechselwirkungen:  
keine Bekannt

Sonstiges:  
Obgleich die Wirkung von Pinienrindenextrakt in den meisten Studien für den einzelnen Stoff untersucht worden ist, sollte man Pinienrindenextrakt mit Vitaminen oder Aminosäuren kombinieren. Bei Studien zu kombinierten Präparaten "Pinienrindenextrakt + L-Arginin" oder "Pinienrindenextrakt + Coenzym Q10" wurde regelmäßig festgestellt, dass sich die Wirkung des Vitamins oder der Aminosäure und die von Pycnogenol® gegenseitig ergänzen und verstärken.

Polyporus (edit)

Andere Namen:  
Eichhase  
Zhu Ling

Inhaltsstoffe:  
Polysaccharide, Ergosterin, Biotin, Alfahydroxytetracosansäure, Eisen, Kalzium, Kalium, Mangan, Kupfer und Zink.  
Fast schon legendär ist die Harnfluss treibende und damit entwässernde Wirkung des Polyporus, die erfolgreicher als die der konventionellen Medikamente ist, dabei aber im Gegensatz zu diesen zu keiner Ausscheidung des wertvollen Kaliums führt. Die Wirkungsweise des Polyporus wird auf die Behinderung der DNS-Synthese innerhalb der Krebszelle zurückgeführt, was zu einer Hemmung des Tumorwachstums von 70% führt. Polyporus mildert die Nebenwirkungen der Chemotherapie. Eine chinesische Studie konnte aufzeigen, dass die gefürchteten Folgen der Chemotherapie unter Einnahme des Polyporus (Eichhase) gemildert werden konnten, u.a. konnte die Haarwurzel geschützt und der Haarausfall so minimiert werden.

Heilwirkung:  
antitumoral, blutfettsenkend – cholesterinsenkend, blutdruckregulierend, entwässernd, haarwachstumsfördernd, harntreibend, herzstärkend, Immunstimulierend, Lymphe entgiftend, lymphregulierend,  
Laut der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), wirkt der Polyporus auf die folgenden Organe ein:  
Milz, Niere, Blase.

Anwendungsgebiete bei:  
Akne, Blasenfunktionsstörungen, Blasenkrebs, Durchfall, Fluor albus, Gelenkschwellungen, Haarausfall, Haar ergrautes, Hautproblemen – allgemeine, Hepatitis B - chronischer, Heuschnupfen, Krebs, Leberproblemen, Leukämie, Lungenkrebs, Ödemen, Nephritis, Übergewicht.

Dosierung:  
Wenn nicht anders angegeben 0,5 – 5 Gramm täglich. Auch höhere Dosierungen führen nicht zu

Nebenwirkungen. Je nach schwere der Krankheit kann die Dosis erhöht werden.

Nebenwirkungen:

Bei angegebener Dosierung sind keine bekannt.

Gegenanzeigen:

Für Mukoviszidose Patienten ist dieser Heilpilz weniger geeignet, da wir durch unseren Schweiß sowieso mehr Natrium verlieren als Gesunde und uns daher weitere Natriumverluste kaum leisten können

Sonstiges:

Desweiteren berichten Patienten die Polyporus konsumierten über die Wiedererlangung von natürlicher Haarfarbe bei zuvor ergrautem Haar. Desweiteren weist der Polyporus eine ausgeprägte Wirkung gegen Staphylococcus aureus, E.coli Bakterien auf.

Potenzholz (edit)

Andere Namen:

Muirapuama Liriosma ovata

Dulacia inopiflora

Dulacia ovata

Liriosma inopiflora

Muirapuama

Inhaltsstoffe:

Muirapuamine, Phlobaphen, a- & b- Resinsäure, Coumarin, Behensäure, Lupeol, b-Sitosterol, Tannin, Camphor, Camphen, a- & b-Pinen, b-Carypholen, Carypholenextrakt, Limonin, Elixen, Campesterol, a-Humulen und andere ätherische Öle, fette Säuren, Sterole und kleinere Mengen Alkaloide.

Verwendete Pflanzenteile:

Rinde und Wurzel

Potenzholz, auch Muirapuama genannt, stammt aus der Rinde des gleichnamigen südamerikanischen Baumes. Es wird bereits seit Jahrhunderten in der südamerikanischen Volksmedizin als Sexualtonikum und Aphrodisiakum zur Förderung der Männlichkeit und Behandlung der Impotenz (Unvermögen eine Erektion zu erhalten) eingesetzt. Darüber hinaus gilt es als natürliches Stärkungsmittel für den gesamten Organismus und als Nerventonikum bei Nervenschwäche. Potenzholz hemmt das körpereigene Enzym Phosphodiesterase, das als Botenstoff an vielen Funktionen im Körper beteiligt ist und wird daher der Gruppe der Phosphodiesterasehemmer zugeordnet. Der Botenstoff Phosphodiesterase spielt unter anderem auch bei der erektilen Dysfunktion (Unvermögen eine Erektion zu erhalten) eine wichtige Rolle. Indem Potenzholz den Abbau der Botenstoffe verringert, steigert es nicht nur die Vitalität des Körpers, sondern auch die Erektionsfähigkeit.

Effekte:

Muirapuama ist wie gesagt vor allem ein Aphrodisiakum. Es wirkt stimulierend und potenzsteigernd. Nach Einnahme spüren die meisten Menschen ein Prickeln am Rücken und ein sensuelles Gefühl am ganzen Körper. Die aphrodisierende Wirkung besteht u.a. aus größerer Empfindlichkeit der Haut und der Geschlechtsorgane. Sehr geeignet um Deinem Liebesleben einen besonderen Impuls zu geben. Bei Überdosierungen wird auch von LSD ähnlichen Rauschzuständen berichtet.

Heilwirkung:

aggressionsabbauend, Allgemeinbefinden – verbessernd, anregend - (Zentralnervensystem), Aphrodisiakum, beruhigend, erektionsverlängernd, erotisierend, Geschlechtsorgane sensibilisierend, glücksempfindungsfördernd, hautsensibilisierend, harmoniefördernd, nervenberuhigend, potenzsteigernd, stärkend, Stimulierend (geistig), vitalisierend,

Anwendungsgebiete:

Anspannungen, Durchfall, Erektionsstörungen, Impotenz, Libido Verlust, Nervosität, Nervenschwäche, Potenzstörungen - unterstützend, Sexualtonikum, Stärkungsmittel,

Dosierung:

Rindenpulver:

etwa 6 g tägl. oder mehr / Extrakt (Rinde) 5:1 = 1500mg tägl. Mono oder gemischt mit anderen Mitteln die der jeweiligen Indikation entsprechen.

Nebenwirkungen:

in ganz seltenen Fällen oder bei einer Überdosierung kann es zu Einschlafstörungen, sowie Schlaflosigkeit, Nervosität, innere Unruhe, Rastlosigkeit, Übererregbarkeit, Magenschmerzen kommen.

Gegenanzeigen:

Potenzholz sollte nicht bei Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff sowie bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren angewendet werden. Potenzholz sollte auch auf keinen Fall bei Prostatakrebs angewendet werden.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Ein Tee ist nicht zu empfehlen, da der Wirkstoff schlecht wasserlöslich ist. Deshalb sind alkoholische Auszüge wirksamer. Potenzholz ist auch Bestandteil von psychoaktiver Rauch- und Räuchermischungen. Desweiteren wird es in Fertigpräparate in Drogerien und Sex-Shops angeboten. Allerdings sind einige der Präparate die in Sex-Shops erhältlich sind sehr schwach dosiert.

In Teilen des brasilianischen Regenwaldes reiben sich Männer vor dem Geschlechtsakt ihr Geschlechtsteil mit Muira Puama ein und erzielen so eine direkte Wirkung.

Muira Puama beschert angeblich seinen Anwendern ein völlig neues Körpergefühl, da es die Haut sensibler macht. Auch die Geschlechtsorgane erfahren eine deutlich höhere Sensibilität. Nicht nur Männer können Bestandteile des Potenzholzes einnehmen, sondern auch Frauen. Frauen können mit Muira Puama Menstruationsbeschwerden lindern. Aber auch gegen Probleme mit den Muskeln, Rheuma oder Grippe wirkt es.

Um den Liebestrunke herzustellen, musst du dieses Kraut in dein Getränk mischen. Du kannst es auch auf die altbewährte Weise machen und mit Schnaps oder Wein mixen.

PQQ (edit)

Andere Namen:

Pyrolochinolinchinon

Methoxatin

Allgemein:

Ein vielversprechender Trendsetter in der Welt der Mikronährstoffe

Löslichkeit:

wasserlöslich

Pyrolochinolinchinon oder auch Methoxatin. PQQ wird als neues B-Vitamin eingestuft. Identifiziert wurde dieser Stoff bereits 1979. Genauer untersucht wurde PQQ jedoch erst 2003 von japanischen Wissenschaftlern und bekam dann auch den Vitamin-Status. PQQ gehört zu den Quinonen und somit zur gleichen Stoffklasse wie das bekannte Coenzym Q10. Es wirkt in der Zelle als Redox-Cofaktor und hat vielversprechende antioxidative Eigenschaften. Wenn das PQQ und das CoQ10 gleichzeitig eingenommen werden, verbessern sie den antioxidativen Status und die



Gesundheit der Mitochondrien durch sich ergänzende Mechanismen. Sie weisen auch eine vielgestaltige Unterstützung für die kardiovaskulären Funktionen und die des Gehirns auf. Sie verbessern den geistigen Zustand und die Lebensqualität von älteren Patienten und können dazu verwendet werden, die kognitive Abnahme bei Personen im mittleren Alter zu verlangsamen oder ihr vorzubeugen.

So konnte unter anderem nachgewiesen werden, dass dieser Stoff, ähnlich wie das NAD/ NADH System, Elektronen aufnehmen und wieder abgeben kann. Insbesondere in den Mitochondrien kann so durch die Rückumwandlung von PQQ-H<sub>2</sub> in das PQQ mit Hilfe der Enzyme der Atmungskette die freiwerdende Energie dazu genutzt werden, um aus ADP das energiegeladene ATP zu bilden. Neben diesem Mechanismus vermuten Wissenschaftler, dass PQQ an mehr als 20.000 katalytischen Prozessen beteiligt ist. Vergleicht man dies mit den nur vier bekannten Prozessen, an dem das Vitamin C beteiligt ist, wird die mögliche Wichtigkeit dieses neu entdeckten Vitamins sehr deutlich. Unabhängig von diesen Wirkmechanismen konnte man auf bestimmten Genen Regionen entdecken, die durch PQQ beeinflusst werden, um die ihnen entsprechenden Genexpressionen zu regulieren. Diese Eigenschaft wurde nicht nur für Gene in den Mitochondrien beschrieben, sondern auch für Gene in den Zellkernen bestimmter Gewebe wie z. B. Neuronen.

Heilwirkung:

antioxidativ, aufmerksamkeitsverbessernd, energiespendend, gedächtnisfunktionsverbessernd, gehirnschützend, Mitochondrien – erzeugend, neuroprotektiv, Schutz der mitochondrialen DNA, wahrnehmungsverbessernd,

Anwendungsgebiete:

Alzheimer – vorbeugend, altersbedingte degenerativer Erkrankungen, Einziger Nährstoff, der dazu in der Lage ist, neue Mitochondrien zu produzieren, bis zu + 20 % in den existierenden und alternden Zellen, Erkrankungen der Gehirns und des Herzens, Erschöpfungszustände. nitrosativen Stress, oxidativen Stress, Verminderter Ausdauer,

Dosierung:

10 – 20 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Allergien sind nicht völlig auszuschließen. Für Kinder, schwangere, und stillende Mütter nicht geeignet.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Sonstiges:

PQQ wirkt neuroprotektiv und hat einen positiven Einfluss auf die Gedächtnisfunktionen

PQQ stimuliert den "nerve growth factor"

PQQ schützt vor Oxidationsprozessen im Gehirn und damit auch vor Morbus Parkinson

PQQ – Pyrrolochinolinchinon wirkt neuroprotektiv gegen die 6-Hydroxydopamin induzierte Hypoxie (Sauerstoffmangel) und Ischämie

PQQ kann die Größe der geschädigten Hirnareale bei einem Schlaganfall reduzieren

PQQ wirkt der Bildung von Amyloid Fibrillen entgegen, welche die Hauptfaktoren bei der Entstehung von Morbus Alzheimer sind.

PQQ kann vor den schädigenden Einflüssen von Quecksilber im Gehirn schützen.

PQQ führt vor allem in Verbindung mit Coenzym Q10 zu einer Verbesserung der kognitiven Leistungen

PQQ widersteht einer Oxidation 5000 mal länger als beispielsweise Vitamin C

PQQ schützt Neuronen in der Hippocampus-Region (Zentrum der Gefühle) vor schädigenden

Wirkungen durch Glutamat. Es wurden weniger Neuronen geschädigt. PQQ aktiviert "Antioxidative Gene"

Studien:

In Studien sind zu PQQ bereits diverse Versuche an Mäusen und Ratten durchgeführt worden. Vieles deutet darauf hin, dass PQQ in der Lage ist, die Mitochondrien sowohl wachsen zu lassen, als auch reparieren zu können. Das geschieht durch die Aktivierung bestimmter Gene (Genexpression, Genaktivierung), die die Entwicklung sowie Neubildung und Schutz der Mitochondrien gewährleisten. Dazu soll PQQ auch zur Bildung neuer Mitochondrien beitragen können. Es ist anzunehmen, dass sich die Beobachtungen aus den Tierversuchen auch auf den menschlichen Organismus übertragen lassen. Vorgänge wie die Erzeugung neuer Mitochondrien waren bislang nur bei erhöhtem Stoffwechsel oder regelmäßigem Ausdauertraining zu beobachten.

Nicht nur, dass PQQ scheinbar in der Lage ist neue Mitochondrien zu erzeugen, sind diese auch größer und haben eine größere Masse. Beobachtungen zur Folge verstärkt PQQ die Genexpression PGC-1 $\alpha$ . Das ist ein wichtiger Faktor zur Aktivierung von Genen, die für das Wachstum der Mitochondrien zuständig sind. Ich hatte natürlich erst einmal überhaupt keine Ahnung, was PGC-1 $\alpha$  in den Zellen macht. Deshalb habe ich mich etwas umgesehen und diesen Artikel gefunden.

PGC-1 $\alpha$  soll eine zentrale Rolle für die Ausdauerleistung des Muskels spielen. Die erhöhte Produktion des Proteins regte im Mausversuch Muskelfasern an, als ob sie unter sportlicher Aktivität stünden. Durch diese Beeinflussung auf den Zellstoffwechsel wäre das übertragen auf den Menschen für Patienten mit Stoffwechselkrankheiten, wie Diabetes, hohem Cholesterin oder Muskelkrankheiten natürlich interessant. Es ist aber immer ein entsprechendes Bewegungslevel dazu parallel erforderlich, um nicht zu "verfetten". In den Mausversuchen konnte man nämlich beobachten, dass, wenn die Mäuse aufhörten sich zu bewegen und sich wieder normal also auch fettreicher ernährten, die erhöhte Menge des Proteins im Körper kontraproduktiv wirkte, indem mehr Fett im Organismus eingelagert wurde.

- Neuere Studien zeigen, dass zu erleichtern mentale Unterstützung hilft

Quercetin (edit)

Allgemein:

Quercetin – ein seit 30 Jahren bekanntes Antioxidans

Quercetin ist ein Bioflavonoid (Pflanzenfarbstoff), das in Obst und Gemüse vorkommt. Es ist zum Beispiel in Rotwein, grünem Tee, Beeren und Ginkgo biloba enthalten. Die größten Mengen werden in Äpfeln und Zwiebeln gefunden. Wie viele Bioflavonoide, hat es antioxidative, antikarzinogene (krebshemmend) und antiarterogene (gegen die Bildung von Arteriosklerose) Eigenschaften. Es ist außerdem neuroaktiv und besitzt ähnliche Effekte wie Koffein, allerdings in milderer Form.

Quercetin wird verwendet, um Herz- und Gefäßkrankheiten zu behandeln, darunter Arteriosklerose, hohes Cholesterin und Durchblutungsstörungen. Außerdem findet es bei Diabetes, Entzündungen, Schizophrenie, Asthma, chronischer Müdigkeit, zur Krebsvorsorge und zur Behandlung von Infektionen der Prostata Verwendung. Auch wird es zur Steigerung sportlicher Leistungsfähigkeit und Ausdauer eingesetzt. Generell wird die Verwendung als sicher angesehen. Bei Einnahme der empfohlenen Tagesdosierung gibt es wenig berichtete Nebenwirkungen, weder in Untersuchungen an Tieren, noch am Menschen.

In Studien wurde festgestellt, dass Quercetin antiproliferativ (gegen Krebswucherung) wirkt.

Darüber hinaus verstärkt es die Wirksamkeit von Chemotherapeutika. Neuste Studien belegen, dass Quercetin antikarzinogen auf viele Arten von Krebszellen wirkt. Dies gilt für Brustkrebs, Leukämie, Darmkrebs, Ovarialkarzinom, Plattenepithelkarzinom, Endometriumkarzinom, Magenkrebs und nicht-kleinzelliges Bronchialkrebs.

Quercetin ist ein antioxidatives Flavonoid, das seit mehr als 30 Jahren dazu verwendet wird, die Widerstandskraft gegenüber Nahrungsmittel- und Atemwegsallergien zu verstärken. Seine biologischen Effekte erklären sich hauptsächlich durch seine antioxidative Aktivität, durch eine spezifische Synergie mit dem Vitamin C (Quercetin und Vitamin C schützen und regenerieren sich gegenseitig) und durch eine abwechslungsreiche und vielseitige entzündungshemmende Aktivität:

- Quercetin hemmt die Enzyme Cyclooxygenase (COX) und Lipooxygenase (LOX), was die Produktion der hauptsächlich Entzündungsmediatoren reduziert:

Prostaglandine und Leukotriene. Dieses umfassende Aktivitätsspektrum erlaubt es, das Quercetin in allen Situationen, in denen Entzündungen einbegriffen sind, zu empfehlen.

- Quercetin hemmt die Produktion von Histamin, indem es die Basophile und die Mastozyten stabilisiert. Das Histamin ist direkt verantwortlich für die meisten unangenehmen Symptome, die mit den Allergien assoziiert sind (Niesen, Juckreiz, usw.).

- Quercetin wirkt direkt im Darmtrakt, um die Reaktionen auf die Nahrungsmittelallergene zu reduzieren.

- Eine Längsstudie mit 809 Männern, die 5 Jahre teilgenommen haben (Lancet, 23 Oktober 1993; 342:

1007-11), zeigt, dass ein erhöhter Konsum von Quercetin das globale kardiovaskuläre Risiko um ein Drittel reduziert. Das Quercetin besitzt wissenschaftlich nachgewiesene antithrombotische und Gefäßerweiternde Effekte.

- Das Schlaganfallrisiko ist umgekehrt proportional zu der Einnahme von Quercetin: die Personen, die davon am wenigsten konsumieren, weisen ein vierfach höheres Risiko auf.

- Quercetin schützt die Nieren vor der erwiesenen Toxizität von bestimmten Medikamenten (Cyclosporin).

- Quercetin verbessert deutlich die Symptome der Prostatitis und des chronischen Syndroms von Beckenschmerzen.

- Die krebshemmende Aktivität von Quercetin war Bestandteil von mehreren vielversprechenden Studien.

Forscher der Universität von South Carolina entdeckten in einer Studie mit knapp hundert Mäusen ein wahres Wundermittel gegen diverse Infektionskrankheiten:

den sekundären Pflanzenstoff Quercetin. Die Wissenschaftler der amerikanischen Hochschule unterteilten die Mäuse in vier Gruppen, von denen zwei ein hoch dosiertes Quercetin-Präparat unter das Futter gemischt bekamen und zwei nicht. Dann setzten sie je eine dieser Gruppen intensiver körperlicher Belastung auf dem Laufrad aus. Schließlich testeten sie die Anfälligkeit aller Mäuse für Grippeviren.

Das Ergebnis ist erstaunlich:

Ohne Quercetin erkrankten rund 90 Prozent der körperlich aktiven Mäuse, aber nur 63 Prozent der ausgeruhten Tiere. Bei jenen Nagern, die Quercetin gefressen hatten, zeigte sich hingegen keine erhöhte Anfälligkeit. Und auch bei den inaktiven Tieren konnte die Substanz die Erkrankungsrate deutlich verringern, wie Mark Davis, der Leiter der Studie, berichtet. Es ist also bewiesen:

Der Naturfarbstoff Quercetin, der vor allem in Kapern (1800 Milligramm pro Kilo), Zwiebeln (347), Grünkohl (110) und Äpfeln (36) sowie in Tee und Rotwein enthalten ist, schützt vor Infektionskrankheiten.

Heilwirkung:

antioxidativ, Antihistamin, ausdauersteigernd, antikarzinogen (krebshemmend), antiarterogene (gegen die Bildung von Arteriosklerose), Chemotherapeutika- verstärkend, cholesterinsenkend, neuroaktiv, leistungssteigernd

Anwendungsgebiete:

Arteriosklerose, Allergien, Asthma, Cholesterin – zu hohes, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Gefäßkrankheiten, Herzkrankheiten, Infektionen, Krebsvorsorge, Müdigkeit – chronische, Prostatainfektion, Schizophrenie, sportliche Leistungssteigerung,

Dosierung:

Üblich ist eine Dosierung von 250 mg dreimal täglich. Hochdosiert:

1000 – 2000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Generell ist die Einnahme ungefährlich, wenn die empfohlene Dosierung eingehalten wird. Es kann zu Kopfschmerzen und einem Kitzeln in Armen und Beinen kommen. Bei extrem hohen Dosierungen kann es zu Schäden der Nieren kommen.

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
Interaktion mit Antibiotika:

Es könnte sein, dass Quercetin die Wirkung mancher Antibiotika hemmt. Cyclosporin:  
Es könnte sein, dass Quercetin das Verstoffwechsell von Cyclosporin in der Leber verlangsamt.

Sonstiges:

Es hat sich gezeigt, dass Quercetin als natürliches Antihistamin sehr wirksam ist. Dies wurde durch mehrere Studien bestätigt. Eine Studie an Tieren kam zu dem Ergebnis, dass Quercetin die Entzündungen der Atemwege deutlich abmildern konnte. Mit der Einnahme von Quercetin sollten Sie etwa einen Monat vor der Allergiesaison beginnen, dann funktioniert sie am besten. Wichtig ist, dass Sie das Präparat kontinuierlich einnehmen. Quercetin kann laut einer Studie bei Prostatitis helfen. In der Untersuchung verbesserten sich bei Einnahme von 500 mg zweimal täglich die Symptome deutlich. Dies liegt wohl an den entzündungshemmenden Effekten von Quercetin. Studien zeigen auf, dass Quercetin aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften schützend auf Nervenzellen im Gehirn einwirken kann. Quercetin scheint in der Lage zu sein, den Blutdruck zu senken und die Durchblutung anzuregen. Letzteres kann auch für viele Personen mit Durchblutungsstörungen im Lendenbereich interessant sein. In Versuchen an Mäusen konnte festgestellt werden, dass sich die mitochondriale Biogenese im Zusammenhang mit sportlicher Leistung bei oraler Einnahme von 12,5 – 25 mg/kg Quercetin erhöhte.

Die mitochondriale Biogenese bewirkt eine Erhöhung der Mitochondrienzahl und -größe in den Muskelzellen. Eine weitere Studie, bei der 300mg Quercetin, zusammen mit Catechinen aus grünem Tee (300mg) und Koffein (45mg) eingenommen wurde, wies eine verbesserte Leistungsfähigkeit bei trainierten Fahrradfahrern nach. Eine andere Untersuchung konnte zeigen, dass Quercetin bei langfristiger Einnahme eine Steigerung der Ausdauerfähigkeit bewirken kann. Dieses Ergebnis konnte in weiteren Untersuchungen repliziert werden.

Quercetin, eingenommen in Dosierungen von 20mg/kg Körpergewicht täglich, kann die Beschädigung der Hoden durch Dioxine verhindern und so vor sinkenden Testosteronwerten schützen.

Reishi-Ling Zhi (edit)

Allgemein:

(König der Heilpilze, Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit)

In alten Kräuterbüchern steht Reishi-Ling Zhi unter den 120 begehrtesten Heilkräutern noch vor dem Ginseng unangefochten auf Platz 1. Nicht umsonst wird der Reishi-Ling Zhi in China der „König der Heilpilze“ genannt. Das Wort Ling Zhi bedeutet dabei übersetzt in etwa „Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“, „Heiliger Pilz“, „Kraut mit spiritueller Macht“, „Geistpflanze“. Dies lässt bereits auf die hohe Wertschätzung der Asiaten diesem Heilpilz gegenüber schließen.

Der Reishi blickt auf eine sehr lange Tradition innerhalb der chinesischen Medizin und der japanischen Heilkunde zurück und wird dort seit mehr als 4000 Jahren erfolgreich angewandt. Verehrt als „Pilz der Unsterblichkeit“, „Jungbrunnen“ und „Glückspilz“ sollte der Reishi in den letzten Jahrzehnten Asien verlassen, die Welt erobern und sich auch in unseren Breitengraden einen Namen machen. Der Reishi wirkt allgemein anregend auf viele Stoffwechsellvorgänge. Besonders relevant bei der Unterstützung der Gewichtsreduktion sind seine Wirkungen auf den Leberstoffwechsel und auch direkt auf das Hungergefühl:

Die Einnahme dieses Vitalpilzes führt außerdem nachweislich zur Regulation des Blutzuckerspiegels.

Reishi – die Wirkstoffgruppen

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Sekundäre Pflanzenstoffe, Ungesättigte Fettsäuren, Alkaloide, Glykoproteine, Sterine, Laktone, Aminosäuren, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe, Polysaccharide, Triterpene, Nukleotide, Nucleoside, Cyclooctaschwefel, Steroide.

#### Inhaltsstoffe:

Im Reishipilz wurden sage und schreibe über 1000 Inhaltsstoffe gefunden. Es wäre hier unmöglich alle Inhaltsstoffe aufzuzählen, aber die wichtigsten sind:

Vitamine A, B2, B3, B6, C, Biotin, Folsäure

Mineralstoffe: Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Germanium,

Polysaccharide: Beta-D-Glucan, Beta-D-Glucan D6, FA, FI, FI-1a, Ganoderans A,B,C,

Nukleotide: Adenosin,

Triterpene: A,B,C,D,F,H,K,R,S,Y, Ganodermiksäure B, Ganodermiksäure Mf, Ganodermadiol.

#### Heilwirkung:

anregend, entgiftend, herzstärkend, immunstärkend, konzentrationsfördernd, leistungsstärkend, tonisierend,

Allgemeine Wirkung des Reishi-Ling Zhi

Antiallergisch, Analgetisch, Antioxidativ, Antibakteriell, Aphrodisiakum, Asthma entgegenwirkend,

Immunstärkend, Entzündungshemmend, Herzkreislaufstärkend, Herz- und

Hirn-Durchblutungsfördernd, Blutdruckregulierend, Erschöpfungshemmend, Antiviral, Antitumorös

(krebshemmend), Wirkung gegen Rheuma und Gelenkentzündungen, Entspannend, beruhigend,

Vorbeugung von Alterung (Antiaging), Entgiftend, Leberschützend, Leberstärkend, Strahlenprotektiv

(Röntgen, UV-Strahlen), Antihypertonisch (Bluthochdruck entgegenwirkend), Potenzsteigernd,

Aphrodisiakum für Mann und Frau, Schleimlösend, Gegen Schlaflosigkeit, Gegen Angstzustände,

Gegen Erschöpfungszustände, Gegen Autoaggressionserkrankungen, Zur Leistungssteigerung

(Sport z.B.), Zur besseren Wundheilung, Schmerzhemmend, Cholesterin- und Triglyzeridsenkend,

Antiaggregativ, (der Thrombosebildung entgegenwirkend).

Bei den folgenden Erkrankungen und Krankheitszuständen findet Reishi traditionell Anwendung:

Aids - HIV, Akne, Allergien, Asthma bronchiale, Alzheimer, Arthritis, Atrophische Myotonie,

Bauchspeicheldrüsenentzündung, Blasenbeschwerden, Bluthochdruck, Bronchitis, Chemotherapie begleitend, Cholesterin zu hohes, Depressionen, Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD),

Diabetes, Erschöpfung – chronische, Erhöhung und Erhalt physischer und psychischer

Leistungsfähigkeit, Fettleber, Gelenkentzündungen, Gelenkprobleme, Gelenkschwäche, Geistige

Erkrankungen, Geschwüre, Hepatitis, Herpes Simplex, Hauttumore, Hauterkrankungen allgemeine,

Herzkreislauf-Erkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Hirntumore, Hepatodynien, Höhenkrankheit,

Infektionen, Influenza (Typ A), Kopfschmerzen, Krebs / bösartige Tumore, Leberentzündungen,

Lebererkrankungen allgemeine, Lebertumore, Lungentumore, Magenerkrankungen allgemeine,

Magengeschwüre, Magentumore, Menstruationsbeschwerden, Migräne,

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nervosität, Neurasthenie, Neurodermitis, Nierentumore,

Prostatawachstum, Osteogene Hyperplasie, Rheuma, Rhinitis, Schlaflosigkeit,

Schmetterlingsflechte, Schwindel, Triglyceride – zu hohe, Tinnitus, Vasospasmen, Verstopfung,

Wechseljahrsbeschwerden, Zwölffingerdarm-geschwüren, und zur Milderung der Nebenwirkungen

nach Bestrahlung, Milderung der Toxizität nach Chemotherapie

Wirkung von Reishi bei Krebs / Tumoren

Bei den folgenden Krebsarten hat Reishi-Ling Zhi antitumorale Effekte aufgezeigt:

Brustkrebs (Mama-Karzinom), Leukämie, Lebertumore / Leberkrebs, Lungenkrebs, Prostatakrebs,

Melanome, Sarkome. In den Industrieländern erkrankt jeder 3te Mensch mittlerweile an Krebs, jeder

4te stirbt daran. Vorbeugung tut also mehr als Not, und in diesem Zusammenhang ist das

Statement des Onkologen und Chirurgen Dr. Morishige nennenswert:

„Als Chirurg ist man ständige mit Krebsfällen konfrontiert. Der Schlüssel zur Krebskontrolle liegt in seiner Früherkennung. Noch besser ist es natürlich, präventive Maßnahmen zu ergreifen, wobei hier noch keine absolut sichere Methode gefunden werden konnte. Manche versuchen es mit einer gesunden Ernährung, aber auch hier gibt es keine vorgeschriebene Ernährung, die einen sicheren Schutz bietet. Meiner Ansicht nach ist die beste präventive (vorbeugende) Methode zurzeit die Einnahme von Reishi-Ling Zhi.

Studien zur Wirkung von Reishi-Ling Zhi bei Herzerkrankungen

Studien in China konnten eindrucksvoll beweisen, dass der Einsatz von Reishi-Ling Zhi bei

Herzerkrankungen und den damit einhergehenden Beschwerden:  
Herzschmerzen, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Ödeme usw. starke Besserung aufwies. Desweiteren konnte bei Herzrhythmusstörungen Besserung erzielt und die Hirn und Herzdurchblutung verbessert werden.

Studie zur Wirkung von Reishi-Ling Zhi bei Leberschädigung durch schädliche Substanzen.  
Eine in China durchgeführte Testreihe konnte bei Leberentzündungen, verursacht durch toxische Substanzen, mit dem Reishi-Ling Zhi eine Heilungsrate von 90% erzielen.

Dosierung:

1- 2 – 3 g tägl. oder mehr.

Bei Krebs und schweren Erkrankungen bis zu 10 g

Zur Vorbeugung 0,5 – 1 g tägl.

Extrakt: 300 – 400mg tägl.

Nebenwirkung:

Sind keine bekannt. Aber Vorsicht, es kann am Anfang zu einer Erstverschlimmerung der Symptome führen, die bis zu 6 Wochen anhalten können. Dies ist aber kein Grund zur Besorgnis.

Resveratrol (edit)

Allgemein:

Vielmehr handelt es sich bei Resveratrol um einen Inhaltsstoff einer traditionell Besorgnis.

Resveratrol (edit)

Allgemein:

Vielmehr handelt es sich bei Resveratrol um einen Inhaltsstoff einer traditionell seit Jahrhunderten in China und Japan verwendeten Heilpflanze mit der botanischen Bezeichnung „Polygonum cuspidatum“, die seit vielen Jahrhunderten u.a. bei Herzkreislauferkrankungen, Pilzbefall und Entzündungsherden angewandt wird.

Der Lebensverlängerer

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine völlig unbedenkliche Natursubstanz, die in Studien nachweislich Leben verlängert, selbst schwerwiegenden Krankheiten wie Krebs vorbeugt und in allen Stadien aktiv bekämpft, auf zahlreiche andere Erkrankungen wie Arthritis, Herzkreislauferkrankungen, Diabetes und Multiple Sklerose positiven Einfluss nimmt und als wäre es nicht genug, den Fettstoffwechsel reguliert (beim Abnehmen hilft!) und im Tierversuch die Ausdauerleistungsfähigkeit sensationeller Weise zu verdoppeln vermag... Diese Kurzbeschreibung trifft wohl am ehesten auf Resveratrol, eine Substanz, die erst seit wenigen Jahren im Fokus der Wissenschaft steht, umso intensiver jedoch seit dem erforscht wird und kontinuierlich für sensationelle Erkenntnisse sorgt!

Resveratrol – Krebsmittel und Anti-Aging-Sensation

Seine Popularität verdankt aber Resveratrol seinen krebshemmenden Wirkungen sowie einem Mechanismus, der uns Menschen evtl. ein viel längeres Leben zu schenken vermag. Angelehnt an die Prinzipien der Kalorienrestriktion, die sich in zahlreichen Studien nachweislich als lebensverlängernd auswirkt, in dem sie bestimmte Gene aktiviert, die eine Lebensverlängerung der Zellen nach sich ziehen und die Reparatur unseres genetischen Codes (DNA) fördern kann, vermag Resveratrol diesen Mechanismus auch ohne niederkalorische Kost nachzuahmen. Verschiedene Studien an zahlreichen Tierarten konnten eine gravierende Lebensverlängerung von bis zu 50% nachweisen (Lebensverlängerung an Hefezellen von 70%!), was nur faszinierend, sondern vielversprechend zugleich anmutet. Neuere Studien am Menschen konnten diese Effekte bestätigen!

Allgemein lässt sich die Wirkung von Resveratrol beschreiben als:

- antitumoral / antikarzinogen
- antimutagen
- kardioprotektiv / Herzkreislauf anregend

- antiatherogen (schützt vor Arteriosklerose und baut diese ab).
- Cholesterinsenkend
- Blutdrucksenkend
- Verklumpung der Blutplättchen entgegenwirkend
- lebensverlängernd
- Immunsystem stärkend
- neuroprotektiv
- AMP Kinase aktivierend
- Fettstoffwechsel anregend
- antioxidativ (besonders gegen Peroxyl-Radikale)
- antientzündlich
- antiviral
- antifungal (wirkt gegen Pilze)
- antidiabetisch (verbessert die Insulinsensitivität)

Resveratrol reguliert den Fettstoffwechsel und hilft beim Abnehmen. Die gleichzeitige Gabe von Resveratrol konnte im Tierversuch trotz fettreicher Ernährung die Gewichtszunahme deutlich verringern.

Wirkungsweise von Resveratrol gegen Krebs. Resveratrol kann sowohl der Krebsentstehung vorbeugen, als auch bereits ausgebrochene Krebserkrankung innerhalb ihrer Entwicklung positiv beeinflussen. Laut einem Bericht von 1997 des Magazins „Science“, einem seriösen und weltweit hoch angesehenen Wissenschaftsmagazin, konnte nachgewiesen werden, dass es sich bei Resveratrol um eine Substanz handelt, die sich in allen drei Stadien der Krebsentstehung auf diese positiv auswirkt.

Studien und Beobachtungen

zugrundeliegend, erweist sich Resveratrol dennoch bei den folgenden Krebsarten als besonders wirksam:

Brustkrebs, Hautkrebs, Lungenkrebs, Prostatakrebs, Leukämie, Multipler Myelom, Melanom, Eierstockkrebs, Magenkrebs, Darmkrebs, Leberkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Schilddrüsenkrebs, Gebärmutterhalskrebs.

Resveratrol erhöht in Studien die Wirkung der Chemotherapie und Strahlentherapie.

Resveratrol verbessert die Anti-Krebs-Wirkung der Chemotherapie und Strahlentherapie.

Resveratrol kann laut Harvard University das Leben evtl. um 20 Jahre verlängern.

Wissenschaftler der renommierten Harvard University sorgten kürzlich für eine kleine Sensation, als sie nach einer Resveratrol-Studie an Menschen kundtaten, man könne mit Resveratrol schätzungsweise sein Leben um 20 Jahre verlängern!

Dr. Miller von der University of Michigan tippt auf 112 bis 140 Jahre Leben

Angelehnt an seine Studie an Mäusen, schätzt Dr. Miller von der University of Michigan, dass ein Mensch gesunde 112 und sogar 140 Jahre mit Hilfe von Resveratrol werden kann.

Resveratrol rundum erfolgreich am Menschen getestet

Eine aktuelle Studie an der Universität von Maastrich (Holland) untersuchte den Einfluss von Resveratrol auf den Stoffwechsel fettleibiger Männer. Über einen Monat haben die Probanden 150mg Resveratrol täglich konsumiert. Die folgenden Veränderungen konnten festgestellt werden:

systolischer Blutdruck um 5 mmHg gesenkt

Muskelfunktion verbessert

Fettverbrennung innerhalb der Muskulatur gesteigert

gesenkte Blutfettwerte

gesenkte Fettwerte in der Leber

antientzündliche Wirkung wurde festgestellt

Insulinsensitivität konnte erhöht werden

Resveratrol unterbindet in Studien trotz fettreicher Ernährung die Fetteinlagerung

Im Tierversuch hat man Mäusen eine stark fettreiche Kost verabreicht. Die parallele

Supplementierung mit Resveratrol verringerte eine zu erwartende Fetteinlagerung deutlich.

Dosierung:

Legt man die in den Tierversuchen von Sinclair verwendete Konzentration an Resveratrol zugrunde, die zur Lebensverlängerung der Tiere geführt hat und rechnet diese auf den Menschen hoch, müsste man 120mg Resveratrol am Tag zu sich nehmen. Dies ist auf dem natürlichen Wege

natürlich nicht möglich und kann nur über Supplementierung als Nahrungsergänzung realisiert werden.

Führt Resveratrol zu irgendwelchen unerwünschten Nebenwirkungen?

Resveratrol erweist sich als sichere Natursubstanz und blieb im Tierversuch trotz einer extremen Dosis von 300mg/kg Körpergewicht nebenwirkungsfrei. Der ADI (Acceptable Daily Intake), also als akzeptabel definierter Wert für den Menschen wurde auf 390mg Resveratrol für 65kg schweren Menschen errechnet.

Ringelblume (edit)

Andere Namen:

*Calendula officinalis*

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blüten und Blätter

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl mit dem Sesquiterpen Cadinol, Bitterstoffe, Cumarine, Carotine; Diole wie Faradiol; Flavonoide; Polyacetylene; phenolische Säuren; Triterpensaponine; Triterpenalkohole; wasserlösliche Polysaccharide

Ringelblume, oder auch *Calendula officinalis* genannt, ist eine Heilpflanze die für viele Hautprobleme unverzichtbar ist. Sie ist weit verbreitet und in vielen Heilsalben enthalten. Man kann sie innerlich und äußerlich anwenden, wobei die Pflanze vor allem in Form von Salben bekannt ist. Ob bei trockener und rissiger Haut oder bei Wunden ist die Heilkraft nachgewiesen.

Bei innerer Anwendung in Form von Blütentee stellt man eine beruhigende Wirkung fest, die bei schmerzhaften Erlebnissen wie Trennung oder Verlust das seelische Gleichgewicht wieder herstellt. Sie eignet sich für Langzeittherapien, da keine Nebenwirkungen bekannt sind. Bei schmerzenden Wunden hat sie eine heilende und entzündungshemmende Wirkung die den Heilprozess beschleunigt und als angenehm empfunden wird. Dies kann man auch bei Tieren feststellen wenn man Wunden mit Ringelblumensalbe behandelt.

Heilwirkung:

abschwellend, adstringierend, antibakteriell, anregend, entzündungshemmend, krampflosend, pilztötend, reinigend, schweißtreibend,

Anwendungsgebiete:

Afterjucken, Abszesse, Angstzustände, Blutergüsse, Brandwunden (leichte), Brechreiz, Drüsenverhärtungen, Drüsenentzündungen, Drüsenschwellungen, Ekzeme, Entzündungen und Vereiterungen der Haut, Erysipel, Frostbeulen, Furunkel, Gürtelrose, Gallenblasenentzündungen, Gallenbeschwerden, Geschwüre, Geschwollene Lymphknoten, Gesichtsrose, Gesprungene Lippen, Hämorrhoiden, Hautkrebs, Hautleiden, Kopfschmerzen, Krampfadern, Kreislaufstörungen, Leberleiden, Leberschwäche, Magen- und Darmstörungen, Magengeschwür, Menstruationsfördernd, Menstruationsschmerzen, Mundschleimhautentzündungen, Nervosität mit Schweißausbruch, Narbenwucherungen, Offene Beine, Panikattacken, Pickel, Quetschungen, Schlaflosigkeit, Schlecht heilende Wunden, Schmerzen in Amputationsstümpfen, Schnittwunden, Schwindel, Sonnenbrand, Unreine Haut, Unterschenkelgeschwüre, Verbrennungen, Verrenkungen, Verstauchungen, Verstopfung, Warzen, Wechseljahrsbeschwerden, Windeldermatitis, Wunde Babypopos, Wunde Brustwarzen, Wunden allgemeine, schlecht heilenden wunden, Wundliegen, Zerrungen, Zwölffingerdarmgeschwür,

Dosierung:

Tagesdosis: 2 - 4g

Gegenanzeigen:

keine Bekannt



Nebenwirkungen:  
keine Bekannt

Wechselwirkungen:  
keine Bekannt

ROOIBOS (edit)

Andere Namen:  
ROTBUSCH

Allgemein:

Wirkstoffe des Rooibos-Tees

Bis zum heutigen Tag konnten die Forscher bereits 200 einzelne Wirksubstanzen im Rooibostee nachweisen, darunter Vitamine, Rutin, Mineralien, Spurenelemente, Flavonoide, Flavone, Phenolsäure, zahlreiche Antioxidantien und ätherische Öle.

Zu diesen Inhaltstoffen von Rooibos (Rotbusch-Tee) gehören konkret u.a.:

Vitamin C, Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen, Kupfer, Fluor, Rutin, Zink, Alpha-Hydroxysäuren, Polyphenole, Phenolsäure, Quercetin, Quercitrin.

Die im Rotbusch-Tee enthaltenen Polyphenole

Gerade in letzter Zeit erfreuen sich Polyphenole einer großen Aufmerksamkeit seitens der Forschung, können diese nicht zuletzt bei „Geißeln der modernen Menschheit“, so Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Arthritis, Diabetes u.a. hervorragende präventive und kurative Dienste tun. Zu den im Rooibos-Tee enthaltenen Polyphenolen zählen:

Flavonoide, Flavanole, Flavone, Flavonole, Flavanone, Anthocyane, Hydroxybenzoesäure, Hydroxyzimtsäure.

Der Rotbusch (Rooibostee - tropfen) wirkt im Allgemeinen:

Immunsystem stärkend, Blutgefäße schützend, Erbgut (DNA) schützend, antioxidativ (gegen Angriffe freier Radikale), entgiftend, krampflösend, beruhigend, krebshemmend, antibiotisch / antibakteriell, antiviral, antiallergisch, antifungal (Pilzwachstum hemmend), antidepressiv / stimmungsaufhellend.

Spezifische Wirkung des Rooibos / Rotbusch

Der Rooibos-Tee bzw. Rotbuschtee hat sich bei den folgenden Erkrankungen und Missständen bestens bewährt:

Allergien, Mundaphten, Hauterkrankungen, Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches, Herz-Kreislaufkrankungen, Arteriosklerose, Krebs, Magen-Darm-Beschwerden, Darmentzündungen, Durchfall, Nesselsucht, Windeldermatitis, Leberprobleme, Kinderkrankheiten, Koliken bei Säuglingen, Depressionen, Migräne / Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Karies, PMS (Prämenstruelles Syndrom), Anämie (Blutarmut), Diät unterstützend.

Die Wirkung von Rotbuschtee - tropfen bei Hautproblemen

Der Rotbuschtee kann, sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt, bei zahlreichen Hautproblemen Abhilfe leisten, hierzu gehört:

Hautekzeme, Schwellungen, alternde Haut, Nesselsucht, Neurodermitis, Juckreiz, Lichtdermatose, Windeldermatitis, Schuppenflechte (Psoriasis), Rötungen, Sonnenbrand, Herpes.

So wirkt der Rotbusch bei Schwellungen

Schwellungen gehen immer mit entzündlichen Prozessen einher. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Rotbusch-Tees in Form von innerlicher und äußerlicher (kalte Umschläge mit Rooibostee) Form können sehr zügig Abhilfe schaffen und bei allergiebedingten Schwellungen greifen die antiallergischen Eigenschaften von Rotbuschtee ins Geschehen hinein.

Rooibos kann in Studien schützende Wirkung gegenüber von Röntgenstrahlen unter Beweis stellen. In Japan konnte Komatsu et. al. nachweisen, dass der Rooibostee - tropfen vor Schäden verursacht durch Röntgenstrahlen schützt.

Rotbusch-Tee, Rooibos - die Zubereitung

Die Zubereitung des Rotbuschtees ist so unkompliziert wie sie nur denkbar sein kann und unterliegt

dabei keinen tiefsinnigen Zeremonien, wie wir es z.B. von chinesischen Teesorten her kennen. Der Rooibostee kann beliebig lang ziehen, kann kalt wie heiß getrunken werden, kann morgens wie abends und auch nachts getrunken werden und so oft wie man will aufgegossen werden – der Rooibostee ist einfach nur lecker, gesund und:

anspruchlos! Wem die natürliche Süße nicht reicht, sollte auf Zucker und Süßstoff zugunsten der Gesundheit und Figur verzichten, vielmehr auf gesundes Stevia als natürlichen Zuckerersatz zurückgreifen.

Die eigentliche Zubereitung des Rooibos-Tees

Wasser im Kessel oder Topf zum Kochen bringen. - pro Tasse Tee 1 gehäuften Teelöffel Rooibos (bzw. 1 Teebeutel) in die Kanne geben. - das kochende Wasser über den Tee in der Kanne gießen. - 2-3min lang den Rotbusch-Tee ziehen lassen. - den Rooibos-Tee abseihen und in die Tassen gießen. Mehrere Aufgüsse sind möglich. Der Rooibos ermöglicht bis zu 3 Aufgüsse, die Ziehdauer der Folgeaufgüsse sollte 30-60m betragen.

Dosierung der Tropfen:

3 – 4 x tägl. 30 – 40 Tr. Täglich

Nebenwirkung:

Der Rooibostee wird seit Jahrhunderten traditionell von südafrikanischen Stämmen getrunken, teilweise in Mengen von 3 Litern und mehr pro Tag, dies ohne irgendwelche Begleiterscheinungen oder Nebenwirkungen! Da der Rotbusch-Tee weder Koffein beinhaltet noch gesüßt werden muss, fallen auch diese Aspekte weg, die den Organismus belasten könnten.

Rosenwurz (edit)

Andere Namen:

Rhodiola rosea

Verwendete Pflanzenteile:

die Wurzeln

Inhaltsstoffe:

Phenylpropane (Rosavin, Rosin und Rosarin; die so genannten Rosavine), gemeinsam mit Phenylethylderivaten (vorwiegend Salidroside = Rhodioloside); ferner Flavonoide (z. B. Rodiolin), Monoterpene (Rosiridol, Rosaridin), Phytosterole und Phenolcarbonsäuren.

Da der Rosenwurz bei uns keine übliche Heilpflanze ist, wurde er von der Kommission E nicht bearbeitet. Er wird aber auch bei uns immer populärer und es liegen mittlerweile auch mehrere Studien zur Wirksamkeit vor. Offensichtlich verbessert er tatsächlich kurzfristig nachlassende Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Eingesetzt wird die Pflanze meist bei Überarbeitung mit den Symptomen Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung. Eine längere Einnahme über 4 Monate wird empfohlen, dann kommt die adaptogene und stärkende Wirkung zum Tragen. Die Pflanze übt auch eine schützende Wirkung auf die Nervenzellen aus. Rosenwurz ist sehr verträglich, Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Heilwirkung:

Adaptogen, angstlösend, antidepressiv, antioxidativ, antimutagen, Erinnerungsvermögen steigernd, Aufmerksamkeitsspanne verbessernd, mentale Auffassungsbereitschaft erhöhend, Immun tonisierend, Nerven tonisierend, Lernfähigkeit steigernd, Konzentrationsfähigkeit verbessernd, Koordination verbessernd, Kraft – Ausdauer verbessernd, Körper stärkend, Leistungsfähigkeit verbessernd (physisch wie psychisch), Serotonin – Dopaminspiegel optimierend, Nervenzell-schützend, Stimmungsaufhellend, Wohlbefindens verbessernd,

Anwendungsgebiete:

Anabol wirkend, Schizophrenie ohne paranoide Wahnzustände, Abgeschlagenheit, Angstzuständen, Blutarmut, Erkältungen, Ermüdungserscheinungen, Erschöpfungszustände, Energielosigkeit, Depressionen, Höhenkrankheit, Impotenz, schwacher Libido, Infektionen, Kraftlosigkeit,

Kurzzeitgedächtnis -störungen, Magen & Darmbeschwerden, Müdigkeit, nervöse Störungen, Panikattacken, Stress, Schwächezustände, Tinnitus, Überlastung, gegen Reizbarkeit und Anspannung.

Rosenwurz und die Hormone

Auch die Frauen profitieren von der *Rhodiola rosea*. Eine krankhaft ausbleibende Monatsblutung (Amenorrhoe) tritt bei 60% der Frauen wieder ein. Die Fruchtbarkeit wird deutlich erhöht und in ein paar Fällen traten Schwangerschaften ein, wo zuvor mit anderen Medikamenten keine Erfolge erzielt wurden (200 mg pro Tag). Auch Frauen im Klimakterium berichten von sehr positiven Effekten der Rosenwurz auf ihr allgemeines Wohlbefinden und die Gemütslage.

Rhodiola rosea für Herz und Leber

Die Pflanzenextrakte normalisieren stressbedingte Fehlfunktionen wie Herzklopfen und erhöhter Blutdruck und sorgt gleichzeitig für eine ausreichende Sauerstoffzufuhr in den lebenswichtigen Organen. Die Leberzellen, auch als Mülldeponie des Körpers bezeichnet, werden geschützt und in ihrer Reinigungsfunktion unterstützt.

Rosenwurz für Männer

Auch bei Männern mit Erektionsstörungen und vorzeitiger Ejakulation verbessert sich nach Einnahme von *Rhodiola rosea* die Sexualfunktion und die Prostata- Flüssigkeit normalisiert sich. Es ist übrigens Tradition in Sibirien, den frisch verheirateten Paaren einen Strauss Rosenwurz kurz vor ihrer Hochzeitsnacht, zu schenken.

Für Sportler

Für den Sportler ist der Einsatz von Rosenwurz klar abgesteckt. *Rhodiola rosea* optimiert die physische und mentale Leistung, was sich positiv auf das Training und auf die körperliche Entwicklung auswirkt. Neue Studien belegen, dass es *Rhodiola rosea* ermöglicht, länger und intensiver zu trainieren, ohne dass es dabei zu Übertraining kommt. Der Mechanismus, der dahinter teckt, unterscheidet sich deutlich von anderen Regenerations-Mechanismen. *Rhodiola rosea* oder auch "Golden Root" eignet sich sehr gut für Athleten, die sich in einem hoch intensiven Training befinden, schnelle Regeneration benötigen und Übertraining vermeiden wollen.

Einige Beispiele für eine sinnvolle Anwendung

- Bei Erhöhung des Trainingsvolumens oder der Intensität
- Bei Bestreben, die Körperzusammenstellung positiv zu verändern
- Zur Verminderung der Auswirkungen von Übertraining
- Im Trainingslager zur Erhaltung der Gesundheit
- Am Ende eines Trainingszyklus
- Beim Wechsel in andere Klima- oder Zeitzonen

Dosierung:

Pulver: 2 – 3 g täglich.

Extrakt: 150 – 400 mg tägl. Bei einen 3% igen Rosavin - Gehalt

Nebenwirkungen:

Erregtheit, Reizbarkeit und Schlaflosigkeit können bei sehr hohen Dosen auftreten. In einigen Fällen kann es zu leichten Störungen des zentralen Nervensystems und zu Magen-Darm-Beschwerden kommen.

Wechselwirkungen:

nicht mit größeren Mengen Koffein konsumieren.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft und Stillzeit, Wahnzustände, paranoide zustände.

Sonstiges:

Rosenwurz eher morgens genießen, da sie beim Einschlafen störend sein kann. Die Wirkung von Rosenwurz kann durch die Kombination mit Mineralien (z.B. Magnesium) und Vitaminen (z.B. B-Vitamine) noch gesteigert werden.

Rosmarin (edit)

Andere Namen:  
Rosmarinus officinalis

Inhaltsstoffe:  
ätherisches Öl, Terpene, Thymol, Verbanol, Gerbstoff, Gerbsäure, Kampfer, Bitterstoff,  
Beta-Sitosterol, Flavone, Salicylate, Saponine,

Verwendete Pflanzenteile:  
die Blätter, Blüten  
Mit seiner anregenden Wirkung ist er unter den Heilpflanzen relativ selten, daher spielt er bei der  
Behandlung von niedrigem Blutdruck eine wichtige Rolle.

Heilwirkung:  
adstringierend, anregend, antibakteriell, antimikrobiell, entspannend, entzündungshemmend,  
gedächtnisstärkend, krampflösend, magenstärkend, pilztötend, schmerzstillend, stärkend,  
tonisierend, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:  
Alterserscheinungen, Atembeschwerden, Appetitlosigkeit, Blähungen, Blutdruck zu niedriger,  
Ekzeme, Erschöpfungszustände, Gicht, Haarausfall, Magenschwäche, Durchfall, Rheuma,  
rheumatische Beschwerden, Herzschwäche, nervöse Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, nervöse  
Kreislaufbeschwerden, Kreislaufschwäche, Schwäche allgemeine, Schwächegefühl, Nervöse  
Unruhe, Nervosität, Migräne, Müdigkeit, Muskelverhärtung, Neuralgien, Nervenschmerzen, Ischias,  
Nervenentzündung, nervöse Anspannungen, Niedergeschlagenheit, schwache Menstruation,  
Wechseljahrsbeschwerden, Menstruations fördernd, hartnäckige Hautausschläge, Hämorrhoiden,  
Völlegefühl, Überlastung – Überforderung, Verdauungsstörungen,

Äußerlich:  
Als Tinktur oder ätherisches Öl in salben:  
Ekzeme, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Gicht, Ischias, Rheuma, Haarausfall (in  
Haarwässer), Hautausschlägen,

Dosierung:  
Tages Dosis:  
4 – 6 g Extrakt 20:1 400 – 600 mg

Nebenwirkungen:  
bei angegebener Dosierung keine Bekannt. Um Magenreizungen zu vermeiden, sollte man das  
ätherische Öl nur äußerlich anwenden.

Gegenanzeigen:  
Schwangerschaft und Stillzeit. Es ist empfehlenswert, Rosmarinbäder nicht abends anzuwenden,  
da sie den Schlaf beeinträchtigen könnten.

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
beruhigt das Verdauungssystem, löst psychische Spannungen

Roskastanie (edit)

Andere Namen:  
Aesculus hippocastanum  
Chestnut

#### Inhaltsstoffe:

Aesculin, aescin, Alantoin, Angelinsäure, Bitterstoff, Kampferöl, Cholin, Cyanidin, Farbstoff, Flavone, Flavonglykoside, Fraxin, Gerbstoff, Gerbsäure, Cumarine, Linolensäure, Saponine

#### Verwendete Teile:

Blüten, Blätter, Rinde, Frucht

Die Rosskastanie wurde vom "Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde" an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2008 gekürt. Die Kastanie wird geehrt, weil sie seit Jahrhunderten eine wichtige Heilpflanze ist, deren Wirkstoffe inzwischen gut untersucht worden sind. Die Samen der Rosskastanie helfen vor allem gegen Venenerkrankungen, wie Krampfadern, weil ihre Wirkstoffe die Wände der Venen abdichten. Auch ihre Wirkung gegen Wadenkrämpfe und schwere Beine ist wichtig, weil diese Gesundheitsbeschwerden sehr verbreitet sind.

#### Haupt-Anwendungen:

Krampfadern,

#### Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, tonisierend.

#### Anwendungsbereiche:

Augenringe, Fieber, Erkältung, Keuchhusten, Ödeme, Kreislauf stärkend, Arteriosklerose, Diabetes (unterstützend), Durchfall, Magenkrämpfe, Leberschwäche, Rheuma, Gicht, Ischias, Nervenschmerzen, Ausfluss, Frostbeulen, Hautprobleme, Ekzeme, Geschwüre, Wunden, Lupus erythematodes, Venenerkrankungen, Venenentzündung, Offene Beine, Hämorrhoiden, Wadenkrämpfe, Schwere Beine, Geschwollene Beine.

Rosskastanien-Tinktur und Tee helfen nicht nur gegen Venenschwäche, sondern können auch die Arterien stärken und von Ablagerungen befreien. Außerdem werden die feinen Kapillaren angeregt, mehr Gewebsflüssigkeit aus dem umliegenden Gewebe aufzunehmen und zum Herzen zu transportieren, was beispielsweise geschwollene Knöchel abschwellen lässt. Zusätzlich zur Einnahme werden Rosskastaniensamen oft zu Salben und Cremes verarbeitet, mit denen man die Unterschenkel gegen Krampfadern und Schwellungen einreiben kann.

Außer der Wirkung auf die Blutgefäße wirken Rosskastaniensamen stärkend und auswurfördernd, was sie zu einem Mittel gegen Husten macht. Die Samen wirken ausserdem schmerzstillend, weshalb man sie gegen rheumatische und neuralgische Schmerzen verwenden kann. Ein weiteres Einsatzgebiet sind Katarrhe der Verdauungsorgane und Durchfall. Hierfür kann man außer Tees und Tinkturen auch zweimal täglich eine Messerspitze mit dem geschälten, getrockneten und gepulverten Samen einnehmen.

#### Blüten:

Die Blüten der Rosskastanie kann man ähnlich einsetzen wie die Samen. Ein Tee der Blüten wirkt auch besonders gut gegen Husten. Mit den Blüten kann man auch eine Tinktur ansetzen, die als Einreibung gegen rheumatische Schmerzen hilfreich sein kann.

Blätter Die Blätter kann man als Tee trinken und gegen Fieber und Keuchhusten einsetzen. Sie wirken außerdem stärkend, durchblutungsfördernd und entwässernd.

#### Rinde:

Die Rinde wirkt, innerlich eingenommen, entzündungshemmend, zusammenziehend, harntreibend, fiebersenkend, schmerzlindernd, Gefälles-zusammenziehend und stärkend. Man kann sie also bei fieberhaften Erkältungen und Entzündungen des Verdauungstraktes einnehmen.

#### Äusserlich:

als Waschung, Bad oder Creme wirkt die Rinde einerseits, wie die anderen Teile der Rosskastanie, gegen Venenprobleme, andererseits aber auch haut heilend gegen Ekzeme, Geschwüre und andere

Hautprobleme. Sogar gegen Lupus erythematodes setzt die Volksheilkunde Waschungen mit einer Rindenabkochung ein. Die Rinde enthält das Glykosid Aesculin, das fluoreszierend ist. Wenn man einen Kaltauszug mit der Rinde junger Kastanienzweige macht, kann man sehen, wie die Flüssigkeit leuchtet. Das Aesculin bindet ultraviolettes Licht und wird daher als Sonnenschutzmittel eingesetzt. Ausserdem wirkt es durchblutungsfördernd und Stoffwechsel anregend.

Dosierung:

Durch den hohen Saponingehalt sollte man die Teile der Rosskastanie nicht in unmäßigen Mengen einnehmen, sondern immer wohl dosieren.

Tropfen: (Samen, Blätter, Rinde) 3 x tägl. 20 – 30 Tr.

Kapseln: (Samen) 3 x tägl. 1 Kapsel.

Extrakt 20:1 800 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkung und Wechselwirkungen:

Einzelfällen kann es nach der Einnahme von Rosskastaniensamen (*Aesculus hippocastanum*) zu folgenden Beschwerden kommen, da die enthaltenen Saponine eine schleimhautreizende Wirkung haben:

Juckreiz, Übelkeit, Durchfall, Magenbeschwerden/ Magenschleimhautentzündung Besonders zu beachten ist, dass die Teezubereitungen aus Blättern der Rosskastanie oder der Verzehr der Samen zu Vergiftungen führen können! Weiterhin kann es durch den Gehalt an Cumarin und Aescin zu blutgerinnungshemmender Wirkung kommen. Vorsicht daher bei gleichzeitiger Einnahme von Marcumar oder Aspirin. Außerdem können allergische Reaktionen bei der Einnahme von Rosskastaniensamen nicht ausgeschlossen werden. Bei Schwangerschaft und Stillzeit sollte auf jeden Fall der Arzt befragt werden.

Rotwurzsalbei (edit)

Andere Namen:

*Salvia miltiorrhiza*

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Diterpenketone

Der Rotwurzsalbei, *Salvia miltiorrhiza*, oder auch Danshen, ist eine chinesische Heilpflanze, die aufgrund ihrer blutverdünnenden Wirkung bevorzugt bei Herzkrankheiten verabreicht wird.

Rotwurzsalbei gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) und zur Gattung *Salvia* (Salbei). Im Gegensatz zu den meisten anderen Salbeiarten nutzt man beim bis zu 70cm hohen, blauviolett blühenden Rotwurzsalbei die Wurzel für Heilanwendungen, nicht die Blätter.

Traditionell wird die Wurzel des Rotwurzsalbeis bei einer Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt. Er wird als hilfreich bei Amenorrhö, schmerzhafter Regel, stechende Schmerzen im Unterleib und der Brust, Angina pectoris, Gelenkschmerzen, schmerzhaftes Schwellungen, Karbunkel, Furunkel, Milzschwellung, Leberschwellung, Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzleiden, Leberleiden, Nierenleiden, Angstzustände, vergrößerte Leber, vergrößerte Milz, Krebs sowie allen Beschwerden, die mit gestörter Blutzirkulation einhergehen.

In Studien wurde eine Wirkung gegen Krebs, Thrombosen und Bluthochdruck nachgewiesen.

Heilwirkung:

antimutagen, adstringierend, antiallergisch, antiarthritisch, antibakteriell, antiseptisch, antithrombotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, beruhigend, blutdrucksenkend, blutverdünnend, herzschtzend, krebsbekämpfend, krebshemmend, leberschtzend, nierenschützend, ist ein Androgen Gegenspieler (Antagonist), Kalziumantagonist und Antioxidans, krebsbekämpfend,

Anwendungsgebiete:

Akne, Allergie, Amenorrhö, Anämie, Angina, Angstzustände, Angina pectoris, Arthrose, Bluthochdruck, Cholesterinspiegel zu hoch, Dermatose, Diabetes, Ekzeme, Embolie, Fibrose, Fieber, Furunkel, Gelenkschmerzen, Glaukom, Graues Haar, Haarausfall (Alopezie), Hepatose, Herzleiden, Herzinfarkt, Husten, Hyperviskositätssyndrom, Ischämie, Karbunkel, Krebs, Krämpfe, Leber vergrößerter, Leberleiden, Leberschwellung, Leukämie, Lymphknotenerkrankung, menstruationsschmerzen, Milzschwellung, Nesselsucht, Nierenleiden, Psoriasis, Rückenschmerzen, stechende Schmerzen im Unterleib und der Brust, Schlaflosigkeit, Schwellungen, schmerzhaft, Thrombosen, Tuberkulose, Unruhe,

Dosierung:

Tagesdosis:

6 – 15 g Extrakt 20:1 = 600 – 1200 mg

Nebenwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Rotwurzelsalbei wirkt blutverdünnend. Die Einnahme von Rotwurzelsalbei bei gleichzeitiger Einnahme von blutverdünnenden Mitteln ist kontraindiziert. Aus bereits genannten Grund sollte Rotwurzelsalbei auch nicht von sogenannten Blutern eingenommen werden. Eine Einnahme während der Schwangerschaft ist ebenfalls kontraindiziert, obwohl in China ektopische Schwangerschaften mit Rotwurzelsalbei behandelt werden.

Wechselwirkung:

Nicht zusammen mit Blutverdünnungsmitteln einnehmen.

Sonstiges:

In Studien wurde eine Wirkung gegen Krebs, Thrombosen und Bluthochdruck nachgewiesen. Also bei Krebs sowie allen Beschwerden, die mit gestörter Blutzirkulation einhergehen.

Salbei (edit)

Andere Namen:

Salvia officinalis

Sage

Altweiberschmecken

Edelsalbei

Echter Salbei

Garten-Salbei

Gschmackblatteln

Königssalbei

Kreuzsalbei

Muskatellerkraut

Sälvel

Salf

Salfat

Salser

Scharleikraut

Selve

Zaffe

Zuffen

Zupfblatteln

Allgemein:

Salbei – eine der ältesten Heilpflanzen der Menschheit

#### Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, d-Kampfer, Salviol, Salven, Betulin, Asparagin, Bitterstoff, Borneol, Carnosinsäure, Zineol, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Ledol, Limonen, Menthol, Östrogenartige Stoffe, Oleanolsäure, Pinen, Sabinol, Salizylsäure, Saponine, Terpeneol, Thujon, Thymol, Zink, Vitamine,

#### Verwendete Pflanzenteile:

##### Die Blätter

Sein Spezialgebiet ist die zusammenziehende und desinfizierende Wirkung. Dadurch wirkt er gut bei Halsschmerzen und ist bei Halsentzündungen aller Art die Pflanze der Wahl. Der Salbei hat ausserdem eine ausgesprochen schweisshemmende Wirkung. Genauer betrachtet hat der Salbei so vielfältige Heilwirkungen, dass man ihn zu Recht fast als Allheilmittel bezeichnen kann. „Wie kann ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei wächst?“ Dieser Merksatz aus dem 13. Jahrhundert wurde an der ältesten medizinischen Fakultät Europas im italienischen Salerno gelehrt und sollte jeden dazu anspornen, dem in blau oder violett blühenden Salbei in seinem Kräutergarten ein besonders schönes Plätzchen zu reservieren.

#### Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schweisshemmend, tonisierend, zusammenziehend,

#### Anwendungsbereiche bei:

Appetitlosigkeit, Blähungen, Bronchitis, Depressionen, Diabetes (unterstützend in leichten Fällen), Durchfall, Eitrige Geschwüre, Ekzeme, Erkältungen, Erysipel, Fusschweiss, Gürtelrose, Gallenschwäche, Gedächtnisschwäche, Gesichtsrötung, Gicht, Halsschmerzen, Haarausfall, Hauterkrankungen, Heiserkeit, Hemmt die Milchsekretion, Hitzewallungen, Husten, Insektenstiche, Kehlkopfkatarrh, Keuchhusten, Leberschwäche, Lungenschwäche, Magenbeschwerden, Magenschleimhautentzündung, Mandelentzündungen, Menstruationsbeschwerden, Mundgeruch, Mundschleimhautentzündungen, Nachtschweiß, Nervenschwäche, Rachenentzündungen, Raucherhusten, Rheuma, Schlecht heilende Wunden, Schmerzhaft geschwollene Brüste, Starkes Schwitzen, Übergewicht, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden, Weißfluss, Wunden,

#### Äußerlich:

Ekzeme, Geschwüre, Wunden – schlecht eilende, Zahnfleischbluten, Zahnfleiscentzündungen,

#### Dosierung:

Die mittlere Tagesdosis beträgt, soweit nicht anders verordnet, 4-6 g der Droge. Extrakt 10:1= 400 – 600mg tägl.

#### Nebenwirkungen:

Bei angegebener Dosierung der Blätter keine bekannt.

#### Gegenanzeigen:

Bei angegebener Dosierung der Blätter keine bekannt.

#### Wechselwirkungen:

Bei angegebener Dosierung der Blätter keine bekannt.

#### Sonstiges:

Äußerlich angewendet kann man mit Salbeiblättern Zahnfleiscentzündungen und generelle Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute behandeln. Salbei hilft beispielsweise bei Druckstellen im Mund, die durch das Tragen von Prothesen oder Zahnspangen entstanden sind, aber auch bei Rachenentzündungen, die mit Halsschmerzen einhergehen. Aufgrund des stark aromatischen Geruchs von Salbei, können die Blätter auch bei Mundgeruch angewendet werden. Bei experimentellen Studien konnte ferner eine hemmende Wirkung von Salbei auf das Herpesvirus



(Herpes simplex) beobachtet werden. Der lateinische Name der Pflanze, Salvia, leitet sich vom lateinischen Wort „salvare“ ab, was so viel wie „heilen“ bedeutet.

## Sango Meeres Koralle (edit)

Allgemein:

(Mineralstoffwunder in Perfektion)

In den Siebziger Jahren sollte der Japaner Shigechiyo Izumi als damals ältester Mensch der Welt (115 Jahre) von einem britischen Journalisten interviewt werden. Selbst in seinem hohen Alter war er noch bei ausgezeichneter Gesundheit und hatte noch bis zu seinem 105. Geburtstag täglich gearbeitet. Darüber und auch von der guten Gesundheit der anderen Bewohner erstaunt, wollte der Besucher Genaueres erfahren, und so gelangte ein Team von Wissenschaftlern auf die Insel. Dieses fand heraus, dass das täglich genutzte Grundwasser von anderer Zusammensetzung ist als anderswo.

Das Trinkwasser der Langlebigen enthält Bestandteile der Koralle

Die Insel, auf der diese gesunden und teilweise sehr alten Menschen leben, ist Teil eines Korallenriffs. Wenn der Regen durch dieses Korallengestein sickert, löst er daraus mehr als 70 verschiedene Mineralien und Spurenelemente und reichert damit das Grundwasser an. Dies war also die Lösung des Rätsels Langlebigkeit:

Das verzehrte Wasser enthielt die heilsamen Bestandteile der Sango-Koralle! Weil rund um die Insel ganze Sandbänke der abgerieselten Sango-Koralle am Meeresboden liegen, boten sich weitere Forschungen an dem Pulver an. Das zeigte schon bald seine außergewöhnlichen Eigenschaften. Beinahe jede Flüssigkeit, der man Sango-Korallenpulver hinzufügte, wurde alkalisch.

Sango-Korallen verhalten sich sogar wie natürliche Filter, indem sie mit Bakterien verunreinigtes, mit Chlor behandeltes oder mit Schwermetallen verseuchtes Wasser neutralisieren.

Die Sango-Meereskoralle trägt die Bezeichnung „Die Eine“, da sie unter den insgesamt 2.500 Korallenarten die einzige ist, die diese heilsame Wirkung auf den Menschen vorweisen kann. Sie kommt nur in und um Okinawa vor. Inzwischen nehmen Millionen Menschen auf der gesamten Welt dieses Pulver zu sich und vertrauen auf die stärkende Wirkung. Die Korallenart enthält die beiden wichtigsten Mineralstoffe Calcium und Magnesium in dem für den menschlichen Körper idealen Verhältnis 2:1 sowie rund 70 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente in natürlichem Verbund. Wird das Pulver der Sango-Meereskoralle regelmäßig eingenommen, so werden auch die Reserven an Mineralstoffen, die ein Körper normalerweise hat, immer wieder aufgefüllt. Diese Reserven bilden die Basis für einen gesunden Körper, der täglich in der Lage ist, Höchstleistungen zu bringen – ein Leben lang.

Interessant ist, dass die Zusammensetzung des menschlichen Skelettes dem des Korallenskelettes sehr ähnlich ist. Das Mengenverhältnis der Mineralstoffe und Spurenelemente der Sango-Koralle soll in dem Verhältnis vorhanden sein, das auch von Natur aus in einem gesunden Körper vorkommt – auch deshalb ist die Bioverfügbarkeit ausgezeichnet.

„Jede Krankheit ist direkt auf einen Mineralstoffmangel zurück zu führen. Zwei Drittel unserer Nahrungsaufnahme sollten Mineralstoffe sein“. Dieses Zitat stammt - als Ergebnis der Forschungen – vom zweifachen Nobelpreisträger Dr. Linus Pauling, der scherzhaft auch Vitamin-Papst genannt wird.

Die Sango Meeres Koralle liefert neben mehr als 70 Spurenelementen insbesondere Calcium und Magnesium – zwei basische Mineralstoffe, die bekanntlich äußerst positive Eigenschaften auf unsere Gesundheit haben. Sie schützen uns vor Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Stressfolgen und brüchigen Knochen. Bei der Fülle an Mineralstoffpräparaten auf dem Markt fragt man sich jedoch oft, welches wohl das Beste sein mag. Die Sango Meereskoralle ist hier der Spitzenreiter:

Die Sango Meeres Koralle ist natürlich, ganzheitlich, basisch und optimal resorbierbar.

Während Schadstoffe wie Nikotin, Alkohol und Umweltgifte den Organismus auslaugen und ihn anfälliger gegenüber Krankheiten machen, können Sango-Meeres-Korallen

Vitalstoffmangelercheinungen vorbeugen helfen und damit zum Wohlbefinden beitragen. Fehlen lebensnotwendige Mineralien und Spurenelemente, kann es zu Beschwerden und Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Kreislaufproblemen oder Stoffwechsellentgleisungen kommen. Auch poröse Knochen, permanente Erschöpfungszustände, Nervosität und Verdauungsstörungen werden oftmals durch einen Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen bedingt. Um

Mangelerkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen, sollten die lebenswichtigen Vitalstoffe täglich in ausreichender Menge aufgenommen werden. Mit der Einnahme von Sango-Meeres-Korallen könnten Defizite beseitigt und Mineralstoffdepots im Körper wieder aufgefüllt werden, was langfristig zu einem verbesserten Wohlbefinden führt. In klinischen Untersuchungen im Jahr 1999 wurde die Wirkung von Sango-Korallen getestet. Die Probanden erhielten über einen Zeitraum von drei Monaten hinweg tagtäglich Sango-Meeres-Korallenpulver. Danach wurden die Studienteilnehmer gründlich untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass sich Beschwerdebilder wie Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen, Herzrasen und Osteoporose deutlich verbessert hatten. Als ursächlich für diese Ergebnisse sahen die Wissenschaftler vor allem das optimale Kalzium-Magnesium-Verhältnis von 2:1 in den Korallen an. Dieses Mineralstoffverhältnis ist nur bei Meereskorallen und nicht bei Landkorallen vorzufinden. Der Studie schlossen sich inzwischen noch viele weitere Forschungen weltweit zu den Sango-Meeres-Korallen an, die ähnliche Resultate erbrachten. Besonders wirkungsvoll scheinen die Ergebnisse zu sein, wenn die Behandlung von Meereskorallen mit einer basischen Ernährung kombiniert wird und zusätzlich noch Vitamine verabreicht werden. Belegt ist mittlerweile, dass Sango-Meeres-Korallen Alterungsprozesse positiv beeinflussen. In den Korallen enthaltene Inhaltsstoffe wie Selen und Zink haben eine antioxidative Wirkung. Sie gelten als so genannte Radikalfänger und können offenbar vorzeitigen Alterserscheinungen entgegenwirken. Nicht umsonst werden die Bewohner Okinawas, vor deren Küste die Korallen vorkommen, so alt. Wissenschaftlich belegt ist auch der Einfluss von Sango-Meeres-Korallen auf den Blutdruck. Dazu durchgeführte Forschungen ergaben, dass die systolischen Blutdruckwerte von Personen, die ein Vierteljahr lang Korallenpulver einnahmen, sanken. Als verantwortlich dafür wird das Korallenkalzium angesehen. Denn es besteht wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen niedrigem Blutdruck und erhöhtem Kalziumgehalt in natürlichen Lebensmitteln. Nicht nur auf den Körper, auch auf die Psyche haben Meereskorallen scheinbar Einfluss. Bei einem Großteil der Testpersonen, die an einer diesbezüglichen Studie teilnahmen, wurde festgestellt, dass es nach Gabe von Sango-Meeres-Korallen seltener zu Angst- und Aggressionszuständen kam. Auch Nervosität und Aufregtheit legten sich bei vielen Probanden. Damit wird den Korallen von wissenschaftlicher Seite eine harmonisierende Wirkung auf die Psyche zugeschrieben.

Sango-Meeres-Korallen vermögen noch mehr:

So werden sie beispielsweise auch auf dem Beauty- und Wellnesssektor erfolgreich eingesetzt. Die vielen Mineralstoffe und Spurenelemente in den Korallen besitzen haut pflegende Eigenschaften und sorgen für eine gut durchblutete, flexible und straffe Haut. Die Liste der positiven Wirkungen von Sango-Korallen ist lang. Selbst der Leistungssport hat die Nahrungsergänzung für sich entdeckt. Die Korallen erfreuen sich bei Sportlern großer Beliebtheit, weil sie zur Ausdauer- und Leistungsförderung beitragen und Muskelkrämpfen vorbeugen sollen. Bis zu 90 % Bioverfügbarkeit

Wie bei allen anderen Nahrungsergänzungen stellt sich die Frage:

Wieviel davon kann der Körper tatsächlich aufnehmen? Bei der Sango Meereskoralle liegt die Bioverfügbarkeit zwischen 10 und 18-mal höher als bei anderen handelsüblichen Mineralstoffprodukten in Komplexform. In komplexen Verbindungen kann Calcium die Zellen nämlich kaum erreichen. Von den in der Sango Meereskoralle enthaltenen Mineralstoffen und Spurenelementen kann der Körper hingegen 60 bis über 90% aufnehmen.

Der Grund:

Durch das patentierte Herstellungsverfahren wird sichergestellt, dass die Mineralstoffe der Sango Meereskorallen ionisieren (das ist die kleinste ungebundene Form, in der Vitalstoffe durch die Zellwand geschleust werden), sobald sie in Wasser gelöst werden. Das garantiert erstens, dass bis zu über 90% dessen, was Sie einnehmen, auch wirklich im Körper landet. Zweitens ist die ionisierte Form genau die, die sofort in die Zelle gehen und dort ihre vielfältigen gesundheitserhaltenden Funktionen ausüben kann. Die hohe Reinheit und ionisierte Struktur sind für die außergewöhnlichen Resultate der Sango Meereskorallen verantwortlich. Ionisiertes Calcium macht die Körperflüssigkeiten in Verbindung mit den anderen ionisierten Mineralstoffen, die in der Sango

Meereskoralle enthalten sind, alkalisch und leistet somit auch einen herausragenden Beitrag gegen Übersäuerung

Sango Meeres Koralle für Vegetarier und Veganer?

Auch wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind, kommt die Sango Meeres Koralle für Sie sehr gut in Frage – obwohl die Koralle an sich keine Pflanze, sondern ein Tier ist. Die Koralle lagert ständig Kalk ab und erbaut auf diese Weise im Laufe der Jahrhunderte riesige Korallenriffe von enormen Ausmassen. Die Tiere selbst werden jedoch für die Herstellung des Sango Meeres Korallenpulvers weder verwendet noch ausgebeutet noch in ihrer Lebensweise gestört. Man sammelt lediglich - die auf natürlichem Wege abgebrochenen Teile des Korallengerüsts, das die Korallentiere einst gebildet haben. Die Sango Meeres Koralle ist daher auch für Vegetarier und Veganer geeignet.

Sango Calcium in 20 Minuten im Blutkreislauf

Reinhard Danne schreibt in seinem Buch „Sango Meeres-Korallen“ sogar, dass die Sango Meeres Koralle bzw. das enthaltene Calcium bereits innerhalb von 20 Minuten im Blutkreislauf eintreffe – und zwar mit einer Bioverfügbarkeit von etwa 90 Prozent, womit es vielen anderen Calcium-Nahrungsergänzungen eindeutig den Rang abläufe, deren Verfügbarkeit oft nur 20 – 40 Prozent betrage.

Dosierung:

3 x tägl. 500 – 800 mg.

Nebenwirkungen:

Bei angegebenen Dosierungen keine bekannt

Gegenanzeigen:

Bei angegebenen Dosierungen keine bekannt

Wechselwirkungen:

Bei angegebenen Dosierungen keine bekannt

Sonstiges:

Sango-Meeres-Korallen empfehlen sich für jeden, der sich mit wertvollen basischen Mineralien und Spurenelementen versorgen möchte. Doch es gibt bestimmte Personengruppen, die besonders vom Verzehr der Korallen profitieren. Dazu gehören Menschen, die einen höheren Kalziumbedarf haben wie Schwangere oder Stillende. Ebenso benötigen Sportler ein Extra an Mineralien. Das gilt auch für ältere Menschen sowie Personen, die unter starkem Stress und Erschöpfungszuständen leiden. Bei chronisch Kranken kann die Einnahme von Sango-Meeres-Korallen unterstützend zur Therapie sinnvoll sein.

Einnahme:

Bei der Einnahme der Meereskorallen ist Wasser trinken besonders wichtig, denn dadurch wird der Körper mit genügend Flüssigkeit versorgt. Das schützt vor einer Übersäuerung. Das Wasser schwemmt zudem Schadstoffe aus dem Körper. Als Faustregel gilt eine Flüssigkeitsaufnahme von zwei bis drei Litern pro Tag für Erwachsene. Der Bedarf kann variieren.

Sarpagandha (edit)

Andere Namen:

Botanischer Name:

Rauwolfia serpentina

Ophioxylon serpentinum

Sarpagandha Indien

in China unter:

Indische Schlangenzwurzel

Wahnsinnskraut

Java-Teufelspfeffer

Rauwolfia

Sarpagandha  
Indian Snakeroot

Allgemein:  
Shégēn mù oder Yìndù shémù

Familie:  
Apocynaceae  
Inhaltsstoffe: Alkaloide, Monoterpen- Indolalkaloide, Papaverin, Reserpin, Rescinnamin, Raupin, Raubasin, Ajmalin, Ajmalicin, Stigmasterol, Thebain, Yohimbim

Nutzbare Pflanzenstoffe:  
Hauptsächlich Wurzeln  
Die Rauwolfia ist eine alte, stark wirkende Heilpflanze, die vor allem gegen Herzbeschwerden eingesetzt wird. Da die Rauwolfia in höheren Dosen giftig ist, sollte sie nur mit ärztlichem Rat angewendet werden.  
Sarpagandha ist in China unter den Namen Shégēn mù oder Yìndù shémù bekannt und zählt zu den 50 wichtigsten (fundamentalen) Heilkräutern Chinas.  
In der Traditionellen Indischen Medizin wird seit Jahrhunderten die Sarpagandha-Wurzel bei psychischen Erkrankungen genutzt, wovon sich der deutsche Name „Wahnsinnskraut“ ableitet.

Heilwirkung:  
abführend, aphrodisierend, beruhigend, blutdrucksenkend, gefäßerweiternd, herzfunktionsstärkend, herzmuskelzellenstärkend, krampflösend, pulssenkend, stimmungsaufhellend,

Anwendungsgebiet bei:  
Allergien, Angst, Asthma, Bluthochdruck, Blutniederdruck, Depressionen, Ekzeme, Epilepsie, Fieber, Heuschnupfen, Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien), Hypochondrie, Insektenstiche, Magengeschwüre, Melatoninmangel, Nervosität, Ödeme, Psychischen Erkrankungen, Psychosen, Serotoninmangel, Schlaflosigkeit, Unruhezustände, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden, Würmer, Zwölffingerdarmgeschwüre

Dosierung:  
mittlere Tagesdosis Pulver ca. 600mg täglich oder innerhalb einer Rezeptur

Nebenwirkungen:  
bei einer Überdosierung können entstehen:  
Depressive Verstimmungen, Kreislaufprobleme, Herzprobleme, Magen – Darmbeschwerden, Muskelschwäche, Müdigkeit, Alpträume, Ängste, Depressionen, Parkinson-Symptome

Gegenanzeigen:  
Stillzeit, Schwangerschaft, Parkinson

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Von Mahatma Gandhi wird behauptet, dass er den Pflanzentee wegen seiner beruhigenden Wirkung getrunken haben soll.

Schafgarbe (edit)

Andere Namen:  
Achillea millefolium  
Yarrow

#### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Azulen, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavone, Bitterstoffe, antibiotische Substanzen

#### Verwendete Pflanzenteile:

das ganze blühende Kraut, Blüten

Die Wirkung der Schafgarbe gilt allgemein als beruhigend, was dazu führt, dass sie bei zahlreichen Krankheits- und Beschwerdebildern eingesetzt wird. Neben ihrer beruhigenden Wirkung glänzt die Schafgarbe in der Homöopathie auch durch ihre positive Wirkung auf die Wundheilung. Das dunkelblaue ätherische Öl der Schafgarbe, das über eine Wasserdampfdestillation aus den Blüten extrahiert wird, gilt in seiner Wirkung allgemein als entzündungshemmend und wird bei Erkältungen oder einer Grippe häufig auf die Brust der erkrankten Person aufgetragen. Die oberirdischen Bestandteile sind allesamt zudem bekannt dafür, dass sie den Gallenfluss fördern und als Diuretikum dienen. Zudem fördern bestimmte Pflanzenbestandteile die Durchblutung und senken Bluthochdruck. Nicht zu vergessen ist die positive Wirkung auf Menstruationsstörungen und Fiebererscheinungen. Auch bei Akne und während der Schwangerschaft gilt die Schafgarbe aufgrund der genannten Wirkungen als beliebtes Alternativheilmittel.

#### Heilwirkung:

blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, hormonregulierend, karminativ, krampflösend, Gefäß tonisierend, Stoffwechsel steigernd,

#### Anwendungsgebiete:

Afterjucken, Akne, Angina Pectoris (unterstützend), Appetitlosigkeit, Aufgesprungene Hände, Augenringe, Blähungen, Blasenschwäche, Bluthochdruck, Blutungen, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Ekzeme, Erkältung, Erysipel, Gesichtsrose, Gallenleiden, Gicht, Gürtelrose, Gallenkoliken, Gastritis, Geschwüre, Hämorrhoiden, Hämorrhoiden Blutungen, Herzschwäche, Kopfschmerzen, Krampfadern, Kreislaufschwäche, Magenerkrankung atonische, Menstruationsbeschwerden, Neuralgien, Nierenschwäche, Östrogen-Dominanz, Pfortader Stauungen, Rheuma, Rückenschmerzen auch innerlich, Schaufenster-Krankheit, Schnupfen, Schuppenflechte, Sonnenbrand, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden, Weißfluss, Wunde Brustwarzen beim Stillen, Wundheilung,

#### Äußerlich:

als Tinktur in einer salbe die der Indikation entspricht.

#### Dosierung:

##### Tagesdosis:

4, 5 g Schafgarbenkraut / 3 g Schafgarbenblüten

#### Nebenwirkung:

Überdosierungen können zu Schwindel und Kopfweg führen. Zu viel Schafgarbentee kann zu Nierenblutungen führen.

#### Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Wechselwirkung:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Besonders hervorzuheben ist auch die Fähigkeit der Schafgarbe bei den Venen den Rückfluss des Blutes zum Herzen zu fördern. Dadurch wird der Kreislauf verbessert und venöse Beschwerden wie Krampfadern, dicke geschwollene Füße, Durchblutungsstörungen des Herzens und die Schaufenster-Krankheit werden positiv beeinflusst.

Schisandra chinensis (edit)

Andere Namen:

Schisandra  
Beerentraube  
Chinesischer Limonenbaum  
Schisandra chinensis  
Wu wei zi  
WuWeiZi  
Wu Wei Zi  
Chinabeere  
Schizandra  
Shisandra  
schisandrafrüchte

Verwendete Pflanzenteile:

Die getrockneten zu Pulver verarbeiteten Früchte, (*Schisandrae fructus*) und die getrockneten Blätter (*Folia schisandrae*)

Schisandra ist ein wichtiges pflanzliches Heilmittel, welches den gesamten Organismus stimuliert. Es hilft den Körper jung zu erhalten und schützt verschiedene Organe, speziell die Leber, vor schädlichen Einflüssen. Schisandra ist wohl das beliebteste Sex-Stimulans, welches sowohl von Männern wie auch von Frauen genommen wird. Es stimuliert bei Frauen die Befeuchtung der Vagina und bei Männern erhöht es die sexuelle Vitalität.

Obwohl Schisandra als Stimulans bekannt ist, wird es in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch benutzt, um Angstzustände zu reduzieren und Herzklopfen zu beseitigen. Schisandra wird auch bei Schlafstörungen und Schlaflosigkeit eingesetzt. Die Pflanze ist ein ausgezeichnetes Beispiel für adaptogene Wirkung, da sie für offenbar gegenteilige Leiden wirkungsvoll eingesetzt werden kann und die Körperfunktionen normalisiert. Die wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien sind zwar noch in einem frühen Stadium, aber in China wird Schisandra schon seit langem auch bei verschiedenen psychischen Leiden und Krankheiten erfolgreich angewandt. Vor allem bei Gedächtnisproblemen, Gereiztheit, bei verschiedenen Neurosen, zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur geistigen Harmonisierung wird Schisandra verwendet.

Seit einigen Jahren sind chinesische Ärzte auch dazu übergegangen Schisandra zur Behandlung von Nesselfieber und Nesselausschlag sowie bei anderen Hautkrankheiten einzusetzen. In diesen Fällen wird eine alkoholische Lösung von Schisandra auf die Haut aufgetragen.

Studien betreffend den Eigenschaften und der Benutzung von Schisandra haben sich bisher hauptsächlich auf die Stoffgruppe der Lignane konzentriert, welche als Antioxidantien bekannt sind und die für die hervorragende Leberschutzfunktion zuständig sind. Bisher konnten 30 verschiedene Lignane isoliert werden. Die hervorragenden Behandlungserfolge bei Hepatitis sind wissenschaftlich belegt. Es wurden dabei keinerlei negative Auswirkungen auf den Organismus festgestellt. Auch die hervorragenden Wirkungen auf das Nervensystem sind mittlerweile wissenschaftlich belegt. Schisandra ist wirkungsvoll zur Überwindung von schlechter Laune, Depressionen und zur Steigerung der Gedächtnisleistung.

Heilwirkung:

Adaptogen, allgemein ausgleichend, Aphrodisierend, ausgleichend, Angst lösend, allgemein Herzstärkend, allgemein Nervensystem stärkend, allgemein stärkend, Energiepegel hebend, Energie spendend, blutreinigend, Blutstillend, Blutzucker stabilisierend, Blutdruck stabilisierend, entzündungshemmend, desinfizierend, husten stillend, krampf lösend, Leber schützend, Muskeltätigkeit verbessernd, Nebennieren stärkend, Nieren stärkend, Potenzsteigernd, regenerierend, Sehfähigkeit stärkend, stimulierend, Stress abbauend, sexuelles Stärkungsmittel für beide Geschlechter, Wohlbefinden hebend,

Anwendungsbereiche bei:

Abgeschlagenheit, Angstzustände, Asthma, Blasenprobleme, Blasenentzündung, Blasenschwäche, Burn Out, Cholesterinspiegel – zu hoch, Diabetes, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Ekzeme, Erschöpfung, Erkältungskrankheiten, Erkrankungen der Atemwege, frühzeitigem Samenerguss,

Gedächtnisproblemen, Gereiztheit, Grippe, Harnwegstörungen, Hautausschlag, Hautentzündung, Herzklopfen, Herzrasen, Hepatitis, Husten, Konzentrationsmangel, Krebs (unterstützend), Libido-Schwäche, Müdigkeit, Nervöse Herzbeschwerden, Nierenbeckenentzündung, Parkinson, Potenzstörungen, Schlaflosigkeit, zur allgemeinen Stärkung, Stress, Schwerhörigkeit, Sehstörungen, Vergesslichkeit, schlechter Laune, verschiedene Neurosen,

Dosierung:

Fruchtpulver:

3 - 5g täglich. Extrakt 10:1 = 400 – max. 1000mg

Extrakt 20:1 = 300 – 800 mg tägl.

Nebenwirkungen:

keine Bekannt

Gegenanzeigen:

keine Bekannt

Wechselwirkungen:

keine Bekannt

Sonstiges:

In China wird empfohlen, die Schisandra-Beere mindestens 100 Tage lang anzuwenden. Die Wirkung wird nach ein paar Wochen spürbar. Ein bekannter chinesischer Heilkundiger empfiehlt Männern bei sexueller Lustlosigkeit und zur Stärkung der Potenz einen Tee der zu gleichen Teilen Schisandra, Ginkgo und Yohimbe enthält eine halbe Stunde vor dem Verkehr einzunehmen.

Schlüsselblume (edit)

Andere Namen:

Primula veris

Primula officinalis

Verwendete Pflanzenteile:

Allgemein:

Wurzel, Blüten

Inhaltsstoffe:

Saponine, Flavone, Primulaverosid, Primverosid, Phenolglykoside, ätherisches Öl, Gerbstoff, Kieselsäure

Vorweg:

Die Blätter der Pflanze haben in ungefähr die gleichen Wirkungsgebiete wie die Wurzeln, allerdings sind sie in der Wirkung nicht ganz so stark. Die Blätter als auch die Blüten der Heilpflanze haben eine schleimlösende Wirkung, sie wirken schweißtreibend, sie sind schmerzstillend und harntreibend. Die Schlüsselblume hilft bei nervösen Beschwerden, bei Kopfweh und Migräne oder bei Nervenschmerzen, sie hilft bei nervlicher Anspannung, also zum Beispiel bei Stress. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf die Nerven, man kann besser schlafen.

Heilwirkung:

beruhigend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend, stoffwechsellanregend,

Anwendungsgebiete:

Anspannung – nervlicher, Bronchitis, Erkältung, Gicht, Gliederschmerzen, Halsentzündung, Herzmuskelentzündung, Herzschwäche, Husten, Kehlkopfentzündung, Keuchhusten, Kopfschmerzen, Kopfschmerzen – nervöse, Lungenentzündung, Migräne,

Mundschleimhautentzündung, Mundfäule, Neuralgien, Nervosität, Ödeme, Prellungen, Rheuma, Schnupfen, Schlaflosigkeit, Schlaflosigkeit – nervöse, Schwindel, Verstopfung, Vitamin C Mangel, Wasseransammlungen in den Füßen, Wassersucht, Zahnfleischentzündung,

Dosierung:

Wurzel: 0,5 – 1,5 g

Blüten: 2 – 4 – max. 6 g Tagesdosis

Nebenwirkungen:

Bei Überdosierungen können Übelkeit, Brechreiz und Durchfälle auftreten. Auch bei Normaldosierung kann es in Einzelfällen zu Magenbeschwerden und leichter Übelkeit kommen. Es kann zu Hautausschlägen kommen. Ein Dauergebrauch sollte vermieden werden. Setzen Sie nach 8 Wochen die Schlüsselblume ab und machen Sie zwei Wochen Pause. Die Staubblätter der Blüten können Allergien auslösen. Die Schlüsselblume kann den Blutdruck absenken und den Magen reizen. Nicht bei einer Allergie gegen Aspirin verwenden.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft. Das Kraut kann aber in der Stillzeit verwendet werden, da es die Milchproduktion stimuliert.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Empfindliche Menschen bekommen durch Berührung der Schlüsselblumen manchmal einen juckenden Ausschlag (Allergie). Bei innerlicher Anwendung kann es bei diesen empfindlichen Menschen zu Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall kommen.

Schwarzkümmel (edit)

Andere Namen:

Nigella sativa

Black Caraway

Black cumi

Verwendete Pflanzenteile:

Die Samen

Inhaltsstoffe:

Alpha-Pinen, Asparagin, Ätherische Öle, Bitterstoffe, Beta-Amyrin, Campesterol, Cycloartenol, Dithymoquionon, fettes Öl, Gerbsäuren, Harz, Isochinolinalkaloide, Linolensäure, Linolsäure, Myristinsäure, Nigellidin, p-Cymen, Palmitolsäure, Saponine, Sterole, Thymochinon, Triterpensaponine

Was wäre, wenn wir Ihnen erzählen würden, es gäbe ein Gewürz, das so vollgepackt ist mit heilend wirkenden Substanzen, sodass Krebs, Bakterien, Viren, Geschwüre, Diabetes, chronische Entzündungen und viele andere gesundheitliche Leiden keine Chance haben, in seiner Gegenwart zu überleben? Der Schwarzkümmel, um den es hier geht, ist nicht zu verwechseln mit Sesam, der ihm täuschend ähnlich sieht. Schwarzkümmel hat den historisch gewachsenen Ruf, ein Allheilmittel gegen nahezu jedes gesundheitliche Problem zu sein – ausser gegen den Tod. Der Schwarzkümmel wird im Orient seit tausenden von Jahren als Universalheilmittel genutzt genutzt:

Wenn Ihnen das noch nicht genügt:

Im Nahen und Mittleren Osten gilt der Echte Schwarzkümmel seit Langem als eines der wirksamsten Heilkräuter gegen Krebs. Studien haben ergeben, dass der regelmäßige Verzehr von Echtem Schwarzkümmel oder Schwarzkümmelöl dazu beitragen kann, Wachstum und Ausbreitung von Darmkrebszellen zu verhindern. Sie helfen aber auch bei Prävention und Behandlung anderer



Krebsformen. Tatsächlich haben Wissenschaftler am Cancer Immuno-Biology Laboratory im US-Bundesstaat South Carolina herausgefunden, dass der Echte Schwarze Kreuzkümmel die Aktivität der neutrophilen Granulozyten stimulieren hilft. Das sind die häufigsten weißen Blutkörperchen im Körper, die Krebszellen aufs Korn nehmen und unschädlich machen, bevor sie sich zu Tumoren entwickeln können.

Heilwirkung:

analgetisch, anregend, antibakteriell, antidiabetisch, antifungal, anticholinerg, antimykotisch, antioxidativ, antiseptisch, antiviral, blutdrucksenkend, blutzuckersenkend, bronchienweitend, entzündungshemmend, galletreibend, harntreibend, interferonanregend, krampflösend, krebsbekämpfend, leberschützend, menstruationsfördernd, muttermilchsekretionsfördernd, schweißtreibend, verdauungsfördernd, wurmtötend,

Anwendungsgebiete:

Afterjucken, Akne, Allergien, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Candida albicans, Diarrhöe, Durchfall, Ekzeme, Frauenleiden, Gallensteine, Gallenschwäche, Gelbsucht, Gelenksbeschwerden, Gelenkentzündung, Hautpilz, Immunschwäche, Insekten, Keuchhusten, Koliken, Krämpfe, Krebs, Leberleiden, Lungenerkrankungen, Magenbeschwerden, Magenschmerzen, Neurodermitis, Parasiten, Pilzinfektionen, Psoriasis vulgaris, Säuremangel, Schuppenflechte, Tumore, Übersäuerung, Verdauungsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Würmer,

Das Öl äußerlich:

Afterjucken, Akne, Allergien, Ekzeme, Haut – fetter wie trockener, Neurodermitis, Pilzinfektionen, Psoriasis vulgaris, Schuppenflechte,

Dosierung:

Das Öl innerlich:

Täglich ca. eine Stunde vor dem Frühstück einen Teelöffel des Öls einzunehmen. Um den intensiven Geschmack etwas abzumildern kann das Öl mit wenig Honig gemischt oder in einen frisch gepressten Saft gegeben werden. Als begleitende Massnahme bei Autoimmunerkrankungen oder während einer Krebstherapie oder sollte 3 x täglich 1 TL Schwarzkümmelöl eingenommen werden.

Die Samen als Tee:

1 Esslöffel gemörserte oder gequetschte Samen mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2x täglich trinken. Der Extrakt:  
5:1 = 1000mg tägl.

Nebenwirkungen:

Magen-Darm-Reizungen, lebertoxisch, (bei zu großer Menge)  
Kontaktallergie

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Samen zwischen die Kleidung gelegt vertreibt Motten. Das Schwarzkümmelöl soll Zecken abschrecken. Wegen seines nussig-würzigen Aromas kann der Echte Schwarzkümmel ganz oder gemahlen über viele Gerichte gestreut werden, das Öl eignet sich zur Verwendung in Salaten und anderen Speisen. Die gemahlene Samen können außerdem mit Wasser vermischt werden, es entsteht ein Gel, ähnlich wie bei der Zugabe von Chiasamen in Wasser.

Schwarzwallnuss (edit)

Andere Namen:

Juglans nigra  
Black Walnut

Verwendete Pflanzenteile:  
Schwarzwalnusschalen, die Nuss, und die Blätter.

Inhaltsstoffe:  
Polyphenole, Gerbstoffe, Naphthochinonfarbstoffe (Juglon und Hydrojuglon-Glykosid), Ätherisches Öl, Fettsäuren und Alkane. Die Schwarznuss ist reich an Vitamin B15 und Mangan. Außerdem enthalten Magnesium, Silizium, Protein, Calcium, Phosphor, Eisen und Kalium. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind das Juglon, Tannine und Jod.

Es gibt mehrere Arten von Walnussbäumen:

Die Schwarzwalnuss - *Juglans nigra*, die Butternuss oder weiße Walnuss - *Juglans cinerea* und die europäische Walnuss - *Juglans regia*, unser heimischer Nussbaum. Der Schwarzwalnussbaum stammt aus den USA (Florida, Texas) und wächst auch in warmen Zonen Australiens und Europas. Schwarzwalnuss ist eine enge Verwandte der europäischen Walnuss, enthält jedoch mehr Gerbstoffe. Die Rinde des Baumes und die grüne Schale der Nüsse werden traditionell von vielen indianischen und asiatischen Völkern zur Austreibung von Würmern und Parasiten verwendet. Medizinisch ist bekannt, dass Schwarzwalnuss-Extrakt das Blut mit Sauerstoff anreichert, wodurch Parasiten abgetötet werden. Bekannt sind auch die Wirkungen gegen Pilzinfektionen, ein harmonisierender Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, eine Verminderung von Giften im Körper und (aufgrund bestimmter Säuren und Alkaloide) eine geringe Anti-Krebs-Wirkung. In der indianischen Kräuterheilkunde Nordamerikas wird die Schwarzwalnuss gegen viele Krankheiten eingesetzt.

Angewendet wird die Schwarzwalnuss bei:

Magen- Darmbeschwerden, Pilzinfektionen und allgemeinem Parasitenbefall im ganzen Körper. Schwarzwalnuss unterstützt außerdem die Entgiftung, den Fettabbau und hilft bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Heilwirkung:

antiseptisch, adstringierend, anregend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, pilztötend, verdauungsfördernd, zusammenziehend,

Anwendungsgebiete:

Bauchschmerzen, Bandwürmer, Blähungen, Darmentzündungen, Gallenschwäche, Gelenkentzündung, Gicht, Herzrhythmusstörungen, Infektionen, Kopfschmerzen, Magenentzündung, Magenschwäche, Parasiten, Pilzinfektionen, Rheuma, Ringwürmer, Verstopfung, Würmer,

Äußerlich:

Akne, Warzen,

Dosierung:

Schwarzwalnusschalenpulver 1000 – 1500 mg tägl. Extrakt 4:1 = 300 – 400 mg tägl. Tinktur 2:1 = 3 x tägl. 20 – 30 Tr.

Nebenwirkungen:

Bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Gegenanzeigen:

Bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Wechselwirkungen:

Bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Sonstiges:

Der alkoholische Auszug der grünen Schwarzwalnuss ist besonders zu empfehlen bei Reisen in

fremde Länder, in denen man sich gegen Bakterien und Parasiten, die in den Flüssigkeiten (z.B. Wasser) und der Nahrung vorkommen können, schützen sollte. Um Übelkeit und Magen/Darmprobleme vorzubeugen bzw. zu lindern. Die Tinktur sollte 2:1 sein.

Harmonisiert sehr gut:  
mit Wermut, Kalmus, Nelke,

Sägepalme (edit)

Andere Namen:

*Serenoa repens*

*Sabalisa serrulatae fructus*

Zwergpalme

Sabalpalme

Saw-palmetto berries Droge

Saw-palmetto – extrakt

Sabal

Saw palmetto

Scrub-palmetto Pflanze

Inhaltsstoffe:

fettes Öl (Palmetto-Öl, v. a. Lau-rin-, Myristicin- und Ölsäure), Phytosterole (v. a. Sitosterole), Flavonoide (v. a. Quercetin, Kämpferol und Rhoifolin), Zuckerstoffe, Carotinoide

Verwendete Pflanzenteile:

die reifen getrockneten Früchte

Die Sägepalme ist ein hochwirksames pflanzliches Therapeutikum bei gutartiger Prostatavergrößerung. In etlichen Studien konnte eindrucksvoll belegt werden, wie Sägepalmextrakt die Gesundheit der Prostata verbesserte und sämtliche Symptome einer benignen Prostatahyperplasie lindern konnte. Im Vergleich zu schulmedizinischen Arzneimitteln hilft der Sägepalmextrakt ohne Nebenwirkungen, stärkt sogar die Potenz und stellt daher eine wunderbare Alternative für Männer mit Prostatabeschwerden dar. Extrakte aus getrockneten Sägepalmenfrüchten werden aufgrund ihrer wachstums- und entzündungshemmenden Wirkung bereits erfolgreich bei Prostatabeschwerden eingesetzt. Die Studie, unter Beteiligung von Prof. Dr. Reinhard Saller, Institutsdirektor und Lehrstuhlinhaber für Naturheilkunde an der Universität Zürich, konnte erstmals nicht nur eine Wirkung gegen die Prostata-beschwerden, sondern auch gegen damit verbundene sexuelle Funktionsstörungen belegen. Jetzt konnte gezeigt werden, dass die tägliche Einnahme einer Kapsel aus 320 Milligramm Sägepalmen-Extrakt bereits nach acht Wochen zu einem signifikanten Rückgang BPH-typischer Beschwerden führt. Häufiger, intensiver, auch nächtlicher Harndrang, abgeschwächter Harnstrahl, verlangsamte Harnentleerung, Restharngefühl, Druck über der Blase und Nachtröpfeln von Urin gingen um rund 50 Prozent zurück. Als zweite Wirkung stellte sich auch eine Verbesserung beim Erreichen und dem Erhalt der Erektion, bei der Libido sowie bei Ejakulationsproblemen um rund 40 Prozent ein.

Nach Einschätzung der Patienten konnte in 76 Prozent der Fälle ein sehr guter oder guter Effekt sowohl bezüglich Erektionsfähigkeit als auch Libido beobachtet werden.

Die Dauer bis zum Wirkungseintritt wird mit zwei bis vier Wochen, die Therapiedauer mit drei bis sechs Monaten und einer regelmäßigen Wiederholung angegeben. Sägepalmen-Extrakt ist damit eine der ersten Therapien weltweit, für die eine Verbesserung der BPH-Symptome und der sexuellen Funktionsstörungen gezeigt werden konnte, wenn auch in kleinem Rahmen.

Heilwirkung:

entzündungshemmend, harnausscheidungsanregend, harnflussverbessernd, sexuelle Funktionsstörungen,

Anwendungsgebiete:

Allgemeine Prostatabeschwerden, Blasenbeschwerden, Verzögerung der Blasenentleerung,

Blasenentleerungsstörungen, gutartiger Prostatavergrößerung, Problemen beim Wasserlassen und Entleerungsstörungen der Blase, Prostataleiden, Prostatavergrößerung, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung,

Dosierung:  
Extrakt 320 mg tägl.

Nebenwirkungen:  
Bei empfindlichen Personen können Präparate mit Sägepalme selten Magenbeschwerden auftreten. Weitere Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Gegenanzeigen:  
keine Bekannt

Wechselwirkungen:  
keine Bekannt

Sonstiges:  
Die Wirkstoffe der Früchte sind wasserunlöslich. Selbst gesammelte Früchte sind als Tee zubereitet daher unwirksam. Die gutartige Vergrößerung der Prostata, benigne Prostatahyperplasie (BPH), ist nach dem Alter der Hauptgrund für sexuelle Funktionsstörungen beim Mann. Die BPH ist damit die häufigste gutartige Organvergrößerung und tritt ab dem 60. Lebensjahr bei 50 Prozent aller Männer auf. Patienten mit BPH-Symptomen leiden doppelt so häufig unter sexuellen Funktionsstörungen wie gleichaltrige Männer ohne BPH-Symptome. Die gute Nachricht dabei ist, dass Männer auch im fortgeschrittenen Alter noch sexuell aktiv sind. Eine gross angelegte Studie mit fast 13 000 Männern aus den USA und sechs europäischen Ländern zeigt aber auch, dass Erektionsstörungen, ein verminderter Samenerguss oder eine schmerzhaft Ejakulation Begleiterscheinungen von mit BPH in Zusammenhang stehenden Problemen des unteren Harntraktes sein können.

Shatavari (edit)

Andere Namen:  
Asparagus racemosus  
Tiang Men Dong China  
Shatavari  
Indischer Spargel  
Indian Asparagus

Allgemein:  
(Shatavari, Ginseng für Frauen)

Familie:  
Liliaceae

Nutzbare Pflanzenstoffe:  
Wurzel

Inhaltsstoffe:  
Sarsapogenin, Saponine, Quercetin, Rutin, Hyperosid, Diosgenin, Sitosterol, Stigmasterol, Shatavarin, Asparagamin, Disaccharid.  
Asparagus racemosus ist eine in Indien beheimatete Schlingenpflanze aus der Familie der Spargel-Gewächse. Diese entwickeln ein ausgefeiltes Wurzelsystem mit knollartigen Wurzeln. Diese Wurzelknollen werden getrocknet und weiterverarbeitet, um in der Ayurveda- Medizin – wie bereits seit Generationen - als „Shatavari“ Heilpflanze genutzt zu werden. Shatavari ist das wichtigste ayurvedische Verjüngungsmittel für Frauen – ähnlich wie Ashwagandha beim Mann – und bedeutet

übersetzt „die, die hundert Männer besitzt“. Der Name spielt auf die tonisierende und verjüngende Wirkung auf das weibliche Genital- und Fortpflanzungssystem an.

Heilwirkung:

abtreibungsverhindernd, analgetisch – sanft, appetitanregend, antiamöbisch, antibakteriell, antineoplastisch, antidysenterisch, antimykotisch, antioxidativ, antimikrobiell, antiviral, Aphrodisiakum – speziell für Frauen, entkrampfend, entwässernd, enzymatisch, erweichend, entzündungshemmend, hypotonisch, immunstärkend, kühlend, magenstärkend, magenberuhigend, milchproduktionsfördernd, nervenstärkend, ophthalmisch, schmerzlindernd (analgetisch), tonisierend, verjüngend allgemein und speziell für Frauen, verjüngend auf die weiblichen Fortpflanzungsorgane, windtreibend, wurmtötend, zellschützend bei Krebs

Anwendungsgebiete:

Bronchitis, Bluthochdruck, Diarrhö, Entzündungen, Epilepsie, Gastritis, Gicht, Genitalherpes, Gonorrhö, Halsentzündung, Harnentleerung - brennende, Harnzwang, Herzleiden, Hypodipsie, Husten, Kolik, Leberleiden, Leukorrhö, Lungenabszess, Magengeschwüre, Magensäureüberschuss, Milchproduktion - ausbleibende, Müdigkeit, Nierenleiden, Nervenstörungen, sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen, Schwäche allgemeine, Schwache Harnausscheidung, Schwäche der weiblichen Geschlechtsorgane, Tuberkulose, Tumore, Übersäuerung, Unfruchtbarkeit, Verdauungsstörung, Wechseljahresbeschwerden, Zwölffingerdarm-geschwür

Äußerlich:

Augenentzündung (Ophtalmie), Hämorrhoiden

Dosierung:

Pulver:

3 – 6 g / Dekokt:

50 – 100 ml Extrakt:

5:1 = 600 – 1200mg tägl. Extrakt:

20:1 = 500 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

normal keine bekannt, in sehr wenigen Fällen kann es Allergien auslösen.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Shatavari wird in dem Ayurveda oft während der Schwangerschaft eingesetzt. Dabei soll es für eine gute Brustentwicklung sorgen, einen positiven und stärkenden Einfluss auf den Embryo ausüben und die weiblichen Genitalien auf die Geburt vorbereiten. Zur Geburtsvorbereitung führt sich die Frau im neunten Monat einen mit Shatavariöl getränkten Baumwolllappen regelmäßig vor dem zu Bett gehen ein. Das Shatavariöl wirkt dabei wie ein Gleitmittel, stärkt die Muskulatur und macht sie elastischer.

Ersatzstoff und Fälschungsmittel

Unter der Bezeichnung Shatavari wird in Indien nicht nur *Asparagus racemosus* verkauft sondern auch *Asparagus sarmentosus*, *Asparagus curillus*, *Asparagus filicinus* und *Asparagus sprengeri*. Shatavari Wurzelpulver ist unter der Bezeichnung Shatavari erhältlich.

Shiitake-Pilz (edit)

Verwendete Pflanzenteile:

Der getrocknete Pilz als Pulver, oder Extrakt

Der Shiitake Pilz wird als König der Heilpilze bezeichnet. Denn er steht aufgrund seiner beeindruckenden Heilwirkungen an der Spitze der weltweit wirksamsten Heilpilze. In China und Japan gilt der Shiitake schon seit Jahrtausenden als fixer Bestandteil der Hausapotheke. Ob Erkältung, Migräne oder schwere Erkrankungen wie Krebs oder AIDS:

Der Shiitake kann in all diesen Fällen eingesetzt werden. Er stärkt das Immunsystem und bekämpft Bakterien, Viren sowie Tumorzellen. Sein Spezialgebiet ist jedoch der Krebs – und hier ganz besonders der Gebärmutterhalskrebs.

Der Pilz enthält eine außerordentlich komplexe Vielzahl an Biovitalstoffen! Neben den Vitaminen der B-Gruppe - die lebenswichtig sind, in Pflanzen jedoch so gut wie nicht vorkommen - enthält der Shiitake Ergosterol (Provitamin D)! Außerdem Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Phosphor, sowie Eisen und Zink! Auch von den Aminosäuren sind 7 der 8 für den Menschen essenziellen enthalten. Der Bioaktivstoff Eritadenin wurde ebenfalls nachgewiesen!

In der fernöstlichen Volksmedizin gilt der Shiitake als "Blutaktivator" und wird bei Erkältung, gegen Masern bei Kindern, gegen Lungenentzündung, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Schwächezustand, Wassersucht, Pocken und bei Pilzvergiftungen eingesetzt.

In Japan wird der Shiitake für weitere Anwendungsgebiete wie, Magengeschwüre, Gicht, Verstopfung, Kurzsichtigkeit, Allergien, Hämorrhoiden, Eiterfluss, Neuralgien, Sexualstörungen, empfohlen. Wer über mehrere Wochen täglich 8 Shiitakes verzehrt, soll bereits damit eine Normalisierung seines zu hohen Blutdrucks erreichen.

Heilwirkung:

Adaptogen, anregend, antibakteriell (z.B. verschiedene Streptokokken des Zahnbelages), antioxidativ, entgiftend, Chemotherapie unterstützend, (Reduktion der Nebenwirkungen, Verbesserung der Wirkung,) Harnsäurespiegel senkend, Immunfunktion verbessernd, immunstimulierend, Leistungsfähigkeit verbessernd, Leistungsstärkend, Leber stärkend,

Anwendungsgebiete:

Abwehrschwäche, Allergien, Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Arthritis, Autoimmunerkrankungen, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin zu hohem, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Eierstockkrebs, Erkältung, Erschöpfung, Gicht, Grippe, Herzinfarktprophylaxe, Infektionskrankheiten, Stärkung der Abwehr, Herz-Kreislaufkrankungen (vorbeugend), Leukämie, Infektionen und chronischer Müdigkeit, Infekte der oberen Atemwege, Schaufensterkrankheit (Claudicatio intermittens), Sehstörungen, Schwindelgefühle, Hirntumor, Tinnitus, Colitis ulcerosa, Entzündungen, Kopfschmerzen, Lungenkrebs, Magenbeschwerden allgemeine, Magengeschwür, Magenkrebs, Müdigkeit, Chronisches Müdigkeitssyndrom, Leberbeschwerden, Leberentzündung, Hepatitis chronisch und akut, Leistungsschwäche, Vergiftung allgemeine, Verstopfung, Rheuma, Tumorerkrankungen der Verdauungsorgane, Tumorchemmung der Leber, Tumorchemmung der Bauchspeicheldrüse,

Dosierung:

Pilzpulver kommen in einer Tagesdosis von 0,5 - 5 Gramm zum Einsatz. In Kombinationen sind 10 bis 15 Gramm Pilztrockenmasse jedoch keine Seltenheit und Studien geben häufig solche Größenordnungen an. Als tägliche Nahrungsergänzung wird die Einnahme von 1 - 3 Kapsel empfohlen. Je nach schwere der Krankheit kann diese Dosis erhöht werden. Extrakt 10:1 = 500 – 1000mg bei Krebs bis zu 3000 mg

Nebenwirkung:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Die Heilwirkung des Shiitake scheint also insbesondere auf einer Anregung des Immunsystems zu beruhen. Auf diese Weise können dann Pilze, Parasiten, Bakterien und Viren von körpereigenen Abwehrmechanismen bekämpft werden.

#### Shiitake:

##### Heilwirkung bei Krebs

Im Jahre 1969 führten Forscher am National Cancer Center Research Institute in Tokio mit dem Shiitake zum ersten Mal einschlägige wissenschaftliche Studien durch.

Die Ergebnisse zu den Heilwirkungen des Pilzes bei Krebs waren derart bahnbrechend, dass der Shiitake in Japan heute an 8. Stelle aller Arzneimittel rangiert, die am häufigsten zur Krebsbehandlung eingesetzt werden.

Einerseits kann der Inhaltsstoff Lentinan dem Körper dabei helfen, die Krebszellen schneller zu orten und zu zerstören. Andererseits soll der Presssaft aus dem Shiitake das unkontrollierte Wachstum von Tumorzelllinien hemmen.

Der Presssaft kann im Handel z. B. in Form von Tabletten oder Trinkampullen gekauft werden. Zudem konnte beobachtet werden, dass die Zahl der Metastasen geringer ausfiel und die Wirkung der Strahlentherapie sowie der Antikörpertherapie verstärkt wird.

In Japan wird Lentinan in der Krebstherapie in der Regel gespritzt. Der Wirkstoff kann zwar auch oral aufgenommen werden, wenn der frische Pilz gegessen wird, allerdings in einem geringeren Mass.

#### Sonnenhut (edit)

##### Andere Namen:

Echinacea purpurea

Echinacea angustifolia

Echinacea pallida

Echinacea

##### Inhaltsstoffe:

Echinacin, Ätherisches Öl, Echinacosid, Harzstoffe, Betain, Laevulose, Glukose, Inulin, Pentosan, Vitamin C, Fermente

##### Verwendete Pflanzenteile:

Kraut und Wurzelstock

Gerade in den wechselhaften Monaten und während kälterer Monate, der Winterkälte, bleibt die Wirkung des Sonnenhutes nicht versteckt. Bei Grippeinfektionen und Erkältungssyndromen lindert der Sonnenhut Beschwerden, er sorgt für Heilwirkung. Ein altbewährtes Hausmittel für anfällige und auch diejenigen, welche sich auf Heilkräuter der Natur verlassen.

Insbesondere die enthaltenen Alkamide beeinflussen das Immunsystem, zum Beispiel indem sie die Produktion von T-Helferzellen und weißen Blutkörperchen erhöhen und entzündliche Botenstoffe blockieren. Die Förderung der Wundheilung bei äußerer Anwendung wird vermutlich über eine lokale Anregung von Zellen des Immunsystems der Haut (Makrophagen und Granulozyten) erreicht. Diese wehren dann in verstärktem Ausmaß Keime ab und verstärken insgesamt die Immunantwort. Auch die für die Wundheilung wichtigen sogenannten Fibroblasten werden vermehrt aktiviert. Durch diese und weitere molekulare Mechanismen hat Purpufarbener Sonnenhut fiebererzeugende, keimhemmende, antivirale und entzündungshemmende Effekte.

##### Heilwirkung:

abwehrstärkend, antibakteriell, antiviral, blutreinigend, entzündungshemmend, immunstimulierend, immunstärkend, schmerzstillend,

##### Anwendungsgebiete:

Abszesse, Bronchitis, Erkältung, Erysipel, Furunkel, Gelenkentzündung, Geschwüre, Grippale Infekte, Husten, Immunabwehr, Infektanfälligkeit, Karbunkel, Schlecht heilende Wunden, Reizblase,

Schuppenflechte, Unterschenkelgeschwüre, Verbrennungen, Vorbeugung gegen Infektionen.

Dosierung:

Kraut 1 – 2 g täglich. Extrakt:

20:1 100 – 200 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei angegebener Dosierung keine bekannt.

Wechselwirkungen:

normal keine bekannt. Pflanzen der Asteraceae-Familie, zu denen Echinacea zählt, können allergische Reaktionen auslösen. Personen mit einer bereits bekannten Überempfindlichkeit gegen Korbblüter sollten Echinacea-Produkte daher meiden.

Gegenanzeigen:

Innerlich sollte Purpur-Sonnenhut bei Systemerkrankungen wie HIV, Tuberkulose, Leukosen und multipler Sklerose nicht angewendet werden. Die parenterale Gabe ist bei Schwangeren, Diabetikern und Personen, die zu Allergien neigen, kontraindiziert.

Sonstiges:

Die Behandlung sollte bei oraler Einnahme und äußerer Anwendung nicht länger als acht Wochen, bei parenteraler Gabe nicht länger als drei - vier Wochen andauern.

Sonnentau (edit)

Andere Namen:

Rundblättriger Sonnentau:

Common Sundew

Allgemein:

*Drosera rotundifolia*

Inhaltsstoffe:

Droseron = Plumbagin = Naphthochinonderivate, Gerbstoff, Ameisensäure, Apfelsäure, Essigsäure, Zitronensäure, Bitterstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Anthocyan, roter Farbstoff, Schleimstoffe

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

Der Sonnentau wird besonders bei Erkrankungen der Atemwege, bei Verdauungsstörungen und bei Hauterkrankungen eingesetzt. Die Inhaltsstoffe dieser Pflanze haben eine entzündungshemmende, beruhigende, schleimlösende und krampflösende Wirkung auf den Organismus. Generell wird der Sonnentau für die Herstellung von Hustenpräparaten verwendet.

Heilwirkung:

antibiotisch, entzündungshemmend, krampflösend, sekret lösend, schleimlösend, reizlindernd,

Anwendungsgebiete:

Asthma, Atemnot, Bluthochdruck, Bronchitis, COPD, (Rauucherlunge), Hauterkrankungen, Heiserkeit, Husten, Keuchhusten, Krampfhusten, Reizhusten, Verdauungsbeschwerden,

Früher bei:

Epilepsie, Tuberkulose, Psychosen, Unfruchtbarkeit, Warzen,

Dosierung:

mittlere Tagesdosis: 3 - 4 g

Extrakt 5:1 = 500 – 1000mg



Nebenwirkungen:

Es sind keine schweren Nebenwirkungen bekannt.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Stillzeit,

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Da der Sonnentau eine starke Wirkung hat, sollte man nicht mehr als zwei Tassen täglich davon trinken. Die Folge einer Überdosierung wäre möglicherweise verstärkter Husten oder gar Atemnot. Bei der innerlichen Anwendung des Sonnentaus verfärbt sich der Urin grün-braun. Die hängt mit einem erhöhten Eiweißzerfall im Körper zusammen.

## SPIRULINA-PLATENSIS (edit)

Allgemein:

Was ist Spirulina platensis?

Die meisten gesundheitsinteressierten Menschen haben den Namen „Spirulina“ bereits irgendwo bewusst oder unbewusst vernommen, die aller wenigsten assoziieren damit aber das, was man noch am ehesten als „Schweizer Messer der Naturheilkunde“ bezeichnen kann. Würde es einen Nobelpreis für eine Pflanze oder x beliebiges Lebensmittel mit dem höchsten Nährstoffgehalt geben, so würde dieser aller Wahrscheinlichkeit nach wohlverdient an Spirulina platensis gehen. Keine andere bis heute erforschte Pflanze, kein anderes Nahrungsmittel weist eine so breitgefächerte Kombination an Nährstoffen auf wie die blau-grüne Süßwasseralge Spirulina platensis. An der Zahl sind es unglaubliche 2075 Vitalstoffe, die in einer Synergie äußerst wirkungsvoll mit einer unschlagbaren Bioverfügbarkeit von beinahe 100% uns Menschen zur Vorbeugung und Therapie zahlreicher Erkrankungen zur Verfügung stehen! Aber was ist es denn genauer, diese Spirulina?

Spirulina platensis – die Mutter aller Algen

Tatsächlich handelt es sich bei der Spirulina um ein Cyanobakterium, die Wurzeln ihrer Vorfahren liegen rund 3,5 Milliarden Jahre zurück und evolutionär betrachtet stellt Spirulina platensis die „Mutter“ aller 30 000 bekannten Algenarten dar und gleichzeitig eine Entwicklungsebene irgendwo zwischen Pflanze und Tier – denn Spirulina verfügt weder über einen Zellkern, noch über eine harte Zellmembran, beides ist aber für eine Pflanze charakteristisch. Ihren Stoffwechsel vollzieht die Spirulina platensis über die Photosynthese, hierzu sammelt die Spirulina Sonnenlicht mit ihren Pigmenten Phykozyan und Chlorophyll, die ihr beiläufig die charakteristische blau-grüne Farbe verleihen. Hieraus baut sie zunächst Kohlendioxid und Wasser auf und erzeugt so dieses unglaubliche Spektrum an hochkonzentrierten Vitalstoffen.

Spirulina – ein Vitalstoffwunder!

Der Tatsache, dass Spirulina platensis über keine harten Zellwände verfügt und zudem deren Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe organisch gebunden sind, verdanken wir eine sehr schnelle und reibungslose Aufnahme aller darin enthaltenen Nährstoffe. Das Nährstoffangebot der Spirulina platensis setzt sich aus rund 2000 Enzymen, 75 Vitalstoffen, Aminosäuren sowie essentiellen Fettsäuren. Spirulina bietet uns die gesamte Palette an lebenswichtigen (essentiellen) sowie 10 nicht essentiellen Aminosäuren zusammen. Bedenkt man, dass der Mensch praktisch aus Wasser und Proteinen besteht, ist diese Tatsache nicht hoch genug zu werten!

So sind sich Spirulina-Forscher darüber einig, dass der Mensch mit lediglich 10g Spirulina am Tag viele Tage überleben würde, bis auf Vitamin C bietet uns Spirulina nämlich das komplette Arsenal an Nähr- und Vitalstoffen, die wir zum Überleben benötigen – komprimiert auf kleinstem Raum! Spirulina verfügt (bis auf Vitamin C) das gesamte Spektrum an allen lebensnotwendigen Vitalstoffen, die der Körper für seine Erhaltung benötigt.

Spirulina platensis, wie und wogegen sie wirkt

Die Spirulina-Alge ist eine regelrechte Nährstoffbombe, denn nur einige Gramm von ihr können

Mangelercheinungen entgegenwirken, dies selbst dann, wenn man die Nahrung stark einschränkt. Dieses Faktum hängt mit einer bemerkenswerten Nährstoffdichte zusammen, einer beachtlichen Anzahl an komprimierten Nährstoffen auf engstem Raum, wenn man so will, entstanden in 3,5 Milliarden Jahren Evolution! An der Zahl sind es 2075 Wirkstoffe (2000 Enzyme und 75 Nährstoffe), die Spirulina ihr eigen nennen darf, bis auf eine sind darin alle Substanzen, die der Mensch grundlegend zur Gesunderhaltung benötigt enthalten. Aufgrund der überragenden Nährstoffanzahl und Dichte fällt die Wirkung der Spirulina Alge erwartungsgemäß sehr breitgefächert aus.

Spirulina platensis wirkt sich aus:

Immunstärkend, antioxidativ (Zellschutz vor freien Radikalen), entgiftend, Schwermetalle ausleitend, Gifte ausscheidend, Strahlen ausscheidend, entsäuernd, Blut reinigend, antiallergisch, antibakteriell, Zellstoffwechsel aufbauend, Bindegewebe aufbauend, entzündungshemmend, desinfizierend, Blutgefäße stärkend, (stärkt diese und erhält sie elastisch zugleich), aerobe Ausdauer steigernd, leberschützend, cholesterinsenkend, Fettstoffwechsel regulierend, Bluthochdruck senkend, Darmflora regulierend / aufbauend.

Bei den folgenden Erkrankungen und körperlichen Leiden konnte Spirulina positiven Einfluss bis hin zur Heilung aufzeigen:

Chronische Müdigkeit, Energiemangel, Eisenmangel, Vitalstoffmangel, Vergiftungen mit Schwermetallen, Hepatitis, Leberzirrhose, Herz-Kreislaufkrankungen (Cholesterin, Bluthochdruck usw.), Magendarm-Beschwerden, Magenschleimhautentzündung, Übersäuerung des Organismus, Neurodermitis, Eiweißmangel, Eisenmangel, Anämien, Prämenstruelles Syndrom, Krebs, Arthritis, Allergien, Asthma, vorzeitige Alterung, Konzentrationsstörungen, Lernschwäche, Depressionen, Cellulitis, Übergewicht, Untergewicht, AIDS.

Die folgenden Wirkungsmechanismen wirken Herz-Kreislaufkrankungen entgegen:

Spirulina normalisiert zu hohen Cholesterinspiegel, Spirulina senkt Bluthochdruck, stärkt Blutgefäße, erhöht die Elastizität der Blutgefäße, verhindert Arteriosklerose, baut Arteriosklerose ab.

Wirkung von Spirulina vor und nach einem Schlaganfall

Die Bluthochdrucksenkende, Blutgefäße stärkende und Elastizität verleihende sowie Fettstoffwechsel regulierende Wirkung der Spirulina schützt unser Hirn vor einem Schlaganfall. Laut verschiedenen Versuchen schmälert Spirulina platensis den Grad eines bereits erfolgten Schlaganfalls und Betroffene erlangen schneller ihre Beweglichkeit wieder.

Wirkung von Spirulina bei Vergiftungen

Spirulina verfügt über entgiftende Eigenschaften, in dem die darin enthaltenen Aminosäuren und Alginat, besonders das Chlorophyll giftige Substanzen wie Blei, Quecksilber, Aluminium, Zinn u.a. an sich binden, die im Anschluss aus dem Körper ausgeleitet werden. Auch Pestizide werden mit Hilfe von Spirulina aus dem Körper ausgeschwemmt. Im Zuge dieses Entgiftungsprozesses kommt es bei einigen Menschen zum anfänglichen und vorübergehenden Unwohlsein.

In Placebo-kontrollierter Studie zur Wirkung von Spirulina in Verbindung mit Zink konnte diese nach einer Arsenvergiftung sehr schnell einen Großteil des Arsens aus dem Körper befördern. Im Urin der Spirulina-Probanden fanden sich weniger Spuren von Arsen, in der Haarwurzel fand sich nach mehreren Wochen Spirulinaeinnahme 47.1% weniger Arsen wieder!

Wirkung von Spirulina platensis bei Depressionen

Depressionen kommen zum erheblichen Teil dann vor, wenn bestimmte Botenstoffe im Gehirn fehlen. Das in Spirulina u.a. enthaltene Vitamin B12, Folsäure und die Aminosäure Methionin sind für die Produktion dieser Glückstoffe im Hirn verantwortlich. Tryptophan ist ein Vorläufer des Neurotransmitters und Glückshormons Serotonin, Tyrosin und Phenylalanin versorgen den Körper mit Bezolring, der für die Synthese von Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin zuständig ist. Desweiteren bauen Mineralien wie Calcium und Magnesium Stress-Säuren ab. All diese Substanzen im richtigen Verhältnis zueinander und mit höchster Bioverfügbarkeit in Spirulina platensis, stellen wichtige Bausteine innerhalb der Vorbeugung und Vermeidung von Depressionen dar.

Schutzwirkung von Spirulina gegen Strahlen

Bereits nach der Reaktor-Katastrophe von Tschernobyl wurden Kinder sehr erfolgreich mit der Spirulina-Alge behandelt. Eine chinesische Studie konnte an Mäusen sehr eindrucksvoll aufzeigen, dass die Einnahme eines Polysaccharid-Extraktes aus der Spirulina einen signifikanten

Schutzeffekt gegenüber Gammastrahlen aufweist, was wahrscheinlich auf die Stabilisierung der DNS zurückführbar ist.

Spirulina schützt vor Nebenwirkungen der Bestrahlung

Vor oder nach einer Strahlenbehandlung eingenommen, schützt die Spirulina-Alge vor unerwünschten Nebenwirkungen, ohne die erwünschte Wirkung zu schmälern. (Strahlen-Protector)

Mit Spirulina abnehmen während einer Diät

Ausgehend von gleich mehreren Aspekten innerhalb einer Diät, denen Spirulina voll und ganz gerecht wird, erweist sie sich als die ideale Nahrungsergänzung während einer Diät oder der Fastenzeit. Allgemein gilt Spirulina als Stoffwechsel anregend. Die stark aufquellende Wirkung von Spirulina bewirkt über die Dehnrezeptoren der Magenwand ein Sättigungsgefühl. Tyrosin und Phenylalanin wirken dem Hungergefühl entgegen, in dem sie entsprechende biochemische Reaktionen in der betreffenden Hirnregionen auslösen. Ein weiterer Aspekt betrifft die Proteinversorgung, die bei vielen Diäten schlicht zu kurz kommt und einen Muskelabbau mit anschließendem Jojo-Effekt zu Folge hat. Wir benötigen aber jedes Gramm an Muskulatur, um unseren Stoffwechsel aufrecht zu erhalten. Spirulina ist ein exzellenter Proteinlieferant, dies bei wenigen Kalorien, nämlich nur knapp 4 Kilokalorien pro Gramm Protein! Erfreulicher Aspekt betrifft den Sport während einer Diät. Hier wird die Fettverbrennung signifikant erhöht!

1g Spirulina heilt Krebs!

Forscher Mathew und Kollegen aus Indien verabreichten 44 Tabakkauern, die ein Vorstadium von Zungenkrebs aufwiesen, täglich nur 1g Spirulina, die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo (Scheinmedikament). Aus derjenigen Gruppe, die Spirulina erhalten hat waren nach einem Jahr 20 Menschen krebsfrei, in der Placebogruppe hingegen waren 3 geheilt.

Einnahme von Spirulina

Wie sehr sich die Einnahme von Spirulina gegenüber künstlich erzeugten Vitaminpräparaten lohnt, beweist eine New Yorker Studie, die die Bioverfügbarkeit von 250 verschiedenen Multivitamin-Präparaten mit der Bioverfügbarkeit von Spirulina verglich, wobei im Ergebnis Spirulina alle 250 hinter sich ließ. Der Tatsache, dass Spirulina platensis über keine harten Zellwände, lediglich eine zarte Zellmembran verfügt und zudem deren Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe organisch gebunden sind, verdanken wir diese sehr schnelle und reibungslose Aufnahme aller darin enthaltenen Nährstoffe. Die Bioverfügbarkeit von beinahe 100% darf als sensationell gewertet werden! Die Einnahme von Spirulina darf durchaus durchgehend erfolgen, um Engpässe in der Vitalversorgung zu kompensieren, den Organismus zu entgiften, Leistungsfähigkeit zu verbessern,

Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und Krankheiten und Unwohlsein vorzubeugen. Spirulina sollte nicht gleichzeitig zusammen mit Vitamin C eingenommen werden, da Vitamin C das wichtige sauerstoffanreiche Chlorophyll in der Spirulina zerstört.

Dosierung von Spirulina

Ausgehend von einem Gewicht von 400mg pro Tablette, werden vorbeugend zumeist 8-15 Tabletten über den Tag verteilt mit viel Flüssigkeit eingenommen. Im Krankheitsfall sollte man sich an die Empfehlungen des behandelnden Therapeuten halten, in der Regel bewegt sich die Dosis bei 15-30 Tabletten am Tag.

Herxheimer Reaktion

Im Zuge der Entgiftung kann es in den ersten Tagen bis Wochen der Einnahme von Spirulina platensis bei einigen Menschen zum anfänglichen Unwohlsein und Übelkeit kommen. Diese ist als positives Zeichen zu werten und auf verstärkte Entgiftung sowie den plötzlichen Zerfalls der Bakterien und Parasiten zurückzuführen! Nach einer gewissen Zeit legt sich dies von selbst, (bei stärkeren Beschwerden zunächst die Dosis reduzieren!), danach fühlt man sich besser denn zuvor.

Führt Spirulina zu irgendwelchen Nebenwirkungen?

Ein Risiko bei der Einnahme besteht praktisch nicht, denn die Erfahrungen mit Spirulina für die menschliche Ernährung sind in manchen Kulturen Jahrhunderte und Jahrtausende alt.

Mögliche Wechselwirkungen

Wer blutverdünnende Medikamente nimmt, sollte die Einnahme von Spirulina mit dem behandelnden Arzt absprechend, da Spirulina das blutverdünnende Vitamin K beinhaltet. (1 Tablette enthält umgerechnet ca. 0,006mg Vitamin K)

Stachelannone (edit)

Andere Namen:

Graviola Fruit Powder

Annona Muricata

Graviola

Sauersack

Thurian Thet

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Früchte, Rinde, Samen

Inhaltstoffe:

Lactone, Alkaloide, Stoffe der Gruppe A. Acetogenine (z.B. annohexocin, annocatalin, annomonicin, annomuricatin A und B, annomutacin, Annonacin, annonacinone, Vitamine und viele mehr ...)

Die Graviola-Baum-Extrakte erwiesen sich als bis zu 10.000-mal stärker in die Verlangsamung des Wachstums von Krebszellen als häufig verwendete Chemotherapeutika. Krebsbehandlungen sind ein lukratives Geschäft. Doch eine Tropenfrucht könnte der Pharmaindustrie einen Strich durch die Rechnung machen. Die Stachelannone soll wirksamer als eine Chemotherapie und Arzneimittel gegen Krebs sein. Man sagt der Stachelannone nach, sie sei 10.000 Mal wirksamer als starke Chemotherapeutika und 100 Mal effektiver als eine Chemotherapie. Angesichts der zerstörenden Wirkung der Chemotherapie auch auf gesunde Zellen, wäre das eine willkommene Alternative.

Eine Studie von 2008 bestätigte ebenfalls, dass Graviola im „Reagenzglas eine Anti-Krebs-Wirkung hat, aber noch nicht an Menschen untersucht worden ist“. Und 1996 merkte eine amerikanische Studie an, dass eine“ isolierte Verbindung, die aus dem Samen der Frucht extrahiert wurde, eine 10.000 Mal höhere Wirksamkeit auf Krebszellen hatte als das Chemotherapeutikum Adriamycin“.

Die Stachelannone ist nicht nur ein Mittel gegen Krebs, sondern ein antimikrobielles Breitband-Mittel gegen Infektionen durch Bakterien und Pilze, sie wirkt gegen innere Parasiten und Würmer, senkt erhöhten Blutdruck und wird bei Depression, Stress und nervösen Störungen angewendet.

An die Öffentlichkeit gelangte Forschungsdaten der Pharmaindustrie beweisen die heilende Wirkung der Stachelannone

Es überrascht nicht, dass die Pharmaindustrie wiederholt versucht hat, die krankheitsbekämpfenden Substanzen, die natürlich in der Stachelannone vorkommen, zu synthetisieren und patentieren zu lassen. An die Öffentlichkeit gelangte Daten zeigen, dass insbesondere ein nicht namentlich genanntes Pharmaunternehmen sieben Jahre darauf verwendete und mehrere Hundert Millionen Dollar dafür ausgab, die heilenden Substanzen aus der Stachelannone nachzubilden und als eigenes Produkt auszugeben. Doch die Bemühungen scheiterten schließlich, und nur dank einer Insiderquelle kennen wir jetzt die Wahrheit über die Stachelannone. Darüber hinaus bestätigen viele veröffentlichte Berichte, was diese Pharmafirma herausfand. Dem National Cancer Institute (US - Krebsinstitut) beispielsweise ist seit den 1970er Jahren bekannt, dass Substanzen in den Blättern und Zweigen der Stachelannone bösartige Krebszellen angreifen und zerstören. Und wissenschaftliche Untersuchungen, die viele Jahre später an der Katholischen Universität in Südkorea durchgeführt wurden, ergaben ebenfalls, dass die Samen der Stachelannone Dickdarm – und Lungenkrebszellen angreifen.

Die Frucht vernichtet nur die Krebszellen und greift keinerlei gesunde Zellen an. Außerdem schützt und stärkt sie das Immunsystem und vermeidet tödliche Infektionen; man fühlt sich stärker und gesünder während der Einnahme, sie gibt Energie und verbessert die Lebenseinstellung. Sie wirkt antibakteriell, antifungal, wirkt gegen Stress, ist ein Antidepressivum und lindert Nervosität, wirkt gegen Parasiten und Würmer, senkt den Blutdruck und lindert Schmerzen.

Heilwirkung:

adstringierend, anabol wirkend, antibiotisch, antidepressiv, antikarzinogen, antitumoral, antimikrobiell, antiparasitär, antifungal, beruhigend, blutdrucksenkend, fiebersenkend, krampflösend, muskelwachstumsfördernd, Muskelzellwachstum fördernd, muskelzellschützend, nervenstärkend, pilzbekämpfend, stärkend, tonisierend, verdauungsfördernd, wurmtreibend,

Anwendungsgebiete:

Abszesse (Blatt)  
Akne (Blatt)  
Arthritis (Blatt)  
Asthma (Rinde, Blatt)  
Bauchspeicheldrüsenkrebs (Frucht, Blatt)  
Blähungen (Samen)  
Bluthochdruck, (Frucht, Blätter)  
Blutstillend (Blatt)  
Brechmittel (Samen)  
Bronchitis (Blüte, Blatt),  
Brustkrebs (Frucht, Samen),  
Darmwürmer (Blatt)  
Darmkrebs (Blätter, Frucht, Samen),  
Depressionen (Frucht)  
Diabetes (Rinde, Blatt)  
Durchfall (Frucht),  
Gallenblasenprobleme (Frucht, Blatt)  
Grippe (Blatt, Frucht, Rinde)  
Geschwüre (Blatt)  
Infektionen (Frucht, Blätter),  
Hautausschläge (Blatt)  
Hautparasiten (Samen)  
Harntreibend (Frucht, Blatt)  
Herzstärkung (Frucht, Rinde, Blatt)  
Husten (Blüte, Rinde, Blatt),  
Katarrh (Blatt)  
Koliken (Frucht, Blatt),  
Kolitis (Frucht),  
Kopfläuse (Samen)  
Krebs allgemein (Frucht, Samen, Blätter),  
Krebs / Tumore (Frucht, Blatt)  
Krämpfe (Rinde)  
Lebererkrankungen (Frucht, Blatt)  
Lungenkrebs, (Frucht, Samen, Blätter),  
Magkrebs (Frucht, Blatt)  
Malaria (Blatt)  
Mundentzündungen (Frucht)  
Nervosität (Frucht, Blatt)  
Neuralgie (Blatt)  
Parasiten (Frucht, Rinde)  
Pilze (Frucht, Blätter)  
Prostatakrebs (Frucht, Blatt)  
Rheuma (Frucht, Blatt)  
Ruhr (Frucht, Blatt),  
Stress (Frucht)  
Schmerzen (Frucht, Blatt)  
Schuppenflechte (Blatt)  
nervöse Störungen (Blatt)  
Wassersucht (Frucht, Blatt),  
Wehen fördernd (Rinde)  
Würmer (Frucht, Samen, Blatt),

Dosierung:

Des Fruchtpulvers 2 – 5 g

Blätter: 1 – 2 g

Fruchtextrakt 4:1 = bis 1800mg  
Extrakt Blätter und Früchte 20:1 = rund 500 - 1200mg tägl.

**Nebenwirkung:**

Die Alkaloide in der Graviola Wurzel, den Samen und der Rinde zeigten bei Langzeiteinnahmen in sehr großen Mengen neurotoxische Eigenschaften. Eine exzessive Einnahme dieser Pflanzenteile über längere Zeit (Graviola Wurzel, Rinde und Samen) sollte vermieden werden.

**Gegenanzeigen:**

Keine Einnahme während der Schwangerschaft (Wehen fördernd) oder Stillzeit von Kindern.  
Graviola Blätter können die Darmbakterien reduzieren.

**Wechselwirkungen:**

keine bekannt

**Sonstiges:**

**Dauer der Anwendung:**

1 – 6 Monate (sollte gesundheitliches Unwohlsein oder andere Probleme auftreten muss individuell entschieden werden. Bitte immer zuerst vor der Einnahme einen Arzt konsultieren)

**Kleiner Tipp:**

Die Annona Chemikalien in der Graviola umgehen den Widerstand der Krebszellen und töten sie direkt. Wenn du vorher Lapacho-Tee trinkst, wirkt jeder Kräutertee noch intensiver und schneller. Warum?

Lapacho-Innenrinden-Tee bewirkt einen deutlichen Anstieg der roten Blutkörperchen, was die Sauerstoff-Versorgung dramatisch erhöht. Gesundungsprozesse, Regeneration und Vitalität werden unterstützt. Daher lindert Lapacho-Tee die oft unerträglichen Schmerzen, die bei Chemotherapien entstehen. Außerdem enthält Lapacho viele Saponine, die im Dünndarm die Aufnahme wichtiger Wirkstoffe anderer Heilkräuter (wie Graviola) erleichtern und ihrerseits das Wachstum von Tumoren reduzieren. Das in Lapacho enthaltene Chinon unterstützt zusätzlich den Leberstoffwechsel (die Leber ist unser Entgiftungsorgan). Nicht nur das. Dieses Chinon hilft bei der Atmungskette und der Energieversorgung der Zellen! So wird nachvollziehbar, worauf die tumorauflösende und entzündungshemmende Wirkung von Lapacho beruht.

**Steinbrecher (edit)**

**Andere Namen:**

Phyllanthus Niruri  
Chanca piedra  
Quebra Pedra  
Stone breaker  
Shatter stone  
Bhuinavalah  
Bhumyaamlaki  
Bahupatra  
Steinbrecher

**Verwendete Pflanzenteile:**

Die Blätter

**Inhaltsstoffe:**

Alkaloide, Astragalin, Brevifolin, Corilagin, Cymene, Ellagic Säure, Ellagitannin, Gallocatechin, Geraniin, Hypophyllanthin, karboxylhaltige Säuren, Lignan, Lintetralin, Lupeol, Methylsalizylat, Niranthin, Nirtetralin, Niruretin, Nirurine, Nirurisode, Norsecurinin, Phyllanthin, Phyllanthanol, Phyllochrysin, Phyltetralin, Quercetin, Quercetol, Quercitrin, repandusinic Säuren, Rutin, Saponine, Triacontanal und Tricontanol.

Chanca piedra ist bekannt und wissenschaftlich nachgewiesen, um Steine in den Organen ohne OP abzuführen. Es gilt als bewiesen, dass die Behandlung mit Chanca Piedra in mehr als 94 % aller Fälle, bei Blasen-, Nieren- und Gallensteinen die Behandlung bis zur vollkommenen Ausheilung erfolgreich verläuft. Nach vielen wissenschaftliche Studien am Steinzerstörer (Chanca piedra), wird er auch empfohlen für Menschen die an Hepatitis erkrankt sind aber der Name rührt von seiner bekanntesten Eigenschaft, seiner effizienten Wirkung gegen Nierensteine und Gallensteine, er zeigt nicht nur seine Wirkung bei der Beseitigung von ihnen, sondern auch als Vorbeugung. Die Chanca piedra ist eine vollständige und natürliche Behandlung zur Prävention und Behandlung von Steinen im gesamten urologischen System. Die Steine können in den Harnwegen überall auftreten und verursachen Verstopfung, Schmerzen, Koliken, Entzündungen und sekundären Infektionen.

#### Heilwirkung:

antibakteriell, antiseptisch, antiviral, antimutagen, antikarzinogen, blutdrucksenkend, entwässernd, entzündungshemmend, hypoglykämisch, krampflösend, leberschützend, leberfunktionsfördernd, leberreinigend, menstruationsregelnd, steinbildungshemmend, Würmer,

#### Anwendungsgebiete:

Anämie, Asthma, Blasensteine, Blasenentzündung, Bronchitis, Darminfektion, Darmkrämpfe, Diabetes Typ 2, Erkrankungen des Verdauungstraktes, Erkältungskrankheiten, Fieber, Gallensteine, Gelenkschmerzen, Gelbsucht, Geschlechtsinfektionen, Grippe, Harnwegserkrankungen, Harnsäure – zu viel, Hepatitis A,B,C, Husten, Koliken, Lebererkrankungen, Leberentzündung – akut, Leberentzündung – chronisch, Mageninfektion, Magenschmerzen, Nierenentzündung, Nierengries, Nierensteine, Nierenleiden, Prostataentzündung, Prostataleiden, Ruhr, Tuberkulose, Tumoren, Scheidenausfluss, Scheidenentzündungen, Verdauungsstörungen,

Äußerlich als Tinktur in eine Salbe die der Indikation entspricht:  
Hautekzemen, Juckreiz oder Wunden

#### Dosierung:

Pulver: 2 – 4 g

Tee: Ein Esslöffel (2g) in 1 Liter kochend heißem Wasser 10 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Extrakt 10:1 = 1000 mg tägl.

#### Nebenwirkungen:

Chanca piedra kann zu Unterzuckerung führen. Es kann bei Langzeiteinnahme in hohen Dosierungen zu Defiziten im Mineral- und Elektrolythaushalt führen. Nicht während der Schwangerschaft verwenden, er kann uterine Kontraktionen auslösen.

#### Gegenanzeigen:

Steinbrecher sollte nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden. Die maximale Dosierung von einem Gramm pro Kg Körpergewicht sollte nicht überschritten werden

#### Wechselwirkungen:

Vorsicht bei...Wirkung von Lapacho beruht.

#### Steinbrecher (edit)

#### Andere Namen:

Phyllanthus Niruri

Chanca piedra

Quebra Pedra

Stone breaker

Shatter stone

Bhuinanvalah

Bhumyaamlaki  
Bahupatra  
Steinbrecher

Verwendete Pflanzenteile:  
Die Blätter

Inhaltsstoffe:

Alkaloide, Astragalin, Brevifolin, Corilagin, Cymene, Ellagic Säure, Ellagitannin, Gallocatechin, Geraniin, Hypophyllanthin, karboxylhaltige Säuren, Lignan, Lintetralin, Lupeol, Methylsalizylat, Niranthin, Nirtetralin, Niruretin, Nirurine, Nirurisode, Norsecurinin, Phyllanthin, Phyllanthenol, Phyllochrysin, Phyltetralin, Quercetin, Quercetol, Quercitrin, repandusinic Säuren, Rutin, Saponine, Triacontanal und Tricontanol.

Chanca piedra ist bekannt und wissenschaftlich nachgewiesen, um Steine in den Organen ohne OP abzuführen. Es gilt als bewiesen, dass die Behandlung mit Chanca Piedra in mehr als 94 % aller Fälle, bei Blasen-, Nieren- und Gallensteinen die Behandlung bis zur vollkommenen Ausheilung erfolgreich verläuft. Nach vielen wissenschaftliche Studien am Steinzerstörer (Chanca piedra), wird er auch empfohlen für Menschen die an Hepatitis erkrankt sind aber der Name rührt von seiner bekanntesten Eigenschaft, seiner effizienten Wirkung gegen Nierensteine und Gallensteine, er zeigt nicht nur seine Wirkung bei der Beseitigung von ihnen, sondern auch als Vorbeugung.

Die Chanca piedra ist eine vollständige und natürliche Behandlung zur Prävention und Behandlung von Steinen im gesamten urologischen System. Die Steine können in den Harnwegen überall auftreten und verursachen Verstopfung, Schmerzen, Koliken, Entzündungen und sekundären Infektionen.

Heilwirkung:

antibakteriell, antiseptisch, antiviral, antimutagen, antikarzinogen, blutdrucksenkend, entwässernd, entzündungshemmend, hypoglykämisch, krampflösend, leberschützend, leberfunktionsfördernd, leberreinigend, menstruationsregelnd, steinbildungshemmend, Würmer,

Anwendungsgebiete:

Anämie, Asthma, Blasensteine, Blasenentzündung, Bronchitis, Darminfektion, Darmkrämpfe, Diabetes Typ 2, Erkrankungen des Verdauungstraktes, Erkältungskrankheiten, Fieber, Gallensteine, Gelenkschmerzen, Gelbsucht, Geschlechtsinfektionen, Grippe, Harnwegserkrankungen, Harnsäure – zu viel, Hepatitis A,B,C, Husten, Koliken, Lebererkrankungen, Leberentzündung – akut, Leberentzündung – chronisch, Mageninfektion, Magenschmerzen, Nierenentzündung, Nierengries, Nierensteine, Nierenleiden, Prostataentzündung, Prostataleiden, Ruhr, Tuberkulose, Tumoren, Scheidenausfluss, Scheidenentzündungen, Verdauungsstörungen,

Äußerlich als Tinktur in eine Salbe die der Indikation entspricht:

Hautekzemen, Juckreiz oder Wunden

Dosierung:

Pulver: 2 – 4 g

Tee: Ein Esslöffel (2g) in 1 Liter kochend heißem Wasser 10 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Extrakt 10:1 = 1000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Chanca piedra kann zu Unterzuckerung führen. Es kann bei Langzeiteinnahme in hohen Dosierungen zu Defiziten im Mineral- und Elektrolythaushalt führen. Nicht während der Schwangerschaft verwenden, er kann uterine Kontraktionen auslösen.

Gegenanzeigen:

Steinbrecher sollte nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden. Die maximale Dosierung von einem Gramm pro Kg Körpergewicht sollte nicht überschritten werden



Wechselwirkungen:

Vorsicht bei Gerinnungshemmern, wie Aspirin, und Warfarin, ansonsten keine bekannt

Sonstiges:

Das Hauptaugenmerk ist auf jeden Fall die tolle Wirkung bei Blasenentzündung, Nierensteinen und auch anderen Steinen. Zu deren Beseitigung kann gut der Ackerschachtelhalm, die große Brennnessel und Alfalfa beigemischt werden.

Taigawurzel (edit)

Andere Namen:

Deutscher Name:

Stachelpanaxwurzelrinde

Sibirischer Ginseng

Taigawurzel

Teufelsbusch

Stachelpanax

Eleutherokokk

Acanthopanax cortex radix

Eleutherococcus senticosus

Wu Jia Pi – 五加皮

Ginsengwurzel

Verwendete Pflanzenteile:

die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Taigawurzeln enthält unter anderem die sogenannten Eleutheroside, bei denen es sich vorwiegend um Triterpensaponine und Phenylpropanoide handelt.

Die Inhaltsstoffe der Taigawurzel scheinen in ihrer Wirkung denen des Ginsengs ähnlich zu sein. Denn auch die Taigawurzel wird hauptsächlich zur Leistungssteigerung verwendet. Sie kann helfen, die Konzentration zu verbessern und gerade bei älteren Menschen die Gedächtnisleistung unterstützen. Aber auch bei Kreislaufschwäche und anhaltender Müdigkeit kann Taigawurzel eingesetzt werden. Generell trägt die Taigawurzel also zu körperlichem Wohlbefinden und mehr Widerstandskraft bei. Darüber hinaus wird vermutet, dass die Taigawurzel nicht nur unser Immunsystem stärkt und uns nach langwierigen Krankheiten schneller wieder fit werden lässt, sondern zudem eine Blutzucker- und cholesterinspiegel-senkende Wirkung hat.

Heilwirkung:

Adaptogen, Aphrodisiakum, Antioxidativ, Anti viral, entzündungshemmend, entwässernd, Gedächtnis verbessernd, Immunstimulierend, Leistungssteigernd, Konzentrationsfähigkeit steigernd, cholesterinspiegel-senkend,

Anwendungsbereiche bei:

Abwehrschwäche, Altersbeschwerden, Appetitlosigkeit, Auszehrung krankhafte Abmagerung, Blähungen, Blutdruck zu niedriger, Cholesterinspiegel zu hoher, Gewebeschutz gegen Gifte, radioaktive Strahlung, Sauerstoffmangel, Harnverhaltung, Impotenz, Knochenbrüche, Krebs, Lebererkrankungen allgemeine, Leistenbrüche, Nierenerkrankungen allgemeine, Magen-Darmbeschwerden, Mattigkeit, Milzerkrankungen allgemeine, Müdigkeit, Mundtrockenheit, Nervenschwäche, Ödeme, Rekonvaleszenz, Rheumatische Erkrankungen, Schlafstörungen, Schmerzen und Kraftlosigkeit im Hüft- und Kniebereich, Stress, Schwächezuständen,

Dosierung:

2 – 3 g Tagesdosis der getrockneten Wurzel. Nach TMC:

9 - 12 g Extrakt 20:1 = 900 – 1200 mg

#### Nebenwirkung:

Sibirischer Ginseng sollte nicht länger als 3 Monate eingenommen werden. Eine erneute Anwendung sollte erst nach einer Pause erfolgen. Für Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes, akutem Myokardinfarkt und Herzrhythmusstörungen wird die Pflanze nicht als sicher eingestuft. Bei Allergien gegen Pflanzen aus der Familie der Efeugewächse soll der Sibirische Ginseng nicht verwendet werden. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollen Präparate mit Sibirischem Ginseng nicht eingenommen werden. Bei schweren akuten Infektionskrankheiten durch Bakterien sollte der Sibirische Ginseng nicht eingesetzt werden. Daten aus Tierversuchen zeigten eine ungünstige Wirkung bei Infektionen. Sehr selten traten Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit auf. Ob sie mit der Einnahme des Sibirischen Ginsengs zusammenhängen, ist aber ungeklärt. Nicht anwenden bei Fieber, Bluthochdruck, nach Herzinfarkt oder anderen Herzerkrankungen! Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Schlafstörungen, Nervosität, schneller Puls, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Magen-Darm-Beschwerden.

#### Gegenanzeigen:

Bluthochdruck

#### Wechselwirkung:

keine Bekannt

#### Tamarinde (edit)

#### Andere Namen:

Garcinia Cambogia

Tamarinde

Sauerdattel

Indische Dattel

#### Inhaltsstoffe:

Hydroxycitronensäure

#### Verwendete Pflanzenteile:

Die in Deutschland unter den Namen Tamarinde, Sauerdattel oder Indische Dattel bekannte Frucht *Garcinia Cambogia* wird aus der Hülse des Tamarindenbaums gewonnen und erinnert in Farbe und Form an einen kleinen Kürbis. In den USA und Europa ist *Garcinia Cambogia* als Wunderfrucht bekannt und erregt seit einigen Jahren in den Medien große Aufmerksamkeit als effektives Nahrungsergänzungsmittel im Kampf gegen hartnäckige Fettpolster. *Garcinia Cambogia* verwandelt überschüssige Kohlenhydrate in Energie anstelle von Fett.

Diesen Ruf verdankt die nährstoffreiche Frucht vor allem ihrem hohen Gehalt an Hydroxycitronensäure, kurz HCA, die aus der getrockneten Schale gewonnen wird. Dieser Wirkstoff weist ausgezeichnete Fähigkeiten zur Regulation der Kohlenhydrataufnahme im menschlichen Körper auf und wird deshalb immer erfolgreicher als effizientes Diätmittel eingesetzt. Ein im Zuge des Fettstoffwechsels aktives Enzym ist dafür verantwortlich, dass die mit der Nahrungsaufnahme dem Körper zugeführten Kohlenhydrate in Fettsäuren umgewandelt werden. Dadurch kommt es zur Einlagerung von Körperfett, wenn mit der Nahrung zu große Mengen an Kohlenhydraten aufgenommen werden. Der in *Garcinia Cambogia* enthaltene Wirkstoff HCA hemmt das für die Bildung der Fettdepots verantwortliche Enzym, was zu einer Umwandlung der Kohlenhydrate in Glukogen führt. Glukogen wird in dafür vorgesehenen Speichern in der Leber und im Skelett eingelagert und im Falle von erhöhtem Energiebedarf wieder freigesetzt. Damit wird die sportliche Leistungsfähigkeit des Körpers gesteigert, was besonders Menschen zugutekommt, die mit einem Bewegungsprogramm den Erfolg einer Diät unterstützen möchten.

Wissenschaftliche Studien ergaben, dass die Wirkung von HCA den Körper davor schützen kann, wertvolles Eiweiß und damit Muskelmasse abzubauen. Stattdessen regt die gesteigerte Glykogen-Produktion die Bildung von Muskelmasse an, die der Körper für jede Art von sportlicher Aktivität benötigt.

Darüber hinaus erfolgt bei gleichzeitiger Einnahme von HCA und Kohlenhydraten eine Signalmeldung ans Gehirn, die ein Sättigungsgefühl auslöst. Somit kann Garcinia Cambogia dafür sorgen, dass keine Hungergefühle entstehen. Durch die appetithemmende Wirkung von HCA müssen Diätwillige nicht unter ständigen Hungerattacken leiden und verhindern damit automatisch, zu viel Nahrung zu sich zu nehmen.

Heilwirkung:

Appetitzüglern, Fettverbrennend, Hungerdämpfend,

Anwendungsgebiete:

Adipositas, Übergewicht

Dosierung:

HCA kann seine Wirkung am besten entfalten, wenn es etwa eine halbe bis eine Stunde vor jeder der drei täglichen Hauptmahlzeiten eingenommen wird. Als Richtwert ist eine Dosis von 750 bis 3000 mg ratsam, die dem Nährwert der jeweiligen Mahlzeit angepasst werden kann. Zudem ist es wichtig, die Ernährung umzustellen, um die Wirkung von Garcinia Cambogia zu unterstützen.

Reduzierte Kohlenhydratzufuhr sowie regelmäßige sportliche Betätigung sind effizienter als die Überdosierung dieses Nahrungsergänzungsmittels. Extrakt:

700 – 1500 mg tägl.

Nebenwirkungen:

keine bekannt.

Gegenanzeigen:

keine bekannt.

Wechselwirkungen:

keine bekannt.

Sonstiges:

Die höchstdosierten Präparate haben 60% HCA Anteil. Da der Produktionsprozess für einen hohen HCA-Gehalt aufwändig und teuer ist, werden bei vielen Produkten Füllstoffe mitverarbeitet, die keinerlei gewichtsreduzierende Wirkung haben. Daher ist es wichtig, dass Sie sich für ein Produkt mit mindestens 50% HCA Anteil entscheiden. Wie oben erwähnt HCA heftet sich im Körper wie ein Magnet an das ATP Enzym und verhindert so, dass der Körper aus Kohlehydraten Fettzellen gewinnt.

Taubnessel (edit)

Andere Namen:

Lamium album

Lamium purpureum

Lamium galeobdolon

Verwendete Pflanzenteile:

Blüten, Kraut

Inhaltsstoffe:

Saponine, ätherische Öle, Schleim, Gerbstoffe, Labiat-Gerbstoff, Gerbsäure, Flavonglycoside, Histamin, Tyramin

Der Taubnessel wird eine Reihe von Wirkungen zugeschrieben, unter anderem soll sie adstringierend, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend und schleimlösend sein.

Heilwirkung:

adstringierend, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, blutstillend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend,

Anwendungsgebiete:

Asthma, Anämie, Atemwegserkrankungen, Blasenleiden, Bronchitis, Darmstörungen, Erkältung, Fieber, Gicht, Hämorrhoiden, Husten, Krampfadern, Magenentzündung, Magen-Darmbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Prostataschwellung, Schlaflosigkeit, Schleimhautreizungen, Verdauungsschwäche, Weißfluss, Wechseljahrsbeschwerden,

Äußerlich:

Ausschläge, Brandwunden (leichte), Ekzeme, Furunkel, Hämorrhoiden, Krampfadern, Schlecht heilende Wunden, Vaginalbeschwerden, Verbrennungen

Dosierung:

Extrakt 20:1 = 300 – 500 mg tägl.

Nebenwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Die Taubnessel, insbesondere die Stängelumfassende Taubnessel – *Lamium amplexicaule*, wird von verschiedenen Rauchern als psychoaktiv beschrieben. Das Rauchen der Stängelumfassenden Taubnessel soll danach einen Rausch erzeugen, der zwischen der von Cannabis und Aztekensalbei liegen soll. Der Rauschzustand soll ca. eine Stunde anhalten.

Umschläge:

50 g getrocknete Blüten mit ½ Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mit dem abgekühlten Sud ein Tuch tränken und auf die zu behandelnde Stelle legen.

Taurin (edit)

Andere Namen:

Aminosulfonsäure

Allgemein:

Taurin – wichtig für Augen, Nerven, Herz und Fettstoffwechsel. Taurin verdankt seinen Namen seinem Fundort, der Stiergalle. (taurus griech. = Stier) Bei seiner Entdeckung wurde er erst als ein Stoff ohne besondere Funktion beschrieben, denn Taurin ist keine echte Aminosäure, d.h. ein Eiweißbaustein. Taurin kann deshalb nicht in Eiweißverbindungen eingebaut werden. Jedoch gehört der Stoff zu den gesundheitsfördernden (bioaktiven) Substanzen, die Nährstoffe in ihrer Wirkung unterstützen.

Taurin ist ein Abbauprodukt der Eiweißbausteine (Aminosäuren) Methionin und Cystein. Obwohl auch in der Fachliteratur gelegentlich als Aminosäure bezeichnet wird, handelt es sich um keine Aminosäure im herkömmlichen Sinn – vielmehr ist Aminosulfonsäure die chemisch korrekte Bezeichnung.

Taurin wird in der Leber und Gehirn in Abhängigkeit der Vitamin B6-Versorgung aus der Aminosäure Cystein gebildet. 70-80 % des Stoffes findet sich in der Skelettmuskulatur, aber auch das Gehirn und das zentrale Nervensystem verfügen über hohe Konzentrationen. Taurin reguliert den Calciumeinstrom in die Zelle. Dadurch unterstützt Taurin die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels. So erhöht Taurin die Stärke und Regelmäßigkeit des Herzschlages. Durch die Verbindung von

Taurin mit Calciumionen soll der Verlust aus den Zellmembranen verhindert werden. So erklärt man sich auch die Stabilisierung der Zellmembranen von Nervenzellen im zentralen Nervensystem und dem Auge. Auch eine Wirkung als Radikalfänger wird diskutiert. So kann Taurin möglicherweise die Netzhaut vor Schäden schützen.

Taurin hat einen potenziellen Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns und die Herzfunktion. Taurin ist an der Entwicklung des zentralen Nervensystems und des Herzens beteiligt; am Herzen sorgt es auch für einen regelmäßigen Herzschlag (antiarrhythmische Wirkung).

Eine 2004 durchgeführte Studie beschäftigte sich mit der Wirkung von Taurin auf Blutfette bei übergewichtigen Personen. Durch die Gabe von Taurin über einen Zeitraum von 7 Wochen senkten sich die Fettwerte und es kam zu einem deutlichen Gewichtsverlust der Probanden. Die Ergebnisse zeigten, dass hohe Dosen an Taurin den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen und möglicherweise eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen könnten.

Neben allgemeinen Wirkungen wie einem positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System hat Taurin eine deutliche anti-oxidative Wirkung. Wer seiner Ausdauer trainiert, könnten darüber hinaus schon nach kurzer Zeit von einer Supplementierung profitieren.

An Ratten konnte mit Hilfe einer Taurin-Supplementierung bereits eine signifikante Steigerung der Kraft festgestellt werden.

Taurin kann sich äußerst positiv auf Ihr Workout und Ihre körperliche Verfassung auswirken. Dank ähnlicher Eigenschaften wie Kreatin kann Taurin Wasser in die Gewebezellen ziehen und ihr Volumen somit vergrößern. So kann das Gewebe noch mehr Nährstoffe aufnehmen, die wiederum die Regenerierung und den Gewebeaufbau fördern. Als inhibitorischer Neurotransmitter erfüllt Taurin außerdem eine wichtige Funktion bei der Stabilisierung des Herzschlags und der elektrischen Aktivität der Nerven und sorgt somit für einen besseren Schlaf und einen stärkeren Fokus. Taurin wird oft als Zellschutz für Sportler mit häufigen Überlastungen angepriesen, und zwar wegen seiner Beteiligung an membranstabilisierenden Zellschutzmechanismen beziehungsweise seiner antioxidativen Wirkung. Taurin ist für die Netzhaut der Augen wichtig. Es trägt zu den Nerven- und Herzfunktionen bei und hat antioxidative Wirkungen.

Taurin hilft bei der Aufspaltung von Fetten und bei der Absorption von Vitaminen. Bei Säuglingen und einigen Tieren, insbesondere Katzen, ist Taurin wichtig für die Gesundheit der Augen und für die gesamte Entwicklung. Auch bei ausgewachsenen Menschen und Tieren ist Taurin für die Augengesundheit wichtig. Taurin trägt zur Gesundheit der Skelettmuskeln, des Nervensystems sowie des Herz-Kreislaufsystems bei. Taurin ist auch bei der Beseitigung von Fettablagerungen in der Leber hilfreich. Weiterhin kann Taurin die überschüssige Wasseransammlung im Gewebe und Bildung von Ödemen verhindern, vor allem bei Frauen während ihrer Menstruation.

Taurin wird bei Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, Erkrankungen der Leber, hohem Cholesterinspiegel und zystischer Fibrose genommen. Auch bei Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS), Augenproblemen, Epilepsie, Autismus und Diabetes soll Taurin den Gesundheitszustand verbessern können. Taurin wird auch verwendet um die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Taurin ist ein Antioxidans. Antioxidantien schützen die Körperzellen vor Schäden durch freie Radikale. So kann Taurin den Alterungsprozess angenehmer gestalten. Auch hoher Blutdruck sowie verschiedene Arten von Depressionen können durch Taurin verbessert werden.

Wirkung:

angstlösend, antioxidativ, Bluthirnschranke öffnend, cholesterinspiegel-senkend, entzündungshemmend, fettverdauungsfördernd, pulssenkend, stoffwechsel- beschleunigend,

Anwendungsgebiete:

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung -unterstützend, Augenprobleme – unterstützend, Bluthochdruck – unterstützend, Cholesterinspiegel – zu hohen – unterstützen, Epilepsie – unterstützend, Herz-Kreislauf-Erkrankungen - vorbeugend

Dosierung:

Es wird eine Tagesdosis von 0,5 - 6 g empfohlen.

Nebenwirkungen:

Nebenwirkungen zeigen sich erst bei sehr hoher Taurin-Dosierung. Eine Einnahme von täglich bis

zu 1.000 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht führt nach Expertenmeinung nicht zu Nebenwirkungen.

Gegenanzeigen:

Unter Einhaltung der maximalen Tagesdosierung ist Taurin relativ unbedenklich, jedoch sollten Menschen mit Nierenbeschwerden auf eine - vor allem erhöhte - Einnahme verzichten.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Die Signalübertragung der Hirnzellen wird durch Taurin, das die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann, beeinflusst. Dies geschieht zum Teil durch eine rein physikalische Wirkung, zum Teil durch pharmakologisch-rezeptorvermittelte Wirkungen.

L-Taurin kann Krämpfen vorbeugen, indem es den Transport von Elektrolyten und Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium, Natrium und Kalzium erleichtert.

Wir würden nachdrücklich eine Kombination von Taurin mit anderen Substanzen vor dem Workout empfehlen, etwa mit L-Arginin und Beta-Alanin. Forscher der School of Pharmacy der Universität London stellten fest, dass Taurin durch Alkohol hervorgerufene Leberschäden mindern kann. Es liegen auch Hinweise darauf vor, dass Taurin bei Niereninsuffizienz und bei Lungenentzündung zugeführt werden sollte.

Fazit:

Wie bereits erwähnt, beschleunigt Taurin den Stoffwechsel, steigert die Rhythmik und Kontraktion des Herzens und schützt das Gewebe vor Schäden. Diese Kombination macht sie zu einem der beliebtesten Trainingsboostern, da sie uns zum einen Hilft, unsere Leistung im Training zu steigern und zum anderen davor bewahrt, dass unser Muskelprotein während und nach dem Training aufgespalten oder geschädigt wird. Das bedeutet, dass wir höhere Reize setzen und mehr Muskelmasse aufbauen können. In einer Diät funktioniert dieses Prinzip genauso. Taurin schützt in dieser Phase unsere Muskeln vor dem Abbau und hilft uns, trotz Energiedefizit hart zu trainieren und mehr Fett zu verbrennen.

Tausendgüldenkraut (edit)

Andere Namen:

Centaurium umbellatum

Centaurium Minus Moench

Gentiana centaurium

Erythraea centaurium

Verwendete Pflanzenteile:

Das ganze blühende Kraut ohne Wurzel.

Verwendung findet der Stamm, die Blätter und auch die Blüten der Pflanze.

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffglykoside, Erytaurin, Erythrocentaurin, Erythramin, Gentianin, Harz, ätherisches Öl, Zucker, Magnesiumlactat, Fettsäuren

Das Tausendgüldenkraut wirkt anregend, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, gebärmutterstärkend, stärkend und tonisierend. Außerdem fördert es die Produktion von Magensaft und stärkt das Immunsystem.

Heilwirkung:

anregend, beruhigend, blutreinigend, desinfizierend, entzündungshemmend, fiebersenkend, gallentreibend, gebärmutterstärkend, krampflösend, stärkend, tonisierend, verdauungsfördernd

Anwendungsgebiete:

Anämie, Abszesse, Appetitlosigkeit, Aufstoßen, Abwehrschwäche, Eisenmangel, Blähungen, Blutarmut, Brechreiz, Chronische Magenentzündung, Darmkatarrh, Diabetes, Dyspepsie, Ekzeme, Erschöpfung, Fettleibigkeit, Fettsucht, Fieber, Förderung des Magensaftes, Frühjahrskur, Gallenschwäche, Gallestauung, Gallensteine, Gastritis, Gebärmutter stärkend, Gelbsucht, Gelenkrheumatismus, Gicht, Immunsystem stärkend, Koliken, Kreislaufschwäche, Leberstauung, Magenentzündung, Magenschleimhaut-entzündung, Magenkatarrh, Magenschmerzen, Malaria, Menstruationsbeschwerden, Meteorismus, Milzschwellung, Müdigkeit, Muskelkater, Muskelschmerzen, Nervenschwäche, Obstipation, Rekonvaleszenz, Rheuma, Ringelflechte, Schlecht heilende Wunden, Schwäche, Skrofulose, Sodbrennen, Übergewicht, Übelkeit, Verdauungsschwäche, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Wunden

Dosierung:

Tagesdosis 2 – 7 g Bei Extrakten des Krautes verringert sich die mittlere Tagesdosis entsprechend auf 1-2 g.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Nicht bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür anwenden!

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Bei Eisenmangel und Blutarmut bestens bewährt in Kombination mit Brennnessel und oder Eisenkraut.

Teufelskralle (edit)

Andere Namen:

Harpagophytum procumbens

Verwendete Teile:

die Wurzel

Allgemein:

Präparate aus der Teufelskralle werden seit mehr als 50 Jahren von der Bevölkerung zur Behandlung bei rheumatischen Beschwerden genutzt. Inzwischen belegen klinische Studien eine gute klinische Evidenz der Wirksamkeit und Verträglichkeit von Harpagophytum procumbens. In-vitro-Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Wirkbestandteile der Teufelskrallenwurzel Botenstoffe der Entzündung und Knorpelzerstörung hemmen.

Heilwirkung:

abschwellend, appetitanregend, blutverdünnend, entzündungshemmend, schmerzlindernd,

Anwendungsgebiete:

Arthrose, Blähungen, degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, Durchfall, dyspeptische Beschwerden, Eisprung fördernd, Ekzeme, Erysipel, Gallenbeschwerden, Gelenkbeschwerden, Gelenkschmerzen durch Abnutzung (Arthrose), Gesichtsrose, Gürtelrose, Herzrhythmusstörungen, Hexenschuss, Ischias, Kopfschmerzen, Leberschwäche, Nierenschwäche, Rückenschmerzen, Rheuma, Sehnenscheidenentzündung, Schuppenflechte, Schlecht heilende wunden, Verstopfung, Wechseljahresbeschwerden, für ältere Menschen mit Adipositas, Hyperlipidämie, und rheumatischen Beschwerden.

Dosierung:

Droge / Tagesdosis 4,5 g Tinktur: 3 x tägl. 10 – 50 Tr. Extrakt: 400 – 500 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Teufelskralle-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Wirksamkeit der Teufelskralle bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Gegenanzeigen:

Magen und Zwölffingerdarmgeschwüre.

*Thunbergia laurifolia* (edit)

Andere Namen:

*Thunbergia laurifolia*

*Thunbergia grandiflora*

Laurel clock vine

Blue trumpet vin

Rang tschut

Rang chuet

Rang Jued

Rang Jeud

Rang yen

Kamlang chang phuaek

Aet ae

Knop cha

Kar Tuau

Wuchsgebiet:

Thailand

Verwendete Teile:

Verwendung findet der Stamm, die Blätter und auch die Blüten der Pflanze.

Inhaltsstoffe:

Zwei Iridoid glucosides: 8-epi-Grandifloric acid und 3'-O-beta-glucopyranosyl-stilbericoside, *Thunbergia laurifolia* along with seven known compounds, benzyl beta-glucopyranoside, benzyl beta-(2'-O-beta-glucopyranosyl) glucopyranoside, grandifloric acid, (E)-2-hexenyl beta-glucopyranoside, hexanol beta-glucopyranoside, 6-C-glucopyranosylapigenin und 6,8-di-C-glucopyranosylapigenin.

Allgemein:

Die Heilpflanze zeichnet sich durch einen besonders hohen Gehalt an Antioxidantien, sogenannten Polyphenolen, aus. Diese Stoffe bekämpfen freie Radikale in unserem Körper, verlangsamen den Alterungsprozess und haben eine große Bedeutung in der Krebsvorsorge. Darüber hinaus enthalten die Blätter Iridoid-Verbindungen, die der Pflanze einen natürlichen Schutz vor Schädlingen und Fressfeinden bieten. Die exakte chemische Zusammensetzung ist wissenschaftlich allerdings noch nicht vollständig erschlossen.

Die bekannteste Wirkung von Rang Jued ist die entgiftende Wirkung auf die Leber. Diese Wirkung soll ausgesprochen stark sein. Außerdem wirkt Rang Jued antiallergisch. Ferner ist eine hautheilende Wirkung bei Rang Jued bekannt, vermutlich auch entzündungshemmend, denn in den Herkunftsländern wird Rang Jued gegen Hauterkrankungen eingesetzt. Rang Jued wird innerlich, als Tee oder Kapseln, vor allem gegen Kater eingesetzt. Dabei ist es egal, ob der Kater durch Alkoholmissbrauch, Drogenmissbrauch oder Tablettenmissbrauch entstanden ist.

Manche Fans der Rang Jued Heilpflanze wenden ihn bereits vor einer Party an, um gar nicht erst



einen Kater zu bekommen. Da Genussmittelmissbrauch keinesfalls zu empfehlen ist, kann man auch diese Vorgehensweise nicht empfehlen. Stattdessen ist es besser, auch bei Parties weniger zu trinken und von anderen Drogen vollständig die Finger zu lassen.

Eine anderes Einsatzgebiet von *Thunbergia laurifolia* ist, wie wissenschaftliche Erforschungen bestätigen, als natürliches Mittel für eine anti-allergische Wirkung und bei Asthma.. Es wirkt stark antiallergisch und hat gegenüber den synthetischen Antiallergikas, wie den Anti-Histaminen, den Vorteil, daß es keine typischen Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schwindel und trockenen Mund verursacht. Gleichzeitig belastet es nicht die Leber, sondern im Gegenteil, es schützt sie noch. Allerdings muß die Einnahme zur Erreichung einer ausreichenden anti-allergischen Wirkung über einen längeren Zeitraum (3 Monate) erfolgen. Im akutem allergischen Anfall hat sich die Einnahme von Curcuma (Tumeric) und Bösenbergia (Kra schein) bewährt, wobei das Pulver auf die Zunge gegeben, lange eingespeichelt und dann untergeschluckt wird.

Heilwirkung:

antiallergisch - stark, antibakteriell, antioxidativ, Ausleitung von synthetischen Lebensmittelzusatzstoffen, blutfettsenkend, blutreinigend, entgiftend allgemein, entzündungshemmend, leberentgiftend - stark, leberschützend, leberschützend bei Chemotherapie.

Anwendungsgebiete:

Alkoholabsus, Alkoholkater, Akne, Allergien, Arthritis, Asthma, Asthma – bronchiales, Augenrötung, Blutfette – zu hohe, Cholesterinspiegel – zu hoher, Drogenabsus, Entzündungen – Arthritische, Ekzeme, Galleflussstörungen, Gelenkentzündungen, Heuschnupfen, Kater, Leberleiden (Hepatopathie), Lebererkrankung, Leberschwäche, Menstruation – zu starker, chronischen Entzündungen der Haut (Neurodermitis) und Schuppenflechte (Psoriasis), Schleimhautschwellungen, Tränenfluss, Vergiftungen, Bei Virusinfektionen wie z.B. Eppstein Barr Virusinfektion.

Dosierung:

Pulver: 3mal täglich 400 bis 800mg = 2400mg Tägl.

Extrakt: 20:1 = 300 – 400 mg 3 x tägl.

Nach starkem Alkoholgenuss kann die Menge auch erhöht werden.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Sonstiges:

Entgiftung der Leber nach starkem Alkohol-, Drogen-, oder Tabletten-Konsum. *Thunbergia* kann auch schon vor einer feucht-fröhlichen Nacht eingenommen werden. *Thunbergia* hat eine antiallergische Wirkung, die bei Augenrötungen, Schwellungen der Schleimhäute und Tränenfluss hilft.

Thymian (edit)

Andere Namen:

Thymus vulgaris

Thyme

Inhaltsstoffe:

ätherisches Öl, u.a. Thymol, Kampfer, Carvacrol, Zineol, Geraniol, Limonen, Linalool, Menthon, Terpinen, Bitterstoff, Gerbstoff, Flavonoide, Cumarine, Harz, Saponin, Salicylate, Pentosane,

Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Zink

Verwendete Pflanzenteile:

die Blätter

Der Name Thymian leitet sich aus dem griechischen Wort „Thymos“ her, was so viel wie Mut oder Kraft bedeutet. Das Kraut, das bei uns als Gartenthymian beliebt ist, wird seit Jahrhunderten als Heilpflanze und Küchengewürz geschätzt. Erste Dokumentationen stammen aus Ägypten, wo es vor tausenden von Jahren schon zur Einbalsamierung der Toten verwendet wurde. Mönche des Benediktiner-Ordens brachten die Pflanze später über die Alpen in die Mittelmeerländer.

Heilwirkung:

anregend, antibakteriell, antibiotisch, beruhigend, blutstillend, desinfizierend, eisprungfördernd, entzündungshemmend, geburtserleichternd, krampflosend, menstruationsfördernd, pilztötend, schleimlösend, schmerzstillend, schweißtreibend, tonisierend,

Anwendungsgebiete:

Alpträume, Asthma, Atemwegserkrankungen Blähungen, Blasenbeschwerden allgemeine, Blasenentzündung, Blasenschwäche, Bronchitis, Durchfall, Epilepsie, Erkältungskrankheiten, Ekzeme, Erysipel, Gelenkschmerzen, Gicht, grippale Infekte, Husten, Kater, Keuchhusten, Krampfhusten, Reizhusten, Halsentzündung, Heiserkeit, Kehlkopfkatarrh, Leberschwäche, Luftröhrenkatarrh, Lungenbeschwerden allgemeine, Magenbeschwerden, Menstruationsstörungen, Mundgeruch, Nervenschwäche, Nierenbeschwerden allgemeine, Nierenentzündung, Periodenkrämpfe, Rheuma, Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Unterleibskrankheiten, Verdauungsschwäche, Wechseljahrsbeschwerden, Wurmbefall, Zahnfleischentzündung,

Äußerlich:

Ekzeme, Furunkel, Gelenkscherzen, Gesichtsröse, Gürtelrose, Pickel, Quetschungen, Schnittwunden, Verstauchungen, Verrenkungen, Wunden - entzündete, Wunden – schwer heilende,

Dosierung:

5 – 8g Tagesdosis / Pulverextrakt 20:1 = 300 – 800 mg

Nebenwirkung:

Eine Langzeitanwendung kann unter Umständen die Schilddrüsenfunktion beeinflussen. Bis 10 g Tagesdosis keine bekannt

Gegenanzeigen:

Während der Schwangerschaft und der Stillzeit nur nach ärztlichem Rat anwenden.

Wechselwirkung:

Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegenüber Lippenblütlern, sowie bei Birkenpollen- oder Sellerieallergie.

Tongkat Ali (edit)

Andere Namen:

Eurycoma longifolia

Jack

Pasak Bumi

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Quassinoide, Saponine und Alkaloide

Tongkat Ali oder Pasak Bumi ist die lokale Bezeichnung für Eurycoma longifolia Jack, einen

Urwaldbaum, der in den Regenwäldern Malaysias und Indonesiens vorkommt. Aus der Wurzel der Pflanze wird traditionell ein Mittel zur Kräftigung für Männer hergestellt. Mit Zuwanderern gelangte Tongkat Ali auch nach Europa.

Tongkat Ali gilt inzwischen auch außerhalb der Zuwanderergruppen als Geheimtipp bei einem abfallenden Testosteronspiegel mit den typischen Begleiterscheinungen für Männer. Tongkat Ali wird in verschiedenen Formen als Nahrungsergänzung angeboten.

In der Volksmedizin Malaysias und Indonesiens hat Tongkat Ali einen festen Platz als Mittel zur allgemeinen Kräftigung, als Tonikum nach Erkrankungen und als Potenzmittel für Männer. Die Wurzel des Urwaldbaumes *Eurycoma longifolia* Jack wird für die Gewinnung mühsam händisch ausgegraben und getrocknet. In der traditionellen Form wird Tongkat Ali als Tee oder Teekonzentrat verabreicht. Auch getrocknete Konzentrate (Extrakte) sind seit langem üblich. In Malaysia und Indonesien genießt Tongkat Ali hohes Ansehen. Da die Pflanze jedoch relativ selten ist, stehen nur begrenzte Mengen hochwertigen Rohmaterials zur Verfügung. Zusammen mit der aufwändigen Herstellung der lagerfähigen Endprodukte erklärt das den vergleichsweise hohen Preis von Tongkat Ali Produkten.

Die Wurzeln von *Eurycoma longifolia* Jack enthalten zahlreiche bioaktive Substanzen. Der Wirkmechanismus von Tongkat Ali ist noch nicht im Detail geklärt. Jedoch sind für die Wirkung nach heutigem Wissensstand hauptsächlich die enthaltenen Quassinoide und Alkaloide verantwortlich. In den letzten Jahren wurden zahlreiche Studien zu Tongkat Ali durchgeführt. Tongkat Ali hat diesen Untersuchungen zufolge offenbar eine regulierende Wirkung auf die körpereigene Testosteronproduktion. Daraus erklärt sich die Wirkung als Nahrungsergänzung für mehr Energie und erhöhte Vitalität. Besonders kommt dies Männern ab 40 zugute. Die eigene Testosteronproduktion neigt in diesem Alter typischerweise dazu deutlich abzusinken. Tongkat Ali kann hier zusammen mit einem angepassten Lebensstil einen wirkungsvollen Beitrag gegen Testosteronmangel leisten.

Ebenso profitieren Sportler durch eine Unterstützung des Trainings zum Muskelaufbau, auch diese Wirkung konnte in Untersuchungen nachgewiesen werden. Eine weitere Verwendung von Tongkat Ali ist die als natürliches Potenzmittel, für diese bereits lange bekannte Anwendung existieren heute ebenfalls wissenschaftliche Belege.

In der Praxis bewährt hat sich die energiefördernde und aktivierende Wirkung von Tongkat Ali. Neben den geschilderten Auswirkungen bietet die Einnahme von Tongkat Ali eine Erhöhung des Energieniveaus und des Wohlbefindens. Oft geschildert wird zusätzlicher "Biss" durch die Einnahme von Tongkat Ali. Die Umsetzung persönlicher Vorhaben und das Erreichen von Zielen durch das verbesserte Energieniveau fällt damit leichter.

Generell wird Tongkat Ali bevorzugt in Zyklen eingenommen, um die positiven Effekte dauerhaft zu erhalten und Gewöhnung zu vermeiden. Diese Zyklen können unterschiedlich gestaltet werden und hängen mit der Dosierung zusammen:

Allgemeine Steigerung von Energie und Libido:

Einnahme moderater Dosierungen über längere Zeiträume, hier ist ein Mikrozyklus von einer Woche üblich. Einnahme über 5 Tage, Pause von 2 Tagen. Dieser Zyklus wird beliebig oft wiederholt (dauerhafte Einnahme).

Unterstützung von Muskelaufbau und Regeneration nach Training:

Hier werden höhere Dosierungen eingesetzt. Die Einnahme erfolgt für diesen Zweck meist durchgehend über einen Zeitraum von 8 Wochen, gefolgt von einer Pause von mindestens 4 Wochen. Dieser Zyklus wird nach Bedarf wiederholt.

Die Einnahme von Tongkat Ali erfolgt typischerweise auf nüchternen Magen verteilt auf eine Teildosis am Morgen und eine am Abend, bei höheren Dosierungen auch aufgeteilt auf drei Teildosen (morgens/mittags/abends).

Tongkat Ali wirkt gleich 4-fach auf den Testosteronspiegel:

die enthaltenen Saponine, Alkaloide und anderen Pflanzenstoffe regen im Gehirn die Produktion des Luteinizing Hormon an, welches wiederum in den Hoden die Testosteronproduktion anregt.

Das Enzym Aromatase, welches Testosteron in Östrogen umwandelt,

wird in seiner Aktivität eingeschränkt. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn was nützt uns Testosteron, welches sofort in Östradiol umgewandelt wird? Nichts! Insbesondere bei Übergewichtigen, die durch ihren hohen Körperfettanteil eine sehr hohe Aromataseaktivität haben, ist diese Eigenschaft Tongkat Alis wichtig.

Das Testosteron, welches nicht durch Aromatase unbrauchbar gemacht wurde, wird zu über 95 % an Trägerproteine gebunden, nur der geringe Rest steht als freies Testosteron zur Verfügung. Insbesondere SHBG (sex hormone binding globulin) bindet den Großteil des produzierten Testosterons und macht ihn damit zunächst einmal unbrauchbar.

Im Grunde ist SHBG als Zwischenlagerstätte für Testosteron gedacht. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper immer mehr SHBG und auch die Bindung ans Trägerprotein SHBG wird immer stärker. So wird SHBG von einem Zwischenlager immer mehr zum Endlager. Tongkat Ali schwächt die Bindung an SHBG und erhöht somit den Anteil des freien Testosterons.

Tongkat Ali wirkt ebenfalls Stressreduzierend und senkt den Cortisolspiegel. Dies ist eine sehr nützliche Eigenschaft, da Stress und damit einhergehend ein hoher Cortisolspiegel langfristig zu vielen unangenehmen Dingen wie Arteriosklerose, Stress, u.v.m. beitragen können. Vor allem wirkt sich Cortisol extrem nachteilig auf die Produktion von Testosteron aus. Ein wichtiger Punkt für alle, die mehr Testosteron wollen, ist also Stressreduktion...

Das Enzym 11 $\beta$ HSD-1 schützt Testosteron vor den zerstörerischen Effekten des Cortisols. Ist der Cortisolspiegel jedoch dauerhaft zu hoch, reicht dieser Schutz nicht mehr aus.

Die Folge:  
weniger Testosteron!

Heilwirkung:  
allgemein kräftigend, aktivierend, aphrodisierend, anabol wirkend, Blutzirkulation - verbessernd  
Cortisol Spiegel – senkend, Energie verleihend, leistungssteigernd, muskelstärkend – aufbauend,  
Potenzsteigernd, stressreduzierend, Testosteron Spiegel steigernd, vitalisierend, willensstärkend,  
Wohlbefinden steigernd,

Anwendungsgebiete:  
Aphrodisiakum, Erektionsprobleme, Fehlende Sexuelle Kraft und Ausdauer, Müdigkeit,  
Nachlassende sexuelle Lust, Potenzstörungen, Libido Störungen, im Bodybuilding – Kraftsport,

Dosierung:  
Extrakt 100:1 = 1000 – 4000 mg tägl

Nebenwirkungen:  
Durch das gesteigerte Energieniveau kann es zu einer gewissen Unruhe und bei sehr hoher Dosierung zu Schlafproblemen kommen. Ebenfalls kann sich bei hoher Dosierung gesteigerte Ungeduld und etwas erhöhte Reizbarkeit einstellen. Die Libido und der sexuelle Appetit können sich deutlich erhöhen. Häufig wird jedoch gerade dieser Effekt von Tongkat Ali auch von Sportlern begrüßt und nicht als Nebenwirkung gesehen.

Gegenanzeigen:  
Schlaflosigkeit

Wechselwirkungen:  
keine Bekannt

Sonstiges:  
Tongkat Ali Extrakt ist stark feuchtigkeitsanziehend. Auf eine Lagerung in einem dichten Behälter in trockener Umgebung ist unbedingt zu achten, da sonst die Qualität des Produktes durch Feuchtigkeit stark leidet.

Fazit:  
Tongkat Ali kann das Energieniveau erhöhen, einen gesunden Testosteronhaushalt fördern und den

sexuellen Antrieb stärken. Tongkat Ali ist als Nahrungsergänzung vor allem in Extraktform in Kapseln erhältlich. Je nach Verwendungszweck kann Tongkat Ali dauerhaft oder in Zyklen eingenommen werden. Der positive Effekt von Tongkat Ali ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gut belegt.

Im Gegensatz zu den üblichen chemischen Potenzpillen mit ihren oft lebensgefährlichen Nebenwirkungen ist Tongkat Ali frei davon, da es ein absolut natürliches Aphrodisiakum ist. Dies bestätigt auch Prof. Dr. Ismail Thambi, Androloge aus Malaysia. Das englischsprachige Magazin „Nature Medizin“ schreibt:

„Tongkat Ali steigert das sexuelle Verlangen, die körperliche Leistung und das allgemeine Wohlbefinden.“

Traubensilberkerze (edit)

Andere Namen:

Cimicifuga racemosa

Black Cohosh

Black Snake Root

Rattle Root

Cimicifuga

Frauenwurzel

Langtraubiges Christophskraut

Nordamerikanische Schlangenhwurzel

Schwarze Schlangenhwurzel

Silberkerze

Wanzenkraut

Verwendete Pflanzenteile:

Die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Cimifugin, Phenolcarbonsäuren, Hydroxyzimtsäureester, Fukinolsäure, Piscidiasäure, Cimicifugosid, Triterpen-Glykoside, Actein, Cytisin, Methylcytisin, Isoflavone, Bitterstoffe, Harze, Glykoside, Phytosterin, Salicylsäure, Gerbstoff, ätherisches Öl

Die in der Traubensilberkerze enthaltenen Stoffe sind wichtiger Bestandteil bei Präparaten gegen Frauenleiden. Die positive Auswirkung von Extrakten der Traubensilberkerze wurde in den letzten Jahren intensiv erforscht. Insbesondere der lindernde Effekt bei Hitzewallungen in den Wechseljahren ist recht umfangreich dokumentiert. Prof. DDr. Johannes Huber schreibt dazu weiter:

„Die Pflanze, die bereits von den Ureinwohnern Nordamerikas zu Heilzwecken eingesetzt wurde, hat heute ihren festen Platz in der Therapie von menopausalen Beschwerden – vor allem beim neurovegetativen Symptomenkomplex mit Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Als pflanzenspezifische Wirkstoffe werden die Triterpenglykoside Actein und Cimicifugosid beschrieben. Neue pharmakologische und phytochemische Untersuchungen weisen auf eine Interaktion mit verschiedenen Rezeptoren im Zentralnervensystem hin. Neben dopaminergen Wirkungen konnte eine positive Modulation am GABA-Rezeptor sowie eine Bindungsaktivität am Serotoninrezeptor nachgewiesen werden.“

Die Nutzbarkeit der Inhaltsstoffe ist inzwischen wissenschaftlich dokumentiert und wird immer weiter erforscht. Allerdings fokussieren sich die Dokumentationen fast ausschließlich auf die Extrakte der Traubensilberkerze. Vor diesem Hintergrund sei darauf hingewiesen, dass es auf die Zubereitungsform eines Extraktes und des Präparates ankommt, damit sich die Inhaltsstoffe der Pflanze wirksam entfalten können.

Heilwirkung:

adstringierend, beruhigend, blutzuckersenkend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, schweißtreibend,

#### Anwendungsgebiete:

Asthma, Bronchitis, Brustentzündung, Darmkrämpfe, Depressionen, Diabetes, Eierstockentzündung, Epilepsie, Fieber, Gallensteine, Geburtserleichternde Mittel, Halsschmerzen, Herzschwäche, Herzkrämpfe, Herzrasen, Hexenschuss, Hitzewallungen, Husten, HWS-Syndrom, Ischias, Krampfhusten, Kreuzschmerzen, Magenkrämpfe, Melancholie, Menstruationsstörungen, Menstruations fördernd, Migräne, Muskelrheuma, Muskelschmerzen, Myalgie, Nervöse Herzbeschwerden, Nervosität, Neuralgien, Östrogen-Dominanz, Ohrenschmerzen, Osteoporose, Periodenkrämpfe, Periodenschmerzen, PMS, Reizbarkeit, Rheuma, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Übergewicht, Unruhe, Wehen-Erleichterung, Wechseljahrsbeschwerden, Zuckerkrankheit, Zyklus-Schwankungen,

#### Dosierung:

Tee: maximal 0,5–1 g der getrockneten Wurzel, dreimal täglich trinken.

Extrakt (mit 40-60% Alkohol): eine Menge, die 40 mg des Pflanzenmaterials entspricht, pro Tag.

#### Nebenwirkungen:

In sehr seltenen Fällen können Magen-Darm-Beschwerden, allergische Hautreaktionen, Gewichtszunahme, Spannungsgefühle in den Brüsten und menstruationsähnliche Blutungen auftreten. Es wird außerdem kontrovers diskutiert, ob ein Zusammenhang zwischen der Einnahme von Cimicifuga-Präparaten und dem seltenen Auftreten von Leberschädigungen besteht. Achtung: Bei einer Einnahme von mehr als 5 g getrockneter Wurzel können Vergiftungssymptome auftreten (heftiger Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, Zittern und Steifheit der Glieder).

#### Gegenanzeigen:

keine bekannt

#### Wechselwirkungen:

keine bekannt

#### Sonstiges:

Cimicifuga wirkt stark entspannen auf die Weiblichen Sexualorgane. Schlangenzwurz hat eine Östrogenartige Wirkung.

#### Tribulus Terrestris (edit)

#### Andere Namen:

Erdburzeldorn

Mäusedorn

#### Inhaltsstoffe:

Die Früchte des Tribulus enthalten Tannin, Saponine, ätherische Öle, Linolsäure und weitere Stoffe die unterschiedliche Wirkungen hervorrufen.

Bekannt wurde sie, weil sie die Potenz steigern und beim Muskelaufbau helfen soll. Chemisch ist es eine steroideähnliche Verbindung (Saponine), welche zu den Phytosterinen gehören. Saponine kommen ebenfalls in Hülsenfrüchten vor. Untersuchungen haben ergeben, dass entgegen der Werbung Tribulus Terrestris keine chemische Vorstufe des Testosterons ist. Richtig ist das Tribulus Terrestris die Produktion des hypophysären luteinisierenden Hormones (LH; UESH) anregt. Diese Hormone regen wiederum die körpereigene Produktion von Testosteron an, und dies führt zur Steigerung des Testosteronspiegels im Blut.

#### Heilwirkung:

anabol wirkend, muskelbildend, Aggressivität erhöhend, Ausdauer verbessernd, Blutdruck senkend, entwässernd, potenzsteigernd, Lust steigernd sexuell, Testosteronspiegel anhebend,

#### Anwendungsgebiete:

Potenzproblemen, Magerkeit, Muskelschwund, Prostatavergrößerung, Sexueller Unlust,

Verwendete Pflanzenteile:  
die Frucht und das Kraut und oder die Wurzel

Dosierung:  
3 – 6 g des Pulvers Extrakt:  
5:1 = 1000mg täglich. Extrakt 45% Saponine 500 – 1500 mg tägl.

Nebenwirkungen:  
Nebenwirkungen zeigen sich dagegen in der Forschung als Magen-, Darmprobleme und leichte Gelbsuchtsymptome. Außerdem wurden im Versuch mit Tieren bei hohen Dosen über einem längeren Zeitraum Vergiftungserscheinungen festgestellt. Diabetikern raten Ärzte, den Stoff nur sehr vorsichtig oder nicht einzunehmen.

Gegenanzeigen:  
Diabetes

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Die Wirkung des Extrakts Tribulus Terrestris kann durch Vitamin C, E und Zink verbessert werden. Die Einnahme Tribulus Terrestris selbst fällt unter dopingähnliche Maßnahmen und Profi-Sportler sollten wissen, dass grundsätzlich das Risiko eines positiven Dopingergebnisses besteht. Ein Verbot des Wirkstoffs existiert noch nicht aufgrund fehlender wissenschaftlicher Daten. Neben der Kraft- und Muskelmassensteigerung kann Tribulus terrestris auch für eine Steigerung der menschlichen Libido sorgen und wird daher schon seit vielen Jahren als Aphrodisiakum eingesetzt.

Studien:  
Bei Ratten konnte in Studien bereits nachgewiesen werden, dass Tribulus zu einer Gewichtszunahme und zur Steigerung der Libido führt. Studien, die sich mit der Anwendung beim Menschen befassen, wurden noch nicht in ausreichender Anzahl durchgeführt, sodass diese Ergebnisse noch nicht gesichert sind.  
Zu der Wirkung von Tribulus Terrestris gibt es viele umstrittene Meinungen. Generell sagt man dem Supplement nach, dass es die körpereigene Testosteronproduktion ankurbelt und damit wie ein Anabolikum wirkt. Dadurch lassen sich deutliche Kraftzuwächse verzeichnen und das Körperfett reduziert sich auch mit der Zeit.  
Studien haben herausgefunden, dass es vor allem auf den Saponingehalt der Pflanze ankommt. Dieser scheint aber je nach Herkunft unterschiedlich stark auszufallen. So konnte ein Tribulus Terrestris aus dem Iran eine antibakterielle Wirkung aufweisen.

Tyrosin (edit)

Allgemein:  
Die Aminosäure Tyrosin wird im Körper benötigt für die Funktion von Nebennieren, Schild- und Hirnanhangsdrüse sowie die Bildung von roten und weißen Blutkörperchen. Daneben dient Tyrosin über das Enzym Tyrosinase zum Aufbau von Melanin, dem Haut- und Haarpigment. Wie Phenylalanin ist auch Tyrosin eine Vorstufe zur Produktion von L-Dopa, L-Dopamin, Norepinephrin und Epinephrin. Der Tyrosinbedarf kann auch durch Phenylalanin gedeckt werden. Tyrosin fällt bei der Umwandlung von Phenylalanin in Norepinephrin an und ist damit keine essentielle Aminosäure. Tyrosin ist für die Anregung und Regulierung der Gehirn-Aktivität von größter Bedeutung. Ein Mangel verhindert die ausreichende Bildung von Norepinephrin im Gehirn, was zu Depressionen führen kann. Tyrosin wird deshalb hauptsächlich eingesetzt, um Depressionen und Angstzustände unter Kontrolle zu halten. Bei der Einnahme von Aminosäuren, zu denen auch Tyrosin gehört, ist es sinnvoll, zusätzlich B-Vitamine zu nehmen, die zu deren Stoffwechsel gehören, insbesondere B2, B3

und B6. Die Umwandlung von Tyrosin zu Neurotransmittern ist effizienter, wenn es zusammen mit Vitamin B6 eingenommen wird. Auf nüchternen Magen wird Tyrosin besonders gut aufgenommen, da dann konkurrierende Aminosäuren fehlen, die einen Übergang ins Gehirn behindern könnten. Nicht vor dem Schlafengehen nehmen, da es das Einschlafen erschweren könnte. Eine gute Zeit ist eine halbe Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Frühstück und bei Bedarf nochmals vor oder nach dem Mittagessen in gleichen Zeitabständen.

Mangel:

Ein Mangel daran führt zu Müdigkeit, Depressionen, Angstzuständen, Reizbarkeit und Erschöpfung.

Heilwirkung:

Appetitzügelnd hemmend, Begeisterungsfähigkeit steigernd, Blutdruck steigernd, Fettstoffwechsel anregend, geistige Leistungsfähigkeit steigernd, Leistungssteigernd allgemein, Konzentrationsfähigkeit steigernd, Lebensfreude und Kreativität steigernd, stimmungsaufhellend

Anwendungsgebiete:

Alzheimer, Alkoholentzug, Angstzustände, Depressionen, Drogenabhängigkeit, Gereiztheit, Müdigkeit, Nierenerkrankungen, Parkinson, Schilddrüsenerkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion, Stress, Überforderung

Dosierung:

0,5 – max. 4 g Tagesdosis. Nehmen Sie Tyrosin auf leeren Magen mit viel Wasser oder Fruchtsaft ein.

Nebenwirkungen:

Überdosierungen können zu Kopfschmerzen und Angstgefühlen führen.

Wechselwirkungen:

Bei Einnahme der Aminosäure Levodopa, die zum Beispiel gegen Parkinson eingesetzt wird, sollte Tyrosin nicht verwendet werden. Das hängt damit zusammen, dass Levodopa aus Tyrosin gebildet wird. Auch bei der Zufuhr von Antidepressiva sollte auf Tyrosin, das ja ebenfalls die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann, verzichtet werden, um die Wirkung der Medikamente nicht zu beeinflussen. Schließlich wird Tyrosin zudem während der Schwangerschaft nicht empfohlen. Wenn der Patient bestimmte Antidepressiva (MAO-Hemmer) nimmt, können Phenylalanin und Tyrosin den Blutdruck in gefährlicher Weise erhöhen.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, stillende Frauen, Schizophrenie, Tyrosin ist für Krebspatienten nicht geeignet.

Sonstiges:

L-Tyrosin erleichtert ebenfalls die Entwöhnung von Suchtmitteln. Es wurde festgestellt, dass Tyrosin Schläfrigkeit bei Tag und Einschlafen bei Nacht verhindert. Tyrosin ist Vorläufer des Hautfarbstoffs Melanin und wird zur Produktion des Schilddrüsenhormons Thyroxin benötigt. Der bekannte amerikanische Ernährungswissenschaftler Earl Mindell schreibt, dass Tyrosin an der Funktion von Nebennieren, Schilddrüse und Hirnanhangsdrüse beteiligt ist. Es regt zudem die Freisetzung des Wachstumshormons an und bildet das appetithemmende Norepinephrin. Bei Mangel an Tyrosin werden nur ungenügende Mengen dieses Hormons gebildet, was zu Depressionen führen kann.

Vanille (edit)

Andere Namen:

Vanilla planifolia

Vanilla fragrans

Vanilla aromatica

Vanille



Verwendete Pflanzenteile:  
Fermentierte Fruchtkapseln

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Vanillin, Vanillinsäure, Vanillylalkohol, Piperonal, Harze, Schleim, Gerbstoff, Fett, Enzyme

Die Vanille ist wohl das bekannteste Gewürz der süßen Küche. Die allermeisten süßen Nahrungsmittel enthalten mehr oder weniger große Spuren von Vanille. Doch obwohl die schwarzen Vanilleschoten inzwischen recht bekannt sind, weiß kaum jemand, dass die Vanillepflanze eine Orchidee ist. Die Vanille-Orchideen ranken sich in tropischen Ländern an Bäumen empor. Aus den prächtigen gelben Blüten entwickeln sich lange Schoten, die zu den bekannten Vanilleschoten verarbeitet werden. Eine weitere unbekanntere Tatsache ist, dass die Vanille auch eine Heilpflanze ist.

Sie wird jedoch eher selten als solche eingesetzt. Das Aroma einer Vanilleschote setzt sich aus etwa 40 Bestandteilen zusammen. Der wichtigste Aromastoff der Vanille ist das Vanillin. Dieser Duftstoff lässt sich in geringen Mengen auch in Kartoffeln, Milch oder Wein feststellen. Und im Geruch von alten Büchern. Das zur Papierproduktion verwendete Holz enthält Lignin. Wenn Lignin oxidiert, also mit Sauerstoff in Verbindung kommt, entsteht Vanillin. Aus Abwässern der Papier- und Zellstoffindustrie wird so Lignin gewonnen und zu einem naturidentischen Vanille-Aroma verarbeitet.

Vanillin lässt sich auch künstlich herstellen. Das aus dem Gewürznelkenöl gewonnene Eugenol ist der Grundstoff für Vanillin. Die Entdeckung, dass man Vanillin künstlich herstellen kann, brachte den hohen Preis für echte Vanille zum Sturz - zum Glück für alle Leute, die gern gut kochen. Denn echte Vanille ist durch nichts zu ersetzen, zumal Vanillin nur ein Wirkstoff der echten Vanille ist, deren Geschmack noch mehrere andere Aromabestandteile bestimmen.

Der grösste Teil der Vanille-Einfuhr wandert in die Lebensmittel-Industrie für Backwaren, Schokoladenerzeugnisse, Puddinge und Puddingsaucen, Speiseeis und Liköre. Als Geschmackgeber wird Vanille in der Arzneimittelherstellung gebraucht, als Aromageber in der Kosmetik-Industrie.

Die stärkste Heilwirkung soll die Vanille bei Pilzbefall aufweisen. Ihre fungiziden (pilztötende), antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften können daher bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Ekzemen hilfreich sein.

Derzeit ist man ausserdem dabei, die Wirkung der Vanille auf ernste Krankheiten zu testen. So sollen antioxidative Substanzen aus der süssigen Schote die DNA unserer Zellen schützen, also Mutationen (Erbgutveränderungen) und somit Krebs vorbeugen können.

ei strapazierten Nerven wirkt sich die echte Vanille höchst positiv aus, nämlich so beruhigend, dass man sie sogar bei Schlafstörungen einsetzen kann – zumindest tat man das im 17. Jahrhundert.

In der Aromatherapie verordnet man das kostbare ätherische Öl der Vanille heute noch bei Angstzuständen, Schlaflosigkeit und Depressionen. Die Wirkung der Vanille auf das Gehirn macht sich sogar die Homöopathie zu nutze. Sie setzt das schwarze Pulver als Hirntonikum ein.

Inzwischen glaubt man sogar, dass Vanille bzw. manche ihrer Inhaltsstoffe Krebszellen in den Selbstmord treiben können. Es heisst, sie würden an die eigentlich unkontrolliert wachsenden Krebszellen Signale senden, die dazu führen, dass Krebszellen wieder dem für kranke Zellen üblichen programmierten Tod zum Opfer fallen.

Moctezuma soll täglich 50 Tassen davon genossen haben. Eine davon bot er Hernán Cortés an. Cortés war offenbar schwer beeindruckt und berichtete später, dass ein einziger Becher des exotischen Getränks einen Soldaten während eines ganzen Tagesmarsches frisch hielt. Die Indianer hatten Xocolatl ganz gezielt zur Stärkung ihrer Gehirnleistungsfähigkeit eingesetzt.

Heilwirkung:

aphrodisierend, belebend, entspannend, entzündungshemmend, fungizid, galletreibend, menstruationsfördernd (leicht), muskelstärkend, pilztötend, stoffwechselfördernd, verdauungsfördernd,

Anwendungsgebiete:

Gallenschwäche, Geschmacks-Korrigens, Muskelschwäche, Potenzschwäche, Potenzsteigerung, Reizbarkeit, Rheuma, Stimmungsschwankungen, Verdauungsschwäche,

Dosierung:

Tinktur:

3 x tägl. 10 – 50 Tr. /Pulver:

5 – 6 g tägl. Extrakt 20:1 = 500 – 600 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei intensivem Kontakt mit Vanilleschoten kann es zu Hautausschlägen, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen kommen. Dies geschieht jedoch normalerweise nur bei Menschen, die beruflich mit der Produktion von Vanilleschoten zu tun haben. Menschen, die zu Allergien neigen, können auch durch den Genuss von Nahrungsmitteln mit Vanillearoma allergische Reaktionen wie Hautausschläge und Hautschwellungen, z.B. im Gesicht bekommen.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Mithilfe einer Vanilleschote kann man sich selbst Vanillezucker herstellen. Man kann dazu sogar Vanilleschoten verwenden, deren Mark man bereits ausgekratzt hat, um andere Speisen zu würzen; es ist also eine praktische Resteverwertung.

Veilchen (edit)

Andere Namen:

Viola odorata

Inhaltsstoffe:

Saponine, Bitterstoffe, Alkaloid Violin, Cyamin (blauer Farbstoff), Eugenol, Flavonoide, Glykoside, Salizylsäure, Salizylsäuremethylester, Schleim, Odoratin

Verwendete Pflanzenteile:

Das blühende Kraut, Wurzel / Die Wurzel wirkt in höherer Dosierung als Brechmittel und sollte daher nur in kleinen Dosen eingesetzt werden.

Das Veilchen war schon den alten griechischen Ärzten wohl bekannt. Dioskurides empfahl im ersten Jahrhundert das Veilchen zur Behandlung von Schlundmuskelentzündung, Epilepsie, durch Alkohol verursachten Kater sowie die Blätter als Breiumschlag bei Gastritis und Mastdarmvorfall. Das Veilchen wird traditionell zur Behandlung von harten, bellenden Husten, Keuchhusten, Bronchialkatarrh, Tuberkulose, Dyspnoe (Atemnot), Kopfschmerzen, Migräne, Angina, Chlorose, Anämie, Milchschorf, Gicht, Podagra, entzündeter Mundschleimhaut, ekzematöse Veränderung der Haut, Gürtelrose, Gesichtsrose und trockener Haut verwendet. Darüber hinaus wird Veilchen als blutreinigend und beruhigend beschrieben, so dass es ebenfalls bei Hysterie, Hypochondrie, Herzklopfen mit Angstgefühl und Atemnot, Kinderkrämpfen, nervöser Überreizung und Einschlafstörung verwendet wurde.

Heilwirkung:

abschwellend, abführend leicht, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, erweichend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend,

Anwendungsgebiete:

Alkoholmissbrauch, Atembeschwerden, Atemnot, Angstzustände, Blasenentzündung, Bronchitis, Bronchialkatarrh, Epilepsie, Fieber, Gicht, Grippe, Halsentzündung, hartes bellendes Husten, Husten mit festem Schleim, Husten, Hysterie, Hypochondrie, Herzklopfen mit Angstgefühl und Atemnot, Keuchhusten, Katarrhe der oberen Luftwege, Kopfschmerzen, Krebsvorbeugend, Magenkatarrh, Migräne, Müdigkeit, Nervosität, Nierenentzündung, Reizbarkeit, Reizhusten, Rheumatismus, Schlaflosigkeit, Tuberkulose, Unruhe, verschiedene Hautkrankheiten,

Äußerlich:

Ekzeme, Hautschuppen, Hautjucken, Pickel, Quetschungen, Verrenkung,

Dosierung:

das blühende Kraut: 4 – max. 10 g Tagesdosis.

Die Wurzel: 2 – max. 4 g

Nebenwirkungen:

Überdosierung kann zu Brechreiz bzw. Erbrechen führen.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Harmonisiert sehr gut mit Thymian.

Verbena (edit)

Andere Namen:

Verbena triphylla

Lippia citriodora

Aloysia triphylla

Zitronenverbene

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl:

Citral, Neral, Geranial, Geraniol, Limonen, Linalool, Nerol; Flavonoide

Verwendete Pflanzenteile:

die Blätter

Die wichtigsten Wirkungen der Verbene scheinen zunächst widersprüchlich, denn sie aktiviert und beruhigt zugleich. Doch diese beiden Wirkungen ergänzen sich in der Praxis wunderbar. Wer gestresst ist, will zwar entspannen, aber nicht unbedingt müde werden. Wer sich schlapp fühlt, will belebt werden, aber nicht in Hektik ausbrechen. So sorgt die Verbene für ein angenehmes Wohlfühlgefühl. Abends kann sie sogar beim Einschlafen helfen, weil sie nicht aufputscht, sondern nur sanft wirkt.

Heilwirkung:

aktivierend, antibakteriell, appetitanregend, ausgleichend, belebend, beruhigend, entspannend, erfrischend, entwässernd, harntreibend, konzentrationsfördernd, krampflösend, magenanregend, menstruationsfördernd, milchbildend, motivierend, nervenstärkend, stärkend allgemein, stoffwechsellanregend, tonisierend, verdauungsfördernd, wehen fördernd,

Anwendungsgebiete:

Akne, Augenringe, Bindegewebsschwäche, Blähungen, Bronchitis, Depressionen - leichte, Erkältung, Erschöpfung - nervöse Einschlafstörungen, Fieber, Husten, Insektenstiche, Katarrhe der oberen

Luftwege, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Magenschwäche, Migräne, Motivationslosigkeit, Muskelschmerzen, Nervöse Herzbeschwerden, Nervosität, Schlaflosigkeit, Schwindel, Übelkeit, Unruhe, Verdauungsschwäche, Verstopfung,

Dosierung:  
Tagesdosis 2 – 6 g

Nebenwirkung:  
bei angegebener Dosierung keine bekannt

Gegenanzeigen:  
Schwangerschaft

Wechselwirkung:  
keine bekannt

Vielblütiger Knöterich (edit)

Andere Namen:  
*Fallopia multiflora*

Fo-Ti ist auch als He shou wu und *Polygonum multiflorum* (botanisch) bekannt, zu Deutsch heißt er: vielblütiger Knöterich. Fo-ti hat sich als Name eingebürgert, korrekt sollte man entweder von He shou wu (chinesischer Name) oder *Polygonum multiflorum* sprechen. Wir verwenden alle drei Namen austauschbar.

Inhaltsstoffe:

Einige Arten der Gattung beinhalten auch Oxalsäure. Im vielblütigen Knöterich kommen Glykoside vor, die dem Resveratrol von *P. cuspidatum* ähnlich sind. Resveratrol steht in Verdacht, über eine Reihe von Mechanismen die Lebenserwartung zu verlängern.

Fo-Ti fördert Tatendrang, ist ein Nieren- und Lebertonikum; Desweiteren Blutreinigend; und hilft bei Schlaflosigkeit, Magenverstimmung, Diabetes; Glykoside wirken bei Magenstörungen und Verstopfung; die Substanzen in den Wurzeln wirken entzündungshemmend und positiv auf Herz und Kreislauf

Fo-Ti ist als Adaptogen anerkannt (Winston & Maimes, S. 164-67). Die Wirkungen sind umfassend. In China gilt He Shou Wu als eines der wichtigsten Heilkräuter überhaupt und ist weit verbreitet. „*Polygonum multiflorum* wurde in China und Japan als Tonikum und Antiaging-Wirkstoff seit alter Zeit verwendet“ Eine Untersuchung zu den Antiaging-Wirkungen (Erhöhung einer gesunden Lebensspanne oder Ausweitung der Gesundheitsspanne) von Heilpflanzen stellt zu He Shou Wu unter anderem fest:

Verbesserung/Erhalt der Funktions des Herzkreislaufsystems, verbessert die Immunfunktionen, verringert die Degeneration der Drüsen, stärkt die antioxidante Wirkung (Keji und Wenpeng). Wer mehr Energie braucht, sein Blut reinigen und seine Leberfunktion stärken will, dem empfiehlt man in China bis heute den „Mann mit den schwarzen Haaren.“

Die traditionelle chinesische Medizin beschreibt die Fo-Ti-Wurzel als unübertroffen in ihrer Fähigkeit die Körperzellen über das Nierensystem mit der ursprünglichen Energie (Yin) zu versorgen.

Eine populäre Anwendung von Fot Ti ist bis heute geblieben, die Haare in jugendlicher Farbe und Frische zu erhalten. Früher ein Erfahrungswert, heute wissenschaftlich nachgewiesen.

Nachgewiesene Wirkungen im Einzelnen:

Stärkung des Immunsystems; bereits diese Wirkung macht He Shou Wu attraktiv; wie der Biogerontologe Aubrey de Grey feststellt:

„Der Abbau des Immunsystems spielt eine weitreichende Rolle im Fortschreiten der altersbezogenen Einbusse an Gesundheit.“ Ein natürlicher Prozess, keine Krankheit. Man kann ihn

durch Fo-Ti (und andere Adaptogene) verlangsamen.

Antioxidante Wirkung (in den Zellen entstehen, abhängig von Lebensalter und Lebensweise, Abfallprodukte wie freie Radikale und Oxidanzien. Sie greifen benachbarte Moleküle in den Zellen an. Schutzstoffe, sog. Anti-Oxidanzien bauen im Laufe der Zeit ab, es entsteht oxidativer Stress und die Zellen sterben schneller. Adaptogene helfen uns, mit diesem oxidativen Stress besser fertig zu werden. Inwieweit die Einnahme von Vitaminen und Mineralien jenseits der Nahrung freie Radikale in Schach halten kann, ist nicht sicher. Die Wissenschaft streitet darüber.)

Unterstützung der Leber und Nieren

Erhalt und Verbesserung des Blutflusses

Bei schwachen Knien und Knöcheln

Haargesundheit (Erhalt der natürlichen Farbe, gegen Ergrauen)

Hilfe beim Ein- und Durchschlafen (In Taiwan war He Shou Wu hierzu die am meiste verwendete Heilpflanze)

Stärkung der Vitalität und Sexualkraft

Schutz der Haut gegen ultraviolette Strahlen (Hwang u.a.)

Stärkung der geistigen Spannkraft und der Hirnaktivität

Verringerung des Cholesterols, Erhalt eines harmonischen Blutzuckerspiegels

neutralisiert Feuergifte;

befeuchtet den Darm; Anwendung bei Verstopfung;

kräftigt die Muskeln und Sehnen; Anwendung bei Steifheit und Gefühllosigkeit der Extremitäten

Wirkungsweise:

Adaptogen, allgemein kräftigend, abführend, antibakteriell, antioxidativ, beruhigend, Blutnährend, blutreinigend, Blutfluss verbessernd, hormonell aktiv, abführend, Drüsendegeneration verringert, Energie steigernd, Gelenksteifigkeit, Herzkreislaufsystem verbessernd, Immunfunktionen verbessernd, knochenkräftigend, kräftigend allgemein, Leberfunktion stärkend, revitalisierend, Muskelkräftigend, nierenstärkend, nierenfunktionsschützen, potenzsteigernd, Schilddrüsen tonisierend, Sehnenkräftigend, geistige Spannkraft der Hirnaktivität fördernd, Stimmungsaufhellend, tonisierend, Vitalkraftsteigernd, Verjüngend, senkt den Cholesterinspiegel, erhöht den Blutzuckerspiegel

Anwendungsgebiete:

gelblicher Gesichtsfarbe in Verbindung mit Blutmangel, Bluthochdruck, Furunkel, Gelenksteifigkeit, Tinnitus, Augenflimmern, Drehschwindel, Haarausfall (für festes, voluminöses Haar), Hautkrankheiten (lokal), Hypertonie; frühzeitigem Ergrauen von Bart und Haaren, Herzinfarkt, körperliche Schwäche nach langer Krankheit, Malaria, Lymphdrüsen -tuberkulose, Lymphknotenschwellungen, Schmerzen und Schwäche der Knie und der Lenden, rheumatischen Erkrankungen (lokal), Hämorrhoiden (lokal), übermäßige Regelblutungen, übermäßiger Scheidenausfluss, Schlaflosigkeit, Ein und durchschlaf Störungen, Verstopfung,

Äußerlich:

Blutenden Wunden, Gelenksteifigkeit, Hautkrankheiten, Hämorrhoiden, Rheumatische Erkrankungen, Rückenschmerzen, Schmerzen oder Taubheitsgefühl im unteren Rücken und den Knien,

Dosierung:

3 - 9g bis 25g / Extrakt 12:1 = 400 – 1200 mg Extrakt 20:1 = 500 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Milz, Schwäche Schleim, Durchfall,

Sonstiges:

Neuen Untersuchungen zufolge ist besonders in den Wurzeln von Polygonum multiflorum Lecithin

enthalten.

Vitamin B1 (edit)

Andere Namen:

Thiamin

Allgemein:

Vitamin B1 ist ein wasserlösliches Vitamin, das im Körper besonders für die Funktion des Nervensystems eine entscheidende Rolle spielt. Wird zu wenig Vitamin B1 aufgenommen, tritt ein Vitamin B1-Mangel auf, der im Körper gravierende Störungen zur Folge haben kann.

Vitamin B1 nimmt im Körper entscheidenden Einfluss auf das zentrale sowie das periphere Nervensystem. Hier ist es vor allem für die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskulatur von Bedeutung:

Vitamin B1 beeinflusst die Neurotransmitter GABA und Serotonin und fungiert als Antagonist von Acetylcholin. Auch am Stoffwechsel einiger Neurotransmitter ist Vitamin B1 beteiligt. Zudem spielt es eine wichtige Rolle bei der Regeneration des Nervensystems nach Erkrankungen oder Traumen. Daneben ist Vitamin B1 als Coenzym an der Gewinnung von Energie aus der Nahrung beteiligt. Deswegen kann ein Vitamin B1-Mangel insbesondere im Kohlenhydratstoffwechsel für schwere Störungen sorgen.

Ihr Körper braucht Vitamin B1 um Adenosintriphosphat (ATP), zu bilden die jede Zelle des Körpers für die energetische Nutzung braucht. Wie andere B-Vitamine, ist Thiamin auch als "Anti-Stress" Vitamin bekannt.

Je mehr Energie der Körper benötigt, desto weiter steigt gleichzeitig auch sein Bedarf an Thiamin, denn ohne es kann die Nahrung nicht ausreichend verwertet werden. Vor allem Nervenzellen sind zwingend auf die Energie aus Kohlenhydraten angewiesen, weshalb Vitamin B1 auch eine Rolle für die Gedächtnisleistung spielt.

Es baut Kohlenhydrate in Gehirn und Muskeln ab und trägt somit zu deren ausreichender Versorgung bei. Des Weiteren sorgt Vitamin B1 dafür, dass Reize vom Nerv auf den Muskel übertragen werden können und unterstützt somit die Erregungsleitung. Auch beeinflusst es die Synthese verschiedener Neurotransmitter, welche Informationen zwischen den einzelnen Nervenzellen weiterleiten.

Vitamin B1 und Vitamin B6

Die Vitamine B1 und B6 werden gemeinsam zur Behandlung von Erkrankungen des Nervensystems eingesetzt. Sie nehmen Einfluss auf verschiedene Stoffwechselreaktionen und unterstützen dadurch die körpereigene Funktion des Nervensystems. Beide Vitamine werden bei entsprechenden Erkrankungen zusammen verabreicht, da sie in Kombination besser wirken, als bei einer separaten Einnahme. Vitamin B1 und Vitamin B6 sind besonders für die Regeneration des Nervensystems von Bedeutung:

Sie unterstützen körpereigene Reparaturmaßnahmen, indem sie das Wachstum der Nervenfasern fördern. Zudem sind sie an der Erneuerung geschädigter Nerven beteiligt und haben eine schmerzlindernde Wirkung.

Vitamin B1 Mangel:

Ursachen und Prävention

Wird dem Körper über einen Zeitraum von zwei Wochen kein Vitamin B1 zugeführt, sind die im Körper gespeicherten Reserven bereits zu 50 Prozent entleert. Nach spätestens 40 Tagen sind die Vitamin B1-Vorräte dann komplett aufgebraucht – der Mensch ist also auf eine regelmäßige Zufuhr von Vitamin B1 angewiesen.

Häufigste Ursache für einen Vitamin B1-Mangel ist eine Fehlernährung und/oder ein Alkoholmissbrauch. Aber auch durch Stress, Rauchen, Leistungssport, die Einnahme der Anti-Baby-Pille sowie durch eine Schwangerschaft steigt das Risiko für einen Vitamin B1-Mangel deutlich an.

Um einem Vitamin B1-Mangel vorzubeugen, sollten Sie neben einer gesunden Ernährung auch die folgenden Aspekte berücksichtigen:

Durch die Aufnahme von raffiniertem Zucker steigt der Bedarf an Vitamin B1. Deshalb sollten

besonders Kindern nicht zu viele Süßigkeiten essen.

Säurebindende Medikamente, Schwefel als Konservierungsmittel, schwarzer Tee und Alkohol vermindern die Absorption von Vitamin B1.

Alkohol fördert zudem den Abbau von Vitamin B1 im Körper.

Vitamin B1-Mangel:

Typische Symptome

Ein leichter Mangel an Vitamin B1 kann häufiger vorkommen. Er macht sich durch Symptome wie Verdauungsstörungen und Appetitmangel sowie durch zentralnervöse Störungen bemerkbar. Dazu gehören beispielsweise Müdigkeit, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen und Gedächtnisschwäche. Ebenso kann es zu Atemnot, schnellem Puls und Wasseransammlungen (Ödemen) kommen.

Liegt ein schwerer Vitamin B1-Mangel vor, können starke zentralnervöse Störungen wie Lähmungserscheinungen sowie Sensibilitäts- und Hirnfunktionsstörungen auftreten. Zudem kann es zu einem Absinken des pH-Wertes im Blut kommen (metabolische Azidose), der ein Versagen des Herzens zur Folge haben kann.

Überdosierung von Vitamin B1

Eine Überdosierung von Vitamin B1 ist über die Aufnahme von Lebensmitteln nicht möglich, da überflüssiges Vitamin B1 über die Nieren wieder ausgeschieden wird. Zudem kann der Körper über den Verdauungstrakt nur kleine Mengen an Vitamin B1 aufnehmen. Somit kann eine Überdosierung nur durch die Injektion einer hohen Dosis – etwa die hundertfache Tagesdosis – hervorgerufen werden. Bei einer Überdosierung kann es zu einer allergischen Reaktion sowie Kopfschmerzen, Krämpfen, Hitzegefühl, Übelkeit und Herzrhythmusstörungen kommen. Um einer Überdosierung vorzubeugen, sollte Vitamin B1 nur oral und nicht über eine Infusion oder eine Spritze zugeführt werden.

Erhöhter Bedarf:

Alkoholkonsum, Alkoholsucht, Arzneimittel, Drogenkonsum, Fehlernährung, Leistungssport, Mangelernährung, Rauchen, Stress, Schwangerschaft,

Heilwirkung:

Nervenstärkend, psychische Verfassung hebend

Anwendungsgebiete:

Alkoholsucht, Appetitlosigkeit, Beriberi (klassische Vitamin B1-Mangelerkrankung), Beklemmungsgefühle, Depressionen, Erkrankungen des Nervensystems, Enzephalopathien, eingeschränkter körperlichen Leistungsfähigkeit, Beriberi-Erkrankung, Polyneuritis), Gehirnerkrankungen, Gereiztheit, Herz-Kreislaufsystem Probleme, Herzrasen (Tachykardie), Konzentrationsschwäche, Lähmungen, Magen – Darmprobleme, Muskelschwäche, Müdigkeit, Ödem Neigung, Reisekrankheit, Sensibilitätsstörungen (Parästhesien), Stimmungsschwankungen, Störungen im Gehirn, Störungen der vegetativen Nerven, Störungen des Nervensystems, Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Verdauungsstörungen, verminderte Harnausscheidung.

Dosierung:

100 - max. 200 mg tägl.

Nebenwirkungen:

bei angegebenen Dosierungen keine bekannt.

Gegenanzeigen:

bei angegebenen Dosierungen keine bekannt.

Wechselwirkungen:

bei angegebenen Dosierungen keine bekannt.

Sonstiges:

Alkoholiker leiden häufiger unter dem sog. Wernicke-Korsakoff Syndrom. Man versteht darunter eine Schädigung des Gehirns durch Alkohol und Thiaminmangel (dieser entsteht aufgrund von Fehlernährung und Resorptionsstörungen im Darm). Die Symptome sind vielfältig und reichen von Sehstörungen zu Bewegungsstörungen, vegetativen Störungen bis hin zu Vergesslichkeit und Psychosen. Auch sie werden mit Vitamin B1 gebessert. Ein Verzicht auf Alkohol ist bei der Behandlung der Krankheit natürlich entscheidend.

Vitamin B12 (edit)

Andere Namen:

Cobalamin

Methylcobalamin

Cyanocobalamin

Löslichkeit:

wasserlöslich

Tagesbedarf:

etwa 2 - 3 mg tägl. Vitamin B12 1% ig = 200 – 300 mg tägl.

Vitamin B12 ist ein sogenanntes wasserlösliches essentielles Vitamin –entscheidend.

Vitamin B12 (edit)

Andere Namen:

Cobalamin

Methylcobalamin

Cyanocobalamin

Löslichkeit:

wasserlöslich

Tagesbedarf:

etwa 2 - 3 mg tägl. Vitamin B12 1% ig = 200 – 300 mg tägl.

Vitamin B12 ist ein sogenanntes wasserlösliches essentielles Vitamin – das bedeutet, dass der Körper es nicht selbst herstellen kann und dass es ohne eine regelmäßige Vitamin-B12-Zufuhr langfristig nicht möglich ist, die Gesundheit des Körpers aufrecht zu erhalten. Vitamin B12 ist also lebenswichtig. Während anderen Vitaminen wie Vitamin C, D und E in jüngerer Zeit

berechtigterweise große Aufmerksamkeit zuteilwurde, ist Vitamin B12 noch immer ein recht

unscheinbares Vitamin. Besonders vor dem Hintergrund, dass immer mehr Menschen eine

vegetarische oder vegane Lebensweise wählen, hat Vitamin B12 aber deutlich mehr

Aufmerksamkeit verdient. Diese dürfte es langfristig auch bekommen, denn die vielfältigen

Wirkungen des Vitamin B12 überraschen immer wieder und es wird zunehmend deutlich, welche

wichtige Rolle es für unsere körperliche und geistige Gesundheit spielt. Vitamin B12 bindet

Stickstoffmonoxid, und das entstehende Nitrosocobalamin kann problemlos mit dem Urin

ausgeschieden werden. In der orthomolekularen Medizin werden recht dramatische

Heilungserfolge durch eine Vitamin-B12-Kur bei verschiedenen Formen von nitrosativem Stress

berichtet. Vitamin B12 hat noch weitere Wirkungen, die nicht unmittelbar mit seinen zentralen

Aufgaben im Körper zusammenhängen. So können Hydroxo- und Methylcobalamin zur Entgiftung

des gefährlichen Cyanids (auch:

Blausäure) eingesetzt werden. Das Vitamin bindet das Cyanid, so dass es über den Urin

ausgeschieden werden kann. Eingesetzt wird Vitamin B12 zum Beispiel bei der Behandlung von

Brandopfern, die eine Rauchvergiftung erlitten haben.

Da Vitamin B12 eine sehr lange Halbwertszeit hat, entwickelt sich ein Vitamin B12-Mangel sehr

langsam. Wird die Zufuhr von Vitamin B12 vollständig gestoppt, kann der Körper noch etwa zwei

bis drei Jahre von den in der Leber angelegten Reserven zehren, erst dann macht sich der Mangel

bemerkbar. Neben der Leber wird Vitamin B12 auch in Gehirn, Herz und Skelettmuskulatur



gespeichert.

Die Ursache für einen Vitamin B12-Mangel kann zum einen darin liegen, dass dem Körper über die Nahrung zu wenig Vitamin B12 zugeführt wird. Deutlich häufiger ist es jedoch der Fall, dass die Aufnahmefähigkeit im Magen-Darm-Trakt gestört ist. Vitamine können normalerweise direkt über den Darm in den Körper aufgenommen werden, bei Vitamin B12 wird jedoch ein Transporteiweiß - der so genannte Intrinsic-Faktor - benötigt.

Funktionen von Vitamin B12:

Aufbau von Blutkörperchen, Aufbau von Nervenbahnen, Stärkung der allgemeinen Nervenkraft, Unterstützung der Funktionsfähigkeit des Zentralen Nervensystems, Aufbau verschiedener Eiweißstoffe, Essentieller Wachstumsfaktor, der am Stoffwechsel von Eiweiß, Fett und Stärke beteiligt ist, Einsatz bei der Therapie gegen perniziöse Anämie, Einsatz bei psychischen Störungen und Depression, Einsatz bei „Scheinsenilität“

Heilwirkung:

energiespendend, gehirnentwickelnd, herzkreislaufschützend, Neven regenerierend, nervenstärkend, wachheitsgrad – fördernd,

Anwendungsgebiete:

Beschwerden der Halswirbelsäule, Nitrosaminen Stress, Psychische Erkrankungen,

Symptome bei Vitamin B12-Mangel:

Appetitlosigkeit, Blutarmut, Blässe, Depressionen, Gewichtsverlust, gesteigerte Herzfrequenz, Demenz, Durchfall, Erhöhte Infektanfälligkeit, Funktionsstörungen im Rückenmark (funikuläre Myelose), Gedächtnisstörungen, Gleichgewichtsstörungen, Impotenz, Konzentrationsschwäche, Magen-Darm-Probleme, Muskelschwäche, Panikattacken, Schwindel, übermäßige Nervosität, plötzliches Stottern, taube Gliedmaßen, Verstopfungen, Zungenbrennen

Dosierung:

etwa 2 - 3 mg tägl. Vitamin B12 1% ig = 200 – 300 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Wenn nicht überdosiert keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine Bekannt

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Sonstiges:

Vitamin B12 kann nicht direkt vom Darm aufgenommen werden. Es muss sich mit einer Substanz verbinden, die die Magenschleimhaut ausscheidet. Ein Mangel an Vitamin B12 kann ein Hinweis dafür sein, dass die Magenschleimhaut erkrankt ist. Letztlich kann ein Mangel an Vitamin B12 zu Störungen bei der Neubildung des Blutes und zu Blutarmut führen.

Vitamin B2 (edit)

Andere Namen:

Riboflavin

Lactoflavin

Löslichkeit:

Wasserlöslich

Tagesbedarf:

2 mg tägl. und mehr

Riboflavin ist ein gelblicher Pflanzenfarbstoff, der von Menschen und Tieren über den Dünndarm aufgenommen werden kann. Deshalb kommt Vitamin B2 nicht nur in pflanzlichen, sondern auch in tierischen Lebensmitteln vor. Aus tierischen Lebensmitteln kann Vitamin B2 vom Menschen besonders gut aufgenommen werden. In unserem Körper ist Vitamin B2 vor allem für den Stoffwechsel von Bedeutung, da es als Baustein von verschiedenen Coenzymen fungiert. Auf diese Weise trägt Vitamin B2 dazu bei, dass Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in Energie umgewandelt werden. Darüber hinaus unterstützt es im Körper auch die Wirkung von Vitamin B3 (Niacin) und Vitamin B6 (Pyridoxin).

Vitamin B2 ist ein Vitamin, das für die Energiegewinnung, für den Schutz der roten Blutkörperchen und der Augenlinse sowie für den Aufbau von Haut, Schleimhaut und Nägeln im menschlichen Körper wichtig ist. Vitamin B2 – auch Riboflavin oder Lactoflavin genannt – spielt also im Körper eine wichtige Rolle bei der Umwandlung von Nahrung in Energie.

In der Forschung wird derzeit untersucht, ob die Einnahme von speziellen Vitamin B2-Präparaten Menschen helfen kann, die an Migräne leiden. Durch die Einnahme des Vitamins soll angeblich Migräne-Anfällen vorgebeugt werden können. Wie hoch die Dosis an Vitamin B2 dafür genau sein muss, ist bislang aber noch umstritten. Während teilweise zu einer Dosis von 100 Milligramm geraten wird, empfehlen andere Studien eine Dosis von 400 Milligramm.

Der tägliche Bedarf an Vitamin B2 liegt bei etwa 1,5 Milligramm. Schwangere Frauen und stillende Mütter, Raucher, Alkoholiker stressbelastete Menschen sowie Menschen mit Diabetes oder anderen Stoffwechselstörungen ec. haben einen etwas höheren Bedarf. Gleiches gilt bei hoher körperlicher Aktivität sowie bei starkem Stress.

Symptome bei Vitamin B2-Mangel

Vitamin B2 muss dem Körper regelmäßig zugeführt werden, denn der Körper kann nur einen Vorrat für etwa zwei bis sechs Wochen anlegen. Da das Vitamin in vielen Lebensmitteln vorkommt, stellt eine regelmäßige Zufuhr normalerweise aber kein Problem dar. In Deutschland sind vor allem Risikogruppen wie Senioren, junge Frauen, Veganer, Raucher, stressgeplagte Menschen und Alkoholiker (Drogensüchtige) betroffen. Typische Symptome, die auf einen Vitamin-B2-Mangel hindeuten, sind eingerissene Mundwinkel, Halsschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Hautprobleme sowie ein allgemeines Gefühl der Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

Schwerwiegendere Anzeichen können Sehstörungen, Wachstumsstörungen, neurologische Störungen sowie Blutarmut sein. Bei einem ausgeprägten Vitamin B2-Mangel kann dieser auch zu einer Mangelversorgung mit anderen Vitaminen führen. Denn Vitamin B2 nimmt Einfluss auf den Stoffwechsel von Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B6 (Pyridoxin), Folsäure und Vitamin K. Der Gehalt an Riboflavin im Blut kann mit Hilfe eines EGRAC-Tests (erythrocyte glutathione reductase activation) ermittelt werden.

Ursachen - Mangelerscheinungen

Ursachen für einen Vitamin B2-Mangel sind eine Mangelernährung, extreme Stressbelastung eine Alkoholsucht oder ein erhöhter Vitamin B2-Bedarf des Körpers aus verschiedenen anderen Gründen.

Eine Mangelernährung kann entweder eine Unterernährung oder eine Fehlernährung sein. Bei einer Unterernährung besteht ein Mangel an allen Nährstoffen, sodass der Bedarf des Körpers mit der Nahrung nicht gedeckt werden kann. Bei einer Fehlernährung ist das Nahrungsangebot eigentlich ausreichend, aber durch eine falsche Zusammensetzung der Nahrung mit einem zu geringen Anteil an Vitaminen wird dem Körper trotzdem zu wenig Vitamin B2 mit der Nahrung zugeführt und ein Vitamin B2-Mangel entsteht. Mangelernährung ist insbesondere in Entwicklungsländern weit verbreitet. Aber auch in Industrieländern kann eine Fehlernährung oder eine Unterernährung vor allem in Alters- und Pflegeheimen, in Spitälern, bei Obdachlosen und bei Menschen unter grossem Termin- und Zeitdruck vorkommen. Dabei ist in Alters- und Pflegeheimen sowie in Spitälern in der Regel nicht allein eine falsche Nahrungszusammenstellung für die mangelhafte Zufuhr von Nahrungsbestandteilen verantwortlich, sondern die Personen in Alters- und Pflegeheimen sowie Spitälern können oder wollen wegen Veränderungen des Alters, unterschiedlichen Erkrankungen, der Einnahme von Medikamenten oder während und nach verschiedenen Behandlungen wie Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen nicht ausreichend von einzelnen, mehreren oder allen Nahrungsbestandteilen zu sich nehmen. Außerdem hat der Körper dieser Personen wegen des Alters, Erkrankungen, der Einnahme von Medikamenten oder verschiedenen Behandlungen oft auch

andere Bedürfnisse.

Aus zwei Gründen kann eine Alkoholsucht zu einem Vitamin B2-Mangel führen. Denn eine Alkoholsucht kann einerseits bewirken, dass Betroffene ihre Nahrung nicht mehr ausgewogen zusammenstellen und eine Fehlernährung auftritt. Andererseits verschlechtert eine große Menge an Alkohol im Magen-Darm-Trakt die Aufnahme von Vitamin B2 aus der Nahrung in den Körper. Verschiedene Umstände können den Vitamin B2-Bedarf des Körpers erhöhen. Dazu gehören vermehrte körperliche Anstrengung, Schwangerschaft, Stillen und die Einnahme gewisser Medikamente, wie die Pille zur Schwangerschaftsverhütung und sogenannte Neuroleptika zur Behandlung von Krampfleiden. Nimmt eine Person unter diesen Umständen nicht mehr Vitamin B2 mit der Nahrung auf als normalerweise, entsteht ein Vitamin B2-Mangel

Dosierung:

100 mg tägl. und mehr

Nebenwirkungen:

Bislang wurden keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit durch eine Überdosierung mit Vitamin B2 beobachtet. Wird das Vitamin in zu großen Mengen aufgenommen, wird es in der Regel einfach wieder über die Nieren ausgeschieden. In Einzelfällen traten bei sehr hohen Dosen Durchfälle sowie eine Orangefärbung des Urins auf.

Vitamin B3 (edit)

Andere Namen:

Niacin

Allgemein:

Niacin (Vitamin B3) ist für die Funktion der Nerven unerlässlich. Es ist am Aufbau verschiedener Neurotransmitter wie Serotonin beteiligt. Niacin, ist wichtig für die Energieproduktion und wirkt besonders gut bei Lungenkrebs, wobei 500 Milligramm drei- bis fünfmal täglich schon hervorragende Resultate erzielt haben. Niacin verbessert die Abwehrfunktion, stärkt das Bindegewebe und kann Mikroben und Krebszellen auch direkt unschädlich machen. Einen erhöhten Bedarf an Vitamin B3 haben Menschen, die schwer körperlich arbeiten, Stillende, Leute, die viel Alkohol trinken oder häufig stark zuckerhaltige Speisen essen, des Weiteren ist der Bedarf auch erhöht bei Fieber.

Heilwirkung:

Abwehrfunktionsverbessernd, Bindegewebsstärkend, durchblutungsfördernd, Cholesterinspiegel senkend, Mikroben tötend, Krebszellen tötend.

Anwendungsgebiete:

Alkoholsucht, Arteriosklerose, Arthritis, Depressionen, Erhöhte Cholesterinspiegel, erhöhte Triglyceridspiegel, Hautkrebs, Herzgefäß-erkrankungen, Lungenkrebs, niedrige Magensäure, Schizophrenie, Verminderte periphere Blutzirkulation,

Mangel:

Schlafstörungen, Haut- und Schleimhautentzündungen, Zittern oder Schwindelgefühl, möglich sind auch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühlen in den Gliedmaßen oder Kopfschmerzen. Im Extremfall können Appetitlosigkeit und Depressionen auftreten.

Dosierung:

Tagesdosierung 30 – 200 mg

Hochdosiert = 400mg und höher. Bei Lungenkrebs 500 mg 3 – 5 x tägl. Empfindliche Menschen sollten mit 50 Milligramm beginnen und dann allmählich steigern. Von einer Überdosierung spricht man ab einer täglichen Einnahme von 1,5 bis 3 Gramm. Sie kann Kopfschmerzen, Übelkeit und Hautjucken zur Folge haben. Werden mehr als 2500 Milligramm Niacin eingenommen, kann es zu einem Blutdruckabfall und Schwindelanfällen kommen. Zudem wird durch zu große Mengen an

Niacin auch die Harnsäureausscheidung behindert. Deswegen ist eine Überdosis besonders für Menschen mit Gicht gefährlich, da sie einen Gichtschub erleiden könnten.

Nebenwirkungen:

Eine akute Überdosierung von Niacin kann zu Hitzegefühl, Hautausschlag, Juckreiz und Erbrechen führen. Chronisch zu hohe Niacin-Dosen können Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Durchfall und evtl. Leberschäden verursachen. Nebenwirkungen werden auch bei hohen Dosen an Niacin nur sehr selten beobachtet.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Gegenanzeigen:

Hohe Niacin Dosen sollten nicht eingenommen werden bei Schwangerschaft, Magen-Darm Geschwüren oder Gicht,

Sonstiges:

Niacin und seine Wirkung wird durch Alkohol und Zucker aufgehoben. Hinweis:

Der mit Einnahme von Niacin verbundene "Flush" (Rötung der Haut, Wärmegefühl, Prickeln) kann recht imposant sein, ist dosisabhängig, harmlos und geht schnell vorüber. Manche mögen es, andere nicht. Man steigert den "Flush", wenn man Niacin auf nüchternen Magen und/oder mit warmen Getränken zu sich nimmt; umgekehrt wird der "Flush" weniger bis kaum noch spürbar, wenn man es nach dem Essen und/oder mit einem kalten Getränk zuführt und nach einiger Zeit Gewöhnung.

Hochdosiertes Niacinamid kann bei manchen, und nur sehr seltenen Fällen bei Erwachsenen Depressionen verursachen.

Vitamin B5 (edit)

Andere Namen:

Pantothensäure

Löslichkeit:

wasserlöslich

Tagesbedarf:

3 – 10 mg

Besteht ein Vitamin B5 Mangel, so können unter anderem folgende Symptome auftreten:

starke Müdigkeit

Erbrechen

Kopfschmerzen

Schlaflosigkeit

Krämpfe

Reflexstörungen

depressive Verstimmungen

Appetitlosigkeit

Gewichtsabnahme

Dosierung:

100 – 500 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Das toxische Potential von Pantothensäure ist praktisch Null. So wurden auch nie Obergrenzen für eine Einnahmeempfehlung festgelegt. Große Mengen des Vitamins haben bislang keine Nebenwirkungen gezeigt. Mega-Dosen von 10 g pro Tag zeigten leichte Verdauungsstörungen und

Durchfälle im schlimmsten Fall. Auch parenterale und topische Applikationen konnten keine Nebenwirkungen herbeiführen.

Allgemein:

Die Bezeichnung dieses Vitamins ist ein wenig irreführend, denn es wird zuweilen in der Literatur auch als Vitamin B3 bezeichnet. Und umgekehrt wird Niacin, das eigentliche Vitamin B3 auch als B5 bezeichnet. Vitamin B5 hat zahlreiche wichtige Funktionen im menschlichen Körper. So es ist es unter anderem für die Energieversorgung und den Zuckerstoffwechsel mitverantwortlich.

Vitamine sind für den menschlichen Körper von größter Bedeutung. Der tägliche Bedarf an dem wertvollen Vitamin B5 liegt zwischen 3 und 10mg. Abhängig ist dies vor allem von Alter und Geschlecht, sowie von verschiedenen Lebensumständen. Durchschnittlich nimmt der Mensch täglich zwischen 2 und 9mg Pantothersäure über die Nahrungszufuhr auf. Die sollte im Normalfall auch ausreichend sein. Wird dem Körper allerdings über einen längeren Zeitraum stets zu wenig Vitamin B5 zugeführt, so kann es auch schnell mal zu einem Mangel an dem wertvollen Vitamin kommen.

Ursachen und Symptome eines Vitamin B5 Mangels

Verschiedene Erkrankungen können dafür verantwortlich sein, dass ein Mangel an Pantothersäure entsteht, doch auch eine Mangelernährung kann hierzu führen. Zudem ist zu bedenken, dass es sich bei dem Vitamin B5 um ein empfindliches Vitamin handelt, das zwar fast in allen Lebensmitteln enthalten ist und dennoch nicht enthalten ist. Dies liegt vor allem daran, dass Pantothersäure sehr hitzeempfindlich ist. Demnach bleibt von dem lebensnotwendigen Vitamin nach dem Kochen, Braten oder Backen häufig nicht mehr sehr viel übrig. Aber wie gesagt ein Mangel an Pantothersäure ist eher selten anzutreffen, da das Vitamin, wie der Name vermuten lässt, in sehr vielen Lebensmitteln enthalten ist. Es gibt jedoch Risikogruppen, wie beispielsweise Alkoholiker, Diabetiker, Dialysepatienten und Darmkranke, bei denen ein Mangel sehr viel häufiger beobachtet wird. Tritt ein schwerer Pantothersäuremangel auf, geht er mit ihm folgende Symptomen einher:

Depressionen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, taube oder schmerzende Muskeln, Anämie, Immunschwächen und Magenschmerzen. Wie bei jedem B-Vitaminmangel ist der Mangel an Pantothersäure allein relativ unwahrscheinlich, sondern wird meist von anderen Vitamin-B-Mängeln begleitet.

Vitamin B6 (edit)

Andere Namen:

Pyridoxin

Löslichkeit:

wasserlöslich

Tagesbedarf:

10 – 50 mg

Vitamin B6 – auch Pyridoxin genannt – ist ein wasserlösliches Vitamin und gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Genau genommen umfasst der Begriff Vitamin B6 gleich drei Substanzen, nämlich Pyridoxol, Pyridoxal und Pyridoxamin. Vitamin B6 muss dem Körper von außen zugeführt werden, allerdings ist es in vielen Lebensmitteln enthalten, sodass ein Vitamin B6-Mangel nur selten auftritt. Vitamin B6 ist im Körper entscheidend am Aufbau und Umbau von Eiweißen beteiligt. Es stellt nämlich ein wichtiges Coenzym für den Stoffwechsel der Aminosäuren dar. Coenzyme sorgen als Bestandteil von Enzymen gemeinsam mit diesen dafür, dass biochemische Reaktionen schneller ablaufen. Beim Aminosäurestoffwechsel werden Aminosäuren in körpereigene Stoffe umgewandelt. Dazu gehören unter anderem die Botenstoffe Serotonin, Histamin und Dopamin. Während Histamin bei allergischen Reaktionen des Körpers eine Rolle spielt, sind Serotonin und Dopamin für das Empfinden von Glücksgefühlen von Bedeutung.

Ebenso wie am Aminosäurestoffwechsel ist Vitamin B6 auch am Stoffwechsel des zentralen Nervensystems beteiligt. Darüber hinaus spielt dieses Vitamin auch bei der Bildung von Hämoglobin –dem roten Blutfarbstoff – und Gallensäure eine wichtige Rolle und ist zudem

unverzichtbar für die Immunabwehr. Schließlich ist Vitamin B6 auch für das Wachstum und die Entwicklung unseres Körpers von Bedeutung. Deswegen ist während der Schwangerschaft neben einer ausreichenden Versorgung mit Folsäure und Vitamin B12 auch auf eine genügend hohe Dosierung von Vitamin B6 zu achten.

Ein Mangel an Vitamin B6 kann gravierende Folgen haben, denn Vitamin B6 ist im Körper an der Bildung vieler weiterer Stoffe beteiligt. So kann ein Vitamin B6-Mangel eine Reihe weiterer Mangelerscheinungen zur Folge haben. Besonders betroffen von einem solchen Mangel sind Personen, die bestimmte Medikamente, wie beispielsweise Antidepressiva, krampflösende Mittel oder Tuberkulosemedikamente, einnehmen. Leistungssportler, Frauen und Vegetarier weisen auch oft einen Mangel an Vitamin B6 auf.

Bereits durch einen leichten Mangel an Vitamin B6 kann es zu folgenden Symptomen kommen:

Akne

Appetitverlust, Durchfall und Erbrechen

Dermatitis (entzündliche Reaktion der Haut)

Depressionen und Angststörungen

Entzündlichen Veränderungen der Mundwinkel (Mundwinkelrhagaden)

Müdigkeit und Leistungsschwäche

Darmbeschwerden wie Durchfall, aber auch Übelkeit und Erbrechen

Erhöhter Infektanfälligkeit

Nervendegeneration mit Paralyse und afferenter Ataxie (Störung der Koordination von Zielbewegungen)

Muskelkrämpfe in unregelmäßigen Intervallen

Schlafstörungen

Wachstumsstörungen

Lichtempfindlichkeit

Bei Frauen können sich durch einen Vitamin B6-Mangel außerdem die Menstruationsbeschwerden verstärken. Liegt ein starker Vitamin B6-Mangel vor, kann es zu Funktionsstörungen der Leber sowie des Nervensystems kommen. Zudem können wichtige Mineralstoffe wie beispielsweise Magnesium, Eisen oder Kalzium nicht mehr vom Körper verwertet werden.

Pyridoxin wird außerdem für die Herstellung von Salzsäure im Magen benötigt, welche wichtig für verschiedene Verdauungsschritte ist. Des Weiteren erleichtert es die Aufnahme von Vitamin B12 und vermag es, die Aminosäure Tryptophan in Niacin und Serotonin umzuwandeln. Beiden kommen wesentliche Funktionen im Organismus zu, wobei Serotonin vor allem für eine gute seelische Verfassung vonnöten ist. Neben diesem Neurotransmitter können mit Hilfe von Pyridoxin auch Dopamin und Noradrenalin synthetisiert werden, welche für das Glücksempfinden bzw. die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems verantwortlich sind.

Vitamin B6 umfasst drei verschiedene chemische Substanzen, welche alle Bestandteile von Coenzymen sind und somit an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen mitwirken. Pyridoxin kann daher zur effektiven Nährstoffverbrennung und zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden, wobei gleichzeitig eine ausreichende sportliche Betätigung vorausgesetzt wird. Da Vitamin B6 auch für die Gesunderhaltung des Gehirns benötigt wird, wirkt es präventiv gegen degenerative Erkrankungen wie Demenz und Depressionen und kann durch die gezielte Produktion stimmungsaufhellender Neurotransmitter auch therapeutische Effekte auf ein prämenstruelles Syndrom zeigen. In der Vergangenheit konnte außerdem bereits nachgewiesen werden, dass Pyridoxin das Risiko für einen Hirnschlag senkt, indem es den Homocystein-Spiegel des Blutes auf einem normalen Niveau hält. Insgesamt ist Vitamin B6 als wichtiger Faktor in der orthomolekularen Medizin anzusehen und sollte dem Körper bei Bedarf über entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Heilwirkung:

Immunstärkend,

Anwendungsgebiete:

Alpträume, Depressionen, Hautkrankheiten, Konzentrationsschwäche, Lernstörungen, Reiseübelkeit, Übelkeit, Schlafstörungen, Übelkeit in der Schwangerschaft,

Dosierung:  
10 – 50 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Es können problemlos 200 mg pro Tag eingenommen werden ohne Nebenwirkungen. Allerdings sind neurologische Probleme, wie Gefühlsverlust in den Beinen und Gleichgewichtsstörungen, beobachtet worden, wenn die 200 mg Marke überschritten worden ist. Dies erfolgt anscheinend aber erst nach einer längeren Einnahmedauer und nicht innerhalb weniger Tage. Toxische Reaktionen sind bei längerfristigen überhöhten Applikationen beobachtet worden, die sich in Schädigungen der sensorischen Nerven äußerten, aber auch in Taubheitsgefühl von Händen und Füßen. Weitere Nebenwirkungen einer überhöhten Dosierung sind Mängel in der Bewegungskoordination, Stottern, Gefühlsverlust bei Berührung, Temperatur und Vibration und Müdigkeit für einen langen Zeitraum.

Wechselwirkungen:  
keine Bekannt

Gegenanzeigen:  
keine Bekannt

Sonstiges:

Der tägliche Bedarf an Vitamin B6 liegt bei rund 1,5 bis 2 Milligramm. Da Vitamin B6 vor allem für den Aminosäurestoffwechsel von Bedeutung ist, ist der tägliche Bedarf allerdings stark von der Zufuhr an Proteinen abhängig. Je mehr Proteine aufgenommen werden, desto mehr Vitamin B6 wird benötigt. So haben beispielsweise Kraftsportler einen erhöhten Bedarf an Vitamin B6. Daneben benötigen aber auch Frauen, die schwanger sind oder die Antibabypille einnehmen, sowie ältere Menschen mehr Vitamin B6 als der Durchschnittsbürger. Auch während Schwangerschaft und Stillzeit sowie im Kindes- und Jugendalter besteht ein erhöhter Bedarf an Pyridoxin, da es für verschiedenste Wachstumsprozesse benötigt wird. Weiterhin können die Einnahme der Pille bzw. ein gesteigerter Kaffee- oder Alkoholgenuss dazu führen, dass dem Körper mehr Vitamin B6 als üblich zugeführt werden muss, was über eine Supplementierung sehr gut möglich ist.

Überdosierung von Vitamin B6

Werden über einen längeren Zeitraum hohe Dosen an Vitamin B6 eingenommen, kann es zu einer Überdosierung kommen. Von einer chronischen Überdosierung spricht man ab einer täglichen Einnahme von mehr als 500 Milligramm Vitamin B6. Diese Menge kann auf natürlichem Weg – sprich durch Nahrungsaufnahme – nicht erreicht werden, sondern nur durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Als Folge einer Überdosierung von Vitamin B6 können mit der Zeit Nervenschäden auftreten. Diese machen sich beispielsweise durch Lähmungserscheinungen, Reflexausfälle, Störungen des Temperatursinns oder Gefühlslosigkeit in den Extremitäten bemerkbar. Darüber hinaus kann es auch zu einer entzündlichen Reaktion der Haut kommen (Dermatitis).

Vitamin B7 (edit)

Andere Namen:  
Biotin

Löslichkeit:  
wasserlöslich

Tagesbedarf:  
10 mg

Beim Vitamin H handelt es sich um ein Schlüsselenzym, welches den Organismus des Menschen beim Stoffwechsel unterstützt.

Vitamin B7 (Biotin) zählt zu den wasserlöslichen Vitaminen des B-Komplexes und ist auch unter

den Bezeichnungen Vitamin B7 und Vitamin H bekannt. Neben wichtigen Aufgaben im menschlichen Stoffwechsel reguliert Biotin außerdem einige Genfunktionen im Zellkern und sorgt für eine gesunde Haut und glänzende Haare.

Als Vitamin muss Biotin dem Organismus durch die Nahrung zugeführt werden. Das ist sowohl mit tierischen als auch pflanzlichen Produkten möglich. Einen kleinen Teil kann der Körper aber auch selbst durch die Darmflora herstellen.

Bei idealer, ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung sollte in der Theorie zwar nur selten ein Biotinmangel auftreten. Kommt es im Alltag dazu, dass die Mahlzeiten zu einseitig sind oder Gemüse und Obst durch lange Lagerzeiten einen großen Teil der Vitamine verloren hat. Die meisten Nahrungsmittel enthalten zudem nur sehr geringe Mengen dieses Vitamins.

Vor allem immer mehr Frauen setzen auf Biotin-Kapseln und Biotin-Tabletten als Nahrungsergänzungsmittel, um die Struktur und das Wachstum ihrer Haut, Haare und Nägel positiv zu beeinflussen. Dabei hat Biotin seine größte Wirkung auf die Haare. Es kann helfen, wenn die Haare dünner, brüchig und glanzlos werden. Biotin kann auch gegen Haarausfall wirken – Biotinmangel macht sich allerdings nicht nur durch Haarausfall auf dem Kopf bemerkbar, sogar kleinste Haare wie Wimpern und Augenbrauen können ausgehen.

Wer gezielt das Aussehen seiner Haare mit Biotin verbessern will, kann in einigen Fachgeschäften sogar Shampoo mit Biotin erwerben. Jedoch nimmt der Körper kaum Biotin durch die Haut auf, weshalb eine definitive Wirksamkeit nicht bestätigt werden kann.

Hauptfunktionen von Biotin

Aktivierung der Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechselprozesse

Co-enzymatische Funktionen bei den Umwandlungsabläufen von Nahrungsenergie in die Körperenergie (Zellaktivator)

lebenswichtiges Vitamin für die Zellsynthese des Körperwachstums und der Fortpflanzung

Entwicklungs- und Aufbaunährstoff des Hautgewebes und der Hautschutzzellen, der Finger- und Fußnägel

fördert und verbessert den Haarwuchs und die Qualität der gesamten Haarstruktur

Liegt eine Mangelerscheinung von Vitamin B7 vor, so kann sich dies unter anderem in

Antriebslosigkeit

brüchigen Nägeln

Haarausfall

Haarwachstumsstörungen

Missempfindung an Händen und Füßen

Hautproblemen (Hautfunktionsstörungen)

und wenig Appetit

Störungen des Nervensystems

Übersäuerung des Organismus

gastrointestinale Erkrankungen (z.B. Gastritis, Ulcus, Morbus Crohn)

chronische Leberleiden

Muskelschmerzen

Depressionen (Lethargie) äußern.

Viele Menschen wie Schwangere, Stillende, Ältere und Sportler haben zudem einen erhöhten Bedarf an Biotin.

Ursachen für einen Biotin-Mangel können neben einer unausgewogenen Ernährungsweise und Diäten, Stress, hoher Alkohol- und Nikotinkonsum, anhaltender Durchfall oder die Einnahme von Antibiotika sein.

Heilwirkung:

Haarwachstumsfördernd, leistungssteigernd, nervenstärkend,

Anwendungsgebiete:

Hautprobleme, Haarausfall, brüchige Haare und Nägel,

Dosierung:

10 mg tägl.



Nebenwirkungen:

Biotin Nebenwirkungen sind bislang keine bekannt geworden. Allerdings kann es zu Wechselwirkungen kommen, welche die Wirksamkeit des Vitamins B7 aufheben können. Dies trifft insbesondere beim Verzehr von rohem Eiweiß in hohen Dosen zu.

Sonstiges:

Des Weiteren gibt das Vitamin B7 Hilfestellung bei der Verbesserung der psychischen sowie mentalen Leistungsfähigkeit. Vitamin B7 wird vom menschlichen Körper zur Umwandlung der Energie, welche mithilfe von Lebensmitteln aufgenommen wird, in Körperenergie sowie zu Zellregeneration und deren Gesunderhaltung benötigt.

Vitamin K2 (edit)

Allgemein:

Vitamin K - Das vergessene Vitamin

Vitamin K, und hier vor allem das Vitamin K2, scheint so etwas wie der noch unscheinbare David unter den Chemo-Riesen der Pharmaindustrie zu sein, wenn es um die Wirksamkeit bei der Krebsbehandlung geht.

Die wenigsten Menschen wissen, wie wichtig Vitamin K für ihren Körper ist. Vitamin K kontrolliert nicht nur die Blutgerinnung, es aktiviert auch die Knochenbildung und schützt sogar vor Krebs. Vitamin K hindert das Calcium im Blut daran, sich als tödliche Plaque in den Arterien festzusetzen und hält so unsere Gefäße sauber. Das heißt aber auch, wer nicht genug Vitamin K2 hat, verkalkt und stirbt. Es ist eine unbequeme Wahrheit aber es ist eine Wahrheit. Nun, Vitamin K2 macht Verkalkung rückgängig. In einer anderen Studie konnte sogar gezeigt werden, dass Vitamin K2 in der Lage ist, eine bereits vorhandene Verkalkung wieder umzukehren.

Die Wirkung von Vitamin K bei der Prävention von Herzerkrankungen hängt eng mit Vitamin D zusammen. Beide Nährstoffe arbeiten Hand in Hand, um die Produktion eines Proteins (Matrix GLA-Protein) zu steigern, welches die Blutgefäße vor Verkalkung schützt. Daher ist es wichtig, beide Vitamine durch die Nahrung, durch Sonnenlicht oder durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen und so auf natürliche Weise das Herzerkrankungsrisiko zu senken.

Knochen brauchen Vitamin K2:

Auch die Knochen brauchen - neben Calcium und Vitamin D - Vitamin K, um gesund und stark zu bleiben. Vitamin K stellt den Knochen und Zähnen nicht nur das benötigte Calcium aus dem Blut zur Verfügung, sondern aktiviert auch ein Protein, das am Knochenaufbau beteiligt ist. Erst unter der Wirkung von Vitamin K kann dieses Protein namens Osteocalcin Calcium überhaupt binden und in den Knochen einbauen.

Vitamin K2 gegen Osteoporose:

Eine Studie aus dem Jahre 2005 beschäftigte sich umfassend mit Vitamin K2 in Bezug auf den Knochenaufbau. Die Forscher konnten zeigen, dass ein Mangel an Vitamin K2 zu einer geringeren Knochendichte und einem erhöhten Risiko von Knochenbrüchen führt.

Vitamin K2 gegen Krebs:

Auch in Bezug auf Krebs kann eine gesunde Ernährung unsere Abwehr stärken. Unser Körper ist fortwährend den Angriffen bösartiger Krebszellen ausgesetzt, die vom Immunsystem erkannt und unschädlich gemacht werden. Solange wir gesund sind, bekommen wir davon gar nichts mit. Aber eine zuckerhaltige, auf industriellen Lebensmitteln basierende Ernährung und der regelmäßige Kontakt mit Haushaltsgiften schwächen unsere natürlichen Verteidigungsanlagen und erlauben es dem Krebs sich auszubreiten. Wenn man all die Studien betrachtet, scheint gerade Vitamin K2 ein sehr wichtiges Puzzelteil bei der Krebsabwehr zu sein.

Vitamin K2 tötet Leukämiezellen:

Die krebsbekämpfenden Eigenschaften von Vitamin K2 hängen anscheinend damit zusammen, dass es Krebszellen töten kann. Forschungen mit Krebszellen im Reagenzglas belegen zumindest, dass Vitamin K2 die Selbstzerstörung von Leukämiezellen auslösen kann.

Vitamin K2 beugt Leberkrebs vor:

Sie denken nun vielleicht „was im Reagenzglas funktioniert, muss noch lange nicht im wahren Leben so ablaufen.“ Das stimmt natürlich. Doch die krebshemmende Wirkung von Vitamin K2 ist auch an Menschen getestet worden:

Zum Beispiel in der im Journal of the American Medical Association. In dieser Studie wurden Menschen, die ein erhöhtes Leberkrebs-Risiko vorwies mit Vitamin K2 über Nahrungsergänzungen versorgt. Diese Personen wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen, die kein Vitamin K2 erhielt. Die Ergebnisse sind beeindruckend:

Weniger als 10% der Probanden, die Vitamin K2 bekamen, erkrankten später an Leberkrebs. Aus der Kontrollgruppe hingegen erkrankten 47% an dieser schweren Krankheit.

Vitamin K2 senkt Sterberisiko:

Vitamin K2 kann anscheinend sogar Menschen helfen, die bereits an Krebs erkrankt sind. Der Verzehr von Vitamin K2 kann das Sterblichkeitsrisiko von Krebspatienten um 30% senken. Diese Ergebnisse wurden kürzlich in einer Studie im Fachblatt American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht.

Dosierung:

Wenn nicht anders angegeben 1 x eine Kapsel täglich.

Vogelmiere (edit)

Andere Namen:

Stellaria media

Chickweed

Inhaltsstoffe:

Vitamine, Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien, Oxalsäure, Schleim, Zink, ätherische Öle

Verwendete Pflanzenteile:

Kraut

Dank ihrer Vitamine, Mineralien und der Saponine gibt sie neue Lebenskraft und hilft gegen vielerlei Mangelerscheinungen, z.B. Frühjahrsmüdigkeit. Sie wirkt harntreibend und regt den Stoffwechsel an, sodass man sie auch bei Schlankheitskuren und gegen Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Rheuma und Gicht essen kann. Aus den Blüten der Vogelmiere kann man auch eine Blütenessenz herstellen, die für Durchhaltevermögen, Hartnäckigkeit und Selbstvertrauen steht. Sie kann uns helfen, auch unter widrigen Umständen den Mut zu bewahren und unserem Lebensweg unverzagt zu folgen. Dadurch können wir uns tapfer unserer Lebensaufgabe widmen. Selbst Schmähungen lassen uns unbeeindruckt, sodass wir darauf vertrauen können, was wir für richtig und wichtig halten.

Heilwirkung:

abschwellend, adstringierend, antioxidativ, Bänderstärkend, blutreinigend, blutstillend, harntreibend, juckreizlindernd, kraftspendend, kühlend, schleimlösend, Sehen stärkend,

Anwendungsgebiete:

Anämie, Asthma, Augenentzündung, Ausschläge, Bindehautentzündung, Blähungen, Blaseninfektionen, Blasenverschleimung, Bronchitis, Darmschleimhautentzündungen, Entzündungen, Eisenmangel, Ekzeme, Furunkel, Frühjahrsmüdigkeit, Gelenkentzündungen, Gerstenkorn, Geschwüre, Gicht, Hautprobleme, Halsschmerzen, Hämorrhoiden, Husten, Infektionen, Insektenstiche, innere Entzündungen, Konjunktivitis, Lungenleiden, Magenkrankheiten, Menstruationsfördernd, Milchbildungsfördernd, Nasenbluten, Nierenschwäche, Nierenverschleimung, Pickel, Quetschungen, Rekonvaleszenz, Rheuma, Rückenschmerzen, Sodbrennen, schlecht heilende Wunden, stärkt Bänder und Sehen, Schleimbeutelentzündungen, Schnittwunden, Schuppenflechte (Psoriasis), Unterschenkelgeschwür, Verbrennungen, Verstopfung,

Wassersucht, Wunden, Wundrose,

Dosierung:

6 – 9 g Tagesdosis

Nebenwirkungen:

Bei oben angegebener Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Gegenanzeigen:

Keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Zu viel davon kann zu Durchfall führen, auch zu Erbrechen. Sollte außerdem nur mit Bedacht in der Schwangerschaft verwendet werden. Notfalls den Arzt befragen.

Wacholder (edit)

Andere Namen:

Juniperus communis

Junipers

Verwendete Pflanzenteile:

Beeren, Nadeln, Triebspitzen, Holz, Wurzeln. Meistens jedoch die Beeren und das daraus gewonnene ätherische Öl, oder die Tinktur.

Inhaltsstoffe:

Bitterstoff Juniperin, Betulin, Kampfer, Zitronensäure, Flavone, Pentosan, Phosphor, Gallussäure, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Linolensäure, Mangan, Menthol, Oxalsäure, Terpeneol, Umbelliferon, Zink, ätherisches Öl

Alle Teile des Wacholderbaums sind heilwirksam. Darum gehörte er früher auch in jeden Garten. Hauptsächlich die Wacholderbeeren werden in der Heilkunde und der Küche verwendet. Die Heilwirkung des Wacholders, allen voran der Wacholderbeere, ist sehr vielfältig und betrifft fast alle gängigen Krankheiten. Die Inhaltsstoffe der Wacholderbeeren haben vermutlich eine direkte Wirkung auf die glatte Muskulatur. Diese ist im Magen-Darmtrakt unter anderem für die Fortbewegung des Darminhaltes verantwortlich und kann, wenn sie sich dauerhaft zusammenzieht, Verdauungsstörungen bedingen. Die Beeren haben an der glatten Muskulatur krampflösende Wirkung. Die harntreibende Wirkung wird dem Terpinen-4-ol, über eine Reizung und folglich Mehrdurchblutung des Nierengewebes, zugeschrieben. Die genannten Wirkungen wurden bisher vornehmlich in Tierexperimenten beobachtet.

Heilwirkung:

antibakteriell, bakterientötend, blutbildend, blutreinigend, harntreibend, kreislaufstärkend, Nieren Tätigkeit anregend, Stoffwechsel anregend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend, tonisierend, wasserausscheidend,

Anwendungsgebiete:

Appetitlosigkeit, Atembeschwerden, Arthritis, Blähungen, Blasenleiden, Blasenentzündung, Blasengries, Blasensteine, chronische Bronchitis, Darmentzündung, Diabetes (leichte Formen), Durchfall, Erbrechen, Erkältung, Gastritis, Gereiztheit, Grippale Infekte, Harnsteine, Herzbeschwerden, Husten, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Leberschwäche, Magenschwäche, Magen – Darmbeschwerden, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Mundgeruch, Nierengrieß, Ödeme, Reizhusten, Sodbrennen, Wassersucht, Übelkeit, Verdauungsschwäche, Völlegefühl, Zahnfleischentzündung,

Anwendungsgebiete äußerlich:

Die Tinktur und das ätherische Öl wird verwendet:

Arthritis, chronische Hauterkrankungen, Rheuma, Gicht, Muskelrheuma, Muskelverspannungen, Nervenschmerzen, Hexenschuss, Ischias, Krampfadern, Psoriasis, Schlecht heilende Wunden,

Dosierung:

getrocknete Beeren 2 – 3 g tägl. Nicht überdosieren.

Nebenwirkungen:

Wenn Wacholderbeeren länger oder überdosiert angewendet werden, kann es zu Reizungen der Nieren, Auftreten von roten Blutkörperchen im Urin (Hämaturie), Störungen im Bereich des Verdauungstraktes und Erregungserscheinungen im zentralen Nervensystem kommen. Eine Überdosierung kann man oft am charakteristischen Veilchengeruch des Harns erkennen.

Gegenanzeigen:

Bei Nierenentzündung sollte der Wacholder jedoch nicht verwendet werden, weil er die Nieren zu stark reizt. Wacholderbeeren sollten nicht zu lange eingenommen werden.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Das ätherische Öl der Wacholderbeeren zieht durch die Haut sehr gut in den Körper ein und kann daher äußerlich angewendet in kranke Gelenke einziehen und dort heilend wirken. Diese Wirkung gilt auch für Nervenschmerzen, die mit dem Bewegungsapparat in Verbindung stehen, wie beispielsweise Hexenschuss oder Ischias.

Innerlich angewendet in Form einer Wacholderbeerenkur schafft das Kauen von Wacholderbeeren bei geschwächter Magentätigkeit und Blähungen und vielen mehr Abhilfe:

Waldmeister (edit)

Andere Namen:

Asperula odorata Galium odoratum

Woodruff

Verwendete Pflanzenteile:

Das Kraut

Inhaltsstoffe:

Cumarin, Asperulosid, Gerbstoffe, Bitterstoffe

Pharmakologisch unterstellt man dem Waldmeister eine antiseptische, blutreinigende, galletreibende, harntreibende, schweißtreibende, sedative, tonische und wundheilende Wirkung. Das Waldmeisterkraut hat volksheilkundlich über die Jahrhunderte ein breites Anwendungsspektrum erhalten. Madaus fasst zusammen:

Lonicerius beispielsweise empfahl das Heilkraut, um die entzündete Leber oder hitzige Geschwüre zu kühlen. Waldmeister-Wickel verordnete er, um Eiterungen der Leber zu resolvieren oder die Milz zu stärken. Der Schweizer Naturarzt Albrecht von Haller setzte die Pflanze als gutes Leber- und Wundkraut ein. Osiander empfahl Waldmeisterkraut als Hustenmittel und andere als Diuretikum („Harnausscheidung fördernde Mittel“) und Diaphoretikum („schweißtreibendes Mittel“) bei Wassersucht („Ödem-Bildungen“). Sebastian Kneipp ließ Waldmeistertee zur Linderung von Unterleibsschmerzen verabreichen. Weitere traditionell bekannte Anwendungen dienen der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden im Bereich der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes, zur Durchblutungsförderung, "Blutreinigung", als entzündungswidriges und gefäßerweiterndes Mittel wie z. B. bei Venenerkrankungen oder auch als Beruhigungsmittel bei Schlafstörungen und zur Förderung der Einschlafbereitschaft.

Heilwirkung:

beruhigend, blutreinigend, blutgerinnungsvermindernd, entzündungshemmend, Gefäß stärkend, krampflösend, schweißtreibend,

Anwendungsgebiete:

Blasensteine, Ekzeme, Furunkel, Gallenbeschwerden, Herzschwäche, Kopfschmerzen, Leberbeschwerden, Leberstauungen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Nervenschmerzen, Ödeme, Schlaflosigkeit - nervöse, Unruhe – nervöse, Verdauungsbeschwerden, Venenschwäche, vermindert die Blutgerinnung

Dosierung:

1 – 2 g tägl.

Nebenwirkung:

Überdosierung verursacht Kopfschmerzen, Schwindel und Benommenheit.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkung:

keine bekannt

Sonstiges:

Falls Sie Waldmeister bei Kopfschmerzen oder Migräne einsetzen, sollen Sie darauf achten, dass Waldmeister, wenn man zu viel davon zu sich nimmt, auch Kopfschmerzen auslösen kann. Deshalb bitte nicht allzu viel davon anwenden.

Weide (edit)

Andere Namen:

Salix alba  
Willow  
Weidenrinde

Verwendete Pflanzenteile:

die Blätter und die Rinde, vorwiegend die Rinde

Inhaltsstoffe:

Glykosid Salicin, Salizylsäure, Gerbstoffe, Gerbsäure,  
Anwendung findet die Rinde der Heilpflanze Weide bei Arthrose, rheumatischen Beschwerden und chronischen Rückenschmerzen. Weiterhin wirkt sie schmerzstillend bei Kopfschmerzen und Fieber. Die in der Weidenrinde enthaltenen Phenolglykoside (Salicin, Salicortin und Tremulacin) und Flavonoide wirken schmerzstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend und aufgrund des hohen Gerbstoffgehaltes adstringierend (zusammenziehend). Früher bezeichnete man die Weidenrinde als "Europäische Fieberrinde".

Ein wirksamer Bestandteil ist das Salicin, das im Körper wie auch die Acetylsalicylsäure zu Salicylsäure umgewandelt wird und entzündungshemmend und schmerzstillend wirkt. Da die Umwandlung des Salicins langsam verläuft, setzt die Wirkung erst spät ein, hält aber dafür länger an.

Neuere Untersuchungen legen nahe, dass die schmerzhemmende Wirkung nicht alleine auf dem Gehalt an Salicin beruht, sondern man vermutet, dass auch andere Inhaltsstoffe an der Gesamtwirkung beteiligt sind. Damit gewinnt die Art der Zubereitung an Bedeutung, und verschiedene Fertigarzneimittel sowie die Teezubereitung können sich in ihrer Wirksamkeit unterscheiden, obwohl der Gehalt an Salicin gleich ist.

Heilwirkung:

antiseptisch, entzündungshemmend, fiebersenkend, harntreibend, schmerzstillend, schweißtreibend, wurmtreibend

Anwendungsgebiete:

Darmverschleimung, Erkältungen, Fieber, Gelenkarthrose, Gelenkschmerzen, Gelenkrheumatismus, Gicht, Grippale Infekte, Rheuma, Blasenentzündung, Magen – Darm Beschwerden, Magenverschleimung, Migräne, Kniearthrose, Kopfschmerzen, Neuralgische Schmerzen, Ovarialneuralgien und sexueller Übererregung, Pollution, Rückenschmerzen, Verhornte Haut, Hühnerauge, Warzen, Würmer,

Äußerlich:

Fußschweiß (Bäder), Gelenkarthrose, Kniearthrose, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen,

Dosierung:

Rindenpulver 3 – 10 g Extrakt 20:1 = 300 – 1000 mg tägl.

Nebenwirkungen:

Bei Einnahme von Weidenrinde kommt es gelegentlich zu Magenbeschwerden. Auch können Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut auftreten (selten). Man sollte Weidenrinde nicht bei Kindern unter 16 Jahren verwenden, die unter einer Erkältung, Grippe oder Windpocken leiden.

Gegenanzeigen:

In der Schwangerschaft. Menschen die

Wechselwirkung:

Weidenrinde sollte nicht mit Aspirin zusammen eingenommen werden.

Sonstiges:

Die Salizylsäure hat die Eigenschaft, harte Hautstellen aufzuweichen. Daher kann man Weidenrinde gegen Hornhaut und Hühneraugen anwenden. Auch gegen Warzen kann man sie versuchen. Dazu muss man die Anwendung aber häufig wiederholen.

Weißdorn (edit)

Andere Namen:

Crataegus monogyna  
Crataegus laevigata  
Crataegus oxyacantha  
Hawthorn  
Hawthorn berry

Inhaltsstoffe:

Oligomere Proanthocyanidine, Crataeguslacton (Crataegussäure), ätherisches Öl, Trimethylamin, Glykosid Oxyacanthin, Gerbstoff, Saponin, Fructose, Aluminium, Kalium, Natrium, Calcium, phosphorsaure Salze

Verwendete Pflanzenteile:

Blüten, Blätter, Früchte

Die Wirkung auf das Herz wurde erst Ende des 19. Jahrhunderts entdeckt – mit Beginn des Industriezeitalters. Heute gilt der Tee aus Blüten, Blättern und Früchten als das beste Mittel bei nachlassender Leistung des Herzens, besonders beim älteren Menschen. Bildlich gesprochen ist die Wirkung des Weißdorns wie ein Liebesbrief an das Herz! Er umfängt es liebevoll und nimmt es schützend in seine Hände. Weißdorn hilft bei nervöser Anspannung, Ängsten, Enttäuschung und altem Schmerz. Er tröstet bei dem Verlust eines geliebten Menschen. Selbst für junge Menschen ist er der Herzheiler-Tee bei Liebeskummer! Wenn Ihnen das Herz also bis zum Halse schlägt, dann

machen Sie einfach eine Tee-Kur mit Weißdorn.

Die Wirkung des Weißdornes ist sehr umfassend:

Weißdorn schützt das Herz, indem er dafür sorgt, dass die Herzkranzgefäße besser durchblutet werden und sie den angebotenen Sauerstoff besser ausnutzen können. Dadurch kann auch der Herzmuskel wieder besser, beständiger und gleichmäßiger arbeiten. Gleichzeitig hat man auch in den letzten Jahren herausgefunden, dass er wie ein Radikalfänger wirkt. Das bedeutet, dass er das Herz vor sehr aktiven und reaktiven Verbindungen aus der Umwelt schützt, die auch den Herzmuskel schädigen können.

Und wenn das Herz wieder besser arbeitet, das heißt, wenn es so arbeitet, dass wir es gar nicht wahrnehmen, steigt natürlich auch die Lebensqualität. Weißdorn und der daraus zubereitete Tee bringen dem Menschen wieder mehr Energie und machen ihn widerstandsfähiger gegen Stress und Angst.

Heilwirkung:

beruhigend, durchblutungsfördernd, gefäßerweiternd, herzschtzend

Anwendungsgebiete:

Altersherz, Angina Pectoris, Arteriosklerose, Augenringe, Bluthochdruck, Erschöpfung, funktionelle Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Kreislaufstörungen, Nebensymptome von Herzerkrankungen:

Leistungsminderung, Abgeschlagenheit, rasche Ermüdbarkeit und Kurzatmigkeit, Nervosität, Niedriger Blutdruck, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Schwindel, Wechseljahrsbeschwerden,

Dosierung:

160–900 mg Weißdornextrakt

Nebenwirkungen:

Keine Bekannt

Gegenanzeigen:

Keine Bekannt

Wechselwirkungen:

keine Bekannt

Sonstiges:

Die Pflanze eignet sich vor allem zur Behandlung von Herzschwäche des Stadiums II. Dieses Stadium geht laut Definition der New York Heart Association (NYHA) mit einer leichten Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Rhythmusstörungen, Luftnot und/oder Angina pectoris („Brustenge“) einher. Es zeigen sich keine Beschwerden in Ruhe, aber die alltägliche körperliche Belastung verursacht Erschöpfung. Weißdorn erhöht unter anderem den Durchfluss der Herzkranzgefäße, was die Symptomatik verbessert. Dauerhaft unterstützend angewendet soll Weißdorn die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und einer Verschlimmerung der Herzschwäche vorbeugen. Erfahrungen und klinische Studien haben gezeigt, dass Weißdornblätter außerdem bei funktionellen Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, koronarer Herzkrankheit (Erkrankung der Herzkranzgefäße, die zu einer Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff führt) sowie zur Vorbeugung von Arteriosklerose unterstützend eingesetzt werden können. Daneben hat sich die Pflanze auch bei Herzbeschwerden durch Stress im Alltag und aufgrund nervlicher und psychischer Überbelastung bewährt.

Weißer Lotus (edit)

Andere Namen:

Nymphaea alba

White water lily

Inhaltsstoffe:

Alkaloide, Nupharin, Nympharin, Gerbstoff, Gerbsäure

Verwendete Pflanzenteile:

Blüten, Wurzel, Samen

Die Weiße Lilie wird auch Weiße Lotus genannt und ist eine bekannte und weitverbreitete Wasserlilie. Sie ist nahe verwandt mit der Blauen Lotus (*Nymphaea caerulea*). Beide haben einen ähnlichen Alkaloid-Gehalt und man sagt, Effekte sind ziemlich die gleichen: narkotisch und euphorisch, wie Cannabis oder Kodein. Während des Ersten Weltkrieges, als die Deutschen Kolonien in Afrika keine Opiate mehr aus Indien beschaffen konnten, fanden sie das ein Extrakt von *Nymphaea alba* genauso wirkte.

Weißer Lotus ist wie gesagt dem Blauen Lotus sehr ähnlich und kann bei der Einnahme ein Gefühl des Schwebens und der Euphorie erzeugen. Die getrockneten Knospen und Blütenblätter können allein oder in Mischungen geraucht oder als Tee oder Gebräu zubereitet werden. Er enthält Aporphin, eine Chemikalie, die eng mit Apomorphin verwandt ist, das zur Behandlung erektiler Dysfunktion verwendet wird.

Heilwirkung:

adstringierend, angstlösend, auf das Gemüt ausgleichend, beruhigend, blutstillend, entspannend, erweichend, herzstärkend, narkotisch und euphorisch zugleich, sedierend, sexuell stimulierend, Samen und Wurzeln sexuell dämpfend, schlaffördernd, schmerzstillend,

Anwendungsgebiete:

Angstzustände, Blasenschwäche, Brandwunden – leichte, Bronchitis, Furunkel, Herzschwäche, Husten, Mundschleimhautentzündungen, Magenbeschwerden, Nierenkrankheiten, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Wunden,

Dosierung:

rund 2 – max. 5g tägl.

Nebenwirkungen:

wenn nicht überdosiert keine. Vergiftungserscheinungen sind: Erregungszustände und Atemlähmung

Wechselwirkungen:

Wenig bekannt, weil noch nicht genug Erforscht

Gegenanzeigen:

Wenig bekannt, weil noch nicht genug Erforscht

Sonstiges:

Die regelmäßige Einreibung der Genitalien mit der Wurzel der Seerose machen den Mann zu einem Eunuchen - so heißt es jedenfalls sinngemäß bei Plinius. Dioskurides schreibt: "Die Wurzel ist auch gut getrunken wider die unkeuschen Träume, denn sie schafft sie gänzlich ab". Mönche und Nonnen aßen einst die Samen, um ihre Begierden zu unterdrücken. Das Kloster Ternsee führte die Weiße Seerose im Wappen. Ihre antiaphrodisische Wirkung (also ein Anaphrodisiaka) spiegelt sich auch in der französischen Redewendung "il a bu de l'eau de violet" - "er hat vom Wasser der Seerose getrunken" wieder.

Weihrauch (edit)

Andere Namen:

Boswellia sacra

Olibanum

Boswellia



Boswellia Serrata  
boswellia carteri  
boswellia sacra

Inhaltsstoffe:  
ätherische Öle

Verwendete Pflanzenteile:  
das Harz

Weihrauch kennt man hier zu Lande vor allem aus der Kirche. Er ist Bestandteil vieler Rituale, zum Beispiel während des Hochamtes. Weihrauch duftet wesentlich angenehmer als die klassischen Räucherkerzen, die für Räucherstäbchen benutzt werden. Doch Weihrauch hat mehr zu bieten als den bekannten angenehmen Duft, denn auch medizinische Wirkungen stecken im Harz des Boswellia-Baumes, so wirkt er nachweislich antibakteriell. Mit Weihrauch suchte man im Mittelalter sogar die Pest zu vertreiben – nicht ganz zu Unrecht dank seiner desinfizierenden Eigenschaften. Im Altertum kannte man Krankheitserreger zwar noch nicht, beobachtete offenbar aber, dass Weihrauchdampf heilend wirken kann. In der indischen Naturheilkunde Ayurveda wird Weihrauch schon seit 5000 Jahren eingesetzt. Das Trockenextrakt des Harzes wird Ölen, Pflastern und Pulvern beigemischt. In alten medizinischen Schriften wird die Heilkraft bei rheumatischen Erkrankungen, chronischer Bronchitis, Asthma, bei Darmentzündungen und Hautkrankheiten beschrieben. Die westliche Medizin entdeckte Weihrauch neu – als Heilmittel bei chronischen Entzündungen und vielem mehr. Bislang sind ca. 200 Inhaltsstoffe im Harz des Weihrauchbaumes identifiziert worden.

Heilwirkung:

Ausgleichend, unterstützt Körper und Geist in Stresssituationen. Wirkt beruhigend, desinfizierend, entspannend, erhebend, entzündungshemmend, euphorisierend, gedächtnisstärkend, krebsbekämpfend, leberschützend, stabilisierend und fördert Meditation. Durch den sehr hohen Anteil an Sesquiterpenen hat Weihrauchöl einen starken Einfluss aufs limbische System. Weihrauch stimuliert das Immunsystem, kann Depressionen entgegenwirken. Seine entspannende Wirkung kann bei Muskelbeschwerden, Infektionen im Atmungsapparat und Entzündungen erleichternd wirken. Studien beweisen, dass Weihrauch das Krebsrisiko reduziert.

Anwendungsgebiete:

Arthritis, Arthrose, Arthrose des Kniegelenkes, Asthma, Bauchschmerzen, Bindegewebsentzündungen, chronischem Asthma bronchiale, chronischen Entzündungen, Darmentzündung, Darmerkrankungen, Divertikulitis, Gelenkschmerzen, Gicht, Hauterkrankungen – entzündliche, Haut – trockene, Haut – Juckreiz, Polyarthritis, alle Krankheiten des rheumatischen Formkreises, Rheuma, Rückenschmerzen, Osteoarthritis, Gehirnödeme, Gehirntumore, Tumor, Schuppenflechte, schmerzhaften, entzündlichen Gelenkerkrankungen, Morbus Crohn, Verstopfung, Weichteilrheumatismus,

Äußerlich:

Analer Juckreiz, Drüenschwellungen, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Muskelkater, Schuppenflechte, Verspannungen

Dosierung:

Es wird empfohlen, Weihrauch zu den Mahlzeiten einzunehmen.

Extrakt: 350 - 2000 mg, 3mal täglich

Extrakt 10:1 400 – 800mg

Extrakt 20:1 300 – 700 mg tägl.

Harz: bis zu 4 g täglich.

Nebenwirkung:

Bei Überdosierungen kann es u Hautirritationen und Übelkeit kommen.

Gegenanzeigen:  
keine bekannt

Wechselwirkungen:  
keine Bekannt

Weizengras (edit)

Allgemein:

Was ist Weizengras und warum ist es so gesund? Weizengras ist ein grünes Gras und eines der nährstoffreichsten und gesundheitsförderlichsten bekannten Substanzen der Welt, mit ungeahnten Auswirkungen auf viele Zivilisationskrankheiten. Es wird aus den Keimblättern der gewöhnlichen Weizenpflanze gewonnen. Das Gras enthält zahlreiche für den Menschen lebensnotwendige Nährstoffe, wie z.B. alle acht essentiellen Aminosäuren, die der Mensch selbst nicht produzieren kann. Doch damit nicht genug:

der Eisengehalt von Weizengras ist größer als der von Spinat, es enthält Zellen reparierende Enzyme, viel gesundes Pflanzeneiweiß sowie eine Unmenge an Vitaminen, wie z.B. B-Vitamine und die Vitamine A,C und E. Zahlreiche Mineralien (u.a. Zink und Selen) runden Weizengras ab zu dem was es ist – eine regelrechte "Gesundheits-Bombe", besonders auch wegen ihrer hohen Basizität und der Menge an Chlorophyll.

Chlorophyll – Der wertvolle Pflanzensaft im Weizengras. Dass Weizengras reich an Chlorophyll ist, ist bekannt – man kann es sich ja schon durch seine intensive grüne Farbe denken. Doch dass es tatsächlich extrem viel Chlorophyll enthält, ist vielleicht nicht so bekannt. Der grüne Pflanzensaft ist verantwortlich für die Photosynthese, also den Prozess, bei welchem durch das Sonnenlicht Energie und Sauerstoff entsteht. Betrachtet man die molekulare Struktur von Weizengras, ist Chlorophyll interessanterweise fast identisch mit dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin – Wissenschaftler vermuten daher, dass die vermehrte Aufnahme von chlorophyllhaltigen Nahrungsmitteln die Bildung von Hämoglobin unterstützt.

Darüber hinaus hemmt Chlorophyll die Bildung von schädlichen Bakterien und fördert die Ausleitung von Schlacken aus dem Darmtrakt, was natürlich unheimlich gut für Darmtätigkeit und Verdauung ist.

Weizengras ist sehr Basisch. Generell ist Gemüse sehr gesund, und die meisten Sorten sind basisch und haben die Fähigkeit, überschüssige Säuren im Körpersystem zu neutralisieren. Allerdings hebt sich Weizengras im Vergleich zu allen anderen grünen Gemüsesorten besonders hervor:

es enthält nämlich mehr basische Mineralien (wie z.B. Kalzium, Phosphor, Magnesium, Mangan und Kalium) als alle anderen. Im Gegensatz zu den vielen uns bekannten fertig und in Massen produzierten Lebensmitteln, welche in unserem Körper viele Abfall- und Säuredepots entstehen lassen (und auf Dauer gesundheitsschädlich sind und die Gefahr einer Azidose (ÜBERSÄUERUNG bergen), hat Weizengras eine stark Basen bildende Wirkung und kann erheblichen Einfluss auf den pH-Wert im Körper ausüben.

Man kann zu Recht behaupten, dass Weizengras ein Wunderwerk der Natur ist – ein Gras das dabei hilft, den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu regulieren! Einer US-amerikanischen Studie zufolge ist der Säure neutralisierende Effekt dieser "Wunderpflanze" sogar um einiges höher als bei anderen basischen Gemüsesorten, wie beispielsweise Brokkoli oder Spinat.

Darüber hinaus hat die Säureneutralisierung noch weitere Auswirkungen:

der Abbau von Kalzium in unseren Gefäßen wird reduziert, ein umfassender Entgiftungsprozess wird eingeleitet, und dies führt einem wesentlich basischeren, und daher insgesamt gesünderen Körpermilieu.

Dosierung:  
2 – 3 g tägl.

Wermut (edit)

Andere Namen:  
Artemisia absinthium  
Vermouth

Verwendete Pflanzeneile:  
Das Kraut und die Blätter

Inhaltsstoffe:  
Ätherisches Öl, Absinthol, Glykosid Absinthin, Bitterstoffe, Artemisin, Absinthiin, Anabsinthiin, Bernsteinsäure

In der Volksheilkunde wurde Wermut bei:  
Magenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Darmparasiten, Fieber, Grippe, Insektenstichen, Schmerz, Wunden, Leberleiden, Wassersucht, Blähungen, Mundgeruch, Sodbrennen, Übersäuerung, trockene Flechte, Stoffwechselerkrankung, Quecksilbervergiftung, Fettsucht, Gicht, Rheuma, Schwermut, Blutarmut, ausbleibende und schmerzhaftes Periode und Aufstoßen eingesetzt.

Heilwirkung:  
appetitfördernd, blutbildend, blutreinigend, durchblutungsfördernd, verdauungsanregend, wärmend

Anwendungsgebiete:  
Allgemeine Schwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Blutergüsse, Magenschwäche, Magen- und Darmbeschwerden, allgemeine Magenbeschwerden, allgemeine darmbeschweren, Mundgeruch, Gallenbeschwerden, Gelbsucht, Hautausschläge, Nierenschwäche, Kreislauf stärkend, Lebererkrankungen mit gestörter Gallensäuren Produktion, Magenschleimhautentzündung, Menstruationsfördernd, Menstruationsbeschwerden, Rheuma, Wehen fördernd, Ohrenschmerzen, Offene Wunden, Übelkeit und Erbrechen (zusammen mit Durchfall), Verstauchungen, Verdauungsbeschwerden, Würmer, Quetschungen

Dosierung:  
2 – maximal 4 g Tagesdosis des getrockneten Pulvers. Extrakt 10:1 = 200 - 400 mg tägl.

Nebenwirkungen:  
Bei der Einnahme von alkoholischen Auszügen aus Wermut kann es zu Vergiftung kommen, besonders bei einer Überdosierung. Diese Vergiftung äußert sich in Form von Krämpfen und Erbrechen oder starkem Durchfall und Schwindelgefühl. Bei oben angegebenen Dosierung sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Viel und langwährender Gebrauch von Wermut führt zu Abhängigkeit, körperlich und geistigem Rückgang, und kann Nervosität, Ruhelosigkeit und Krämpfe verursachen. Hohe Dosierungen können Kopfschmerzen und Schwindel verursachen. Noch höhere Dosierungen sind psychostimulierend, Krampf erzeugend und haben einen lähmenden Effekt. Eine Überdosis kann zu unkontrollierbarer Entlastung, zur Bewusstlosigkeit, Koma und sogar zum Tod führen.

Gegenanzeigen:  
Magen und Darmgeschwüre. Schwangerschaft

Wechselwirkungen:  
keine bekannt

Sonstiges:  
Wermut ist eine psychische Stimulanz. Die Wirkung von Wermut ist narkotisch, leicht betäubend und es gibt ein friedliches und beruhigendes Gefühl. Wermut aber nicht in großen Mengen und auch nicht über einen sehr langen Zeitraum anwenden. Vor allem vor dem regelmäßigen Gebrauch des Wermuts als Genussmittel ist zu warnen. Als Absinth war Wermut-Schnaps einige Zeit sehr beliebt. Der häufige Genuss von Absinth führte jedoch zu Wahnvorstellungen, Schwindelanfällen und Delirien. Daher wurde Absinth auch verboten, aber dieses Verbot ist inzwischen teilweise wieder

aufgehoben. Man sollte sich dennoch beim Absinth-Genuss stark zurückhalten.

Wilde Karde (edit)

Andere Namen:

Dipsacus sativus

Dipsacus fullonum

Dipsacus sylvestris

Teasel

Igelkopf

Immerdurst

Kardätschendistel

Kämme

Kratzkopf

Krempeltestel

Raukarde

Strähl

Tuchkart

Venusbecken

Walkerdistel

Weberdistel

Weber-Karde

Wilde Karde

Verwendet Pflanzenteile:

Die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Scabiosid, Iridoide, Saponine

Die Karde sieht aus wie eine Distel, ist es aber nicht, sondern gehört in eine eigene Pflanzenfamilie. Als Heilpflanze ist die Karde relativ unbekannt. Durch die Fähigkeit ihrer Wurzel gegen Borreliose zu helfen, gewinnt die Karde jedoch zunehmend an Bedeutung. Die Kardenwurzel kann man als Tinktur oder Tee oder Extrakt in Kapseln gegen Borreliose einsetzen, wenn eine Therapie mit Antibiotika nicht anschlägt oder auch begleitend zu einer Antibiotika-Behandlung. Der Einsatzzweck der Karde gegen Borreliose ist hochinteressant, denn naturheilkundliche Methoden gegen diese Krankheit sind rar und selbst Antibiotika können oft nicht helfen. Wolf-Dieter Storl empfiehlt als Dosis sogar drei Esslöffel dreimal täglich von dieser Tinktur. Die Kardenwurzel soll auch generell eine Stärkung des Immunsystems bewirken.

Heilwirkung:

antibakteriell, blutreinigend, harntreibend, schweißtreibend,

Anwendungsgebiete:

Borreliose, Gallenschwäche, Gicht, Immunsystem stärkend, Kopfschmerzen, Magenschwäche, Ödeme, Rheuma, Verdauungsschwäche,

Äußerlich:

(Als Tinktur in eine Salbe die der Indikation entspricht) Fingerwunden, Furunkel, Hautkrankheiten, Rheuma, Sommersprossen, Warzen,

Dosierung:

Tinktur: 3 x tägl. 50 Tr.

Extrakt: 5:1 = 1500 mg

Nebenwirkungen:

Bei angegebener Dosierung normalerweise keine bekannt, da die Pflanze wissenschaftlich noch

nicht untersucht ist, gibt es hierzu keine Informationen.

Wechselwirkungen:

Bei angegebener Dosierung normalerweise keine bekannt, da die Pflanze wissenschaftlich noch nicht untersucht ist, gibt es hierzu keine Informationen

Gegenanzeigen:

Bei angegebener Dosierung normalerweise keine bekannt, da die Pflanze wissenschaftlich noch nicht untersucht ist, gibt es hierzu keine Informationen

Wolfs trapp (edit)

Andere Namen:

Lycopus europaeus

Verwendete Pflanzenteile:

Die Blätter

Das Wolfstrappkraut gehört zu den wenigen Pflanzen, die einen Einfluss auf das Hormonsystem haben. Es wirkt nachweislich senkend auf die Schilddrüsenwerte bei einer leichten Schilddrüsenüberfunktion und ist besonders dann geeignet, wenn sich die Überfunktion durch gesteigerte Nervosität und Herzklopfen äußert.

Darüber hinaus besitzt das Kraut auch einen Einfluss auf die Sexualhormone. Es kann den Prolaktinspiegel senken, wenn dieser z.B. bei stillenden Müttern erhöht ist und zu Schmerzen oder Spannungsgefühl in den Milchdrüsen führt.

Heilwirkung:

Beruhigend, entspannend, stärkend, thyreostatisch (hemmt Hormonbildung in Sd.), hemmt Jodtransport, hemmt TSH Freisetzung, senkt Prolaktinspiegel, antigonadotrope Wirkung.

Anwendungsgebiete:

Angst, Herzstörungen, Herzrasen, Nervosität, Schilddrüsenüberfunktion, Vegetative-nervöse Störungen, Unruhe, Tachykardie, Schweißneigung, PMS, Mastodynie (schmerzen und Spannungen in den Brüsten), vegetative Kreislaufprobleme, Senkung des Prolaktinspiegels, PMS, Reizbarkeit, Ungeduld.

Dosierung:

Tagesdosis:

5 – 10 g Extrakt 20:1 = 500 – 1000 mg

Nebenwirkungen:

Bei der Verwendung hoher Dosen oder über längere Zeit kann das Auftreten von Schilddrüsenvergrößerungen begünstigt sein.

Gegenanzeigen:

Schilddrüsenunterfunktion, Schilddrüsenvergrößerung ohne Funktionsstörung.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Präparate mit Wolfstrapp sollten nicht plötzlich abgesetzt werden, da es dann zu einer Verstärkung der Beschwerden kommen kann. Empfehlenswert ist eine schrittweise Senkung der Dosis.

Yamswurzel (edit)

Andere Namen:

Dioscorea mexicana  
Wild Yam

Verwendete Pflanzenteile:  
Die Wurzel

Inhaltsstoffe:

Diosgenin, Saponin, Vitamine, Mineralien, Eisen, Kupfer, Mangan, Oxalat, Proteine, Schwefel, Zink  
Die Yamswurzel hat einen äußerst hohen Gehalt an Diosgenin, welches notwendig ist, um Progesterone im Organismus aufzubauen. Progesteron ist ein wichtiger Bestandteil im Hormonhaushalt der Frau. Zudem hat die Yamswurzel regulierende Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Sie hilft bei den typischen Frauenproblemen und -krankheiten wie Wechseljahresbeschwerden, die einhergehen mit:  
Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe und, Depressionen, sowie bei anderen Erkrankungen wie Migräne, Übergewicht, Osteoporose und Arthrose. Zudem wirkt die Yamswurzel stärkend auf die Libido. Eine weitere Wirkung der Yamswurzel ist die Beseitigung von Hautproblemen, sofern die Hautprobleme auf ein hormonelles Ungleichgewicht zurückzuführen sind.

Heilwirkung:

aphrodisierend (Angeblich soll besonders die weibliche Libido gesteigert werden), Libido stärkend allgemein, Blutgefäße erweiternd, entspannend, entzündungshemmend, entwässernd, Geburt erleichternd, krampflösend, Knochenverdichtend, schmerzlindernd, stimmungsaufhellend, schweißtreibend, empfängnisverhütend,

Anwendungsgebiete:

Alterserscheinungen (Anti Aging), Alterung vorzeitiger, Asthma, Arthritis, Bronchitis, Burnout, Depressionen, Erschöpfung, Frigidität, Galle treibend, Gallenkoliken, Gicht, Harnwegerkrankungen, Hitzeschübe, Hautprobleme hormonell bedingt, Hormonelle Störungen, Hormonmangel, Mangelnde Libido, Magenschleimhautentzündung Magenbeschwerden nervöse, Keuchhusten, Knochenschwund, Menstruationsbeschwerden, Menstruationskrämpfe, Muskelprobleme allgemeine, Muskelschmerzen, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Osteoporose, Prämenstruelles Syndrom, Progesteronmangel, Reizmagen, Rheuma, Spannungen in den Brüsten, Stress, Schluckauf krampfartiger, Schilddrüsenunterfunktion, Übergewicht durch Hormonstörungen, Verdauungsbeschwerden nervöse, Verhütung, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden,

Dosierung:

6 – 8 g tägl. Zum Beispiel 3 g morgens und 3 g abends Extrakt 20:1 = 600 – 800 mg tägl.

Nebenwirkungen:

mitunter kann es zu Verdauungsproblemen und in sehr seltenen Fällen können Leberprobleme oder Hautausschläge auftreten.

Gegenanzeigen:

Leberproblemen, Schwangerschaft und Krebsarten der Geschlechtsorgane inklusive Brustkrebs.

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Bei Krebsrisiko besonders (Eierstock-, Prostata und Darmkrebs). Zur Verhütung ist eine Anlaufzeit von einem Monat erforderlich, 3 g morgen und 3 g abends.

Yohimbe (edit)

Andere Namen:

Corynanthe Yohimbe

#### Inhaltsstoffe:

Alkaloid Yohimbin u.a.

Der in Westafrika heimische bis 15 m hoch werdende Yohimbebaum (Regenwälder Kongo und Kamerun) enthält in seiner Rinde das vielleicht am wirksamsten natürliche Aphrodisiakum und Potenzmittel, das Yohimbin.

Yohimbe wird seit Jahrhunderten in Afrika als Yohimberinde geerntet und als Aphrodisiakum zur erotischen Stimulierung in Form von Yohimbeteen genossen oder zum aromatischen Räuchern verwendet. Yohimbin stimuliert das Sexualzentrum, den Pc-Muskel, Herzkreislaufsystem, den Sympathikusnerv wie auch das Nebennierenzentrum von Mann und Frau. Yohimbin hat somit eine generell aktivierende Wirkung die auch als aufputschend bezeichnet werden kann. In der westlichen Medizin gilt Yohimbin als das einzig 'echte Aphrodisiakum'. Es wird bei Impotenz und Frigidität verschrieben. Ergebnisse von amerikanischen Studien belegen, dass Yohimbin den Blutfluss im Penis bzw. in den Sexualorganen steigert.

Yohimbinrinde stimuliert nachweislich die für die Erektion verantwortlichen Nervensynapsen im Sakralmark. Daher wird Yohimbin auch von Schulmedizinern als echtes Aphrodisiakum bezeichnet. Yohimbinrinde (auch Yohimbérinde) ist ein von der WHO anerkanntes Aphrodisiakum. Die Yohimberinde wird sowohl bei hartnäckiger Impotenz als auch bei Frigidität verschrieben. In neuen Studien wurde eine Zunahme der Orgasmen und der Erektionen verzeichnet. Darüber hinaus besitzt die Yohimbinrinde erektionsverlängernde Eigenschaften. Bei richtiger Dosierung hilft die Yohimbinrinde auch bei Symptomen wie:

Erektionsschwäche, Interesselosigkeit, Libidoverlust u.ä. Der Genuss des Yohimbe-Tee's bewirkt also eine Zunahme von möglichen Orgasmen.

Der hochwirksame Extrakt der Pflanzenrinde stimuliert etwa 30 Minuten nach Einnahme das zentrale Nervensystem. Diese Stimulation beseitigt viele Arten von Potenzstörungen und der Organismus wird aktiviert (beseitigt Müdigkeit). Yohimbinrinde fördert die Erregung bei Frau und Mann und verbessert die Sexualfähigkeit. Der Yohimbin-Extrakt beseitigt (wie auch Yohimbinrinde) innere Blockaden. Yohimbinkapseln, in Kombination mit dem Vitamin C Aktivator, reduzieren die Wirkung der Hormone, die eine Verengung der Blutgefäße herbeiführen. Nur so kann es zur notwendigen - vermehrten- Durchblutung der Geschlechtsorgane kommen. Ein angenehmer Nebeneffekt dabei ist, dass der Yohimbinextrakt den Körperfettabbau aktiviert. Bei Einnahme der Yohimbinkapseln mit dem Vitamin C Aktivator, wird der Fettabbau (bei Frauen und Männern) aktiviert bzw. beschleunigt. Yohimbinrinde mit Vitamin C Aktivator wirkt darüber hinaus einer Arterienverstopfung entgegen.

#### Wirkung:

stark aphrodisierend, aktivierend, aufputschend, stark erotisierend, stimulierend,

#### Anwendungsgebiete:

Antriebslosigkeit, Erektionsschwierigkeiten, Erektionsschwäche, Frigidität, Impotenz, Interesselosigkeit, Sexualstörungen,

#### Dosierung:

Die allgemein empfohlene Dosierung von Yohimbinrindentee ist:

2-5 Teelöffel der Rinde 10 Minuten in einem halben Liter Wasser kochen, abseihen und langsam trinken. Von Fachleuten wird empfohlen, zuerst mit niedrigeren Dosierungen beginnen und vorsichtig die individuelle Verträglichkeit bestimmen. Yohimbinrinde muß mind 10 Minuten gekocht werden, sonst werden die notwendigen Stoffe im Wasser nicht gelöst. Wenn die Rinde nicht gekocht wird, gibt es auch keine nennenswerten Reaktionen. Die Zugabe von einem bis drei Gramm Vitamin C (1-3 g Ascorbinsäure = ca. 1 gestrichener Teelöffel) pro Tasse, lässt den Effekt schneller und stärker eintreten. Extrakt 99% = 7 - 15 – max. 30 mg tägl. Extrakt 20:1 = 1000 – 3000 mg

#### Nebenwirkungen:

Der Tee schmeckt äußerst unangenehm. Es wurde immer wieder von unangenehmen Symptomen wechselnder Stärke berichtet. Am häufigsten kommen Übelkeit und Kreislaufbeschwerden vor, die recht massiv ausfallen können. Als Ursachen kommen vereinzelt individuelle Unverträglichkeit von

Yohimbe, häufiger aber wohl Überdosierung in Frage.

Wechselwirkungen:

Bei gleichzeitiger Gabe von Antidepressiva mit Yohimbin werden deren Wirkung und Nebenwirkungen möglicherweise verstärkt. Yohimbin kann die Wirkung von blutdrucksenkenden Substanzen abschwächen. Insbesondere sollte es nicht zusammen mit Clonidin verabreicht werden, da sich die Effekte der beiden Wirkstoffe gegenseitig aufheben. Yohimbin kann die Wirkung des Psychopharmakons Alprazolam abschwächen, während es den schmerzhemmenden Effekt opioider Schmerzmittel möglicherweise verstärkt. Das Psychopharmakon Clomipramin steigert die Yohimbin-Konzentration im Blut, was zu einer verstärkten Wirkung, aber auch mehr Nebenwirkungen führt.

Achtung:

Der menschliche Körper baut giftige Substanzen, die zum Beispiel in Nahrungsmitteln vorkommen, mit Hilfe des Enzyms MAO (Monoaminoxidase) ab. Yohimbin hemmt das MAO-Enzym (MAO-Hemmer). Das bedeutet, dass der Körper giftige Substanzen zeitweilig (einige Stunden lange) nicht mehr gut abbauen kann. Folgende Nahrungsmittel bzw. Substanzen sollten -nach neuesten Erkenntnissen- daher nach dem Gebrauch von Yohimbin nicht gegessen bzw. eingenommen werden:

reife Käsesorten (sie enthalten das giftige Thyrosin), Bananen, alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen), Sauerkraut, Ananas, Schokolade, Amphetamine und bestimmte Alkaloide Rauschmittel. Auch sollte Yohimbin nicht in zu großen Mengen eingenommen werden. Extrem hohe Dosen können zu Priapismus (krankhafte, schmerzhaft Dauererektion ohne sexuelle Erregung), Muskelzittern, Kreislaufschwäche, vermehrten Speichelfluss, Diarrhöe (Durchfall), Krämpfe, Herztätigkeitsstörungen und Übelkeit führen. Gelegentlich treten auch Schwindelgefühl, Erbrechen, Nervosität und ein vermindertes Reaktionsvermögen auf. Personen mit der Neigung zu Depressionen, Epilepsie, Herzproblemen oder niedrigem Blutdruck sollten Yohimbin Rinde (Tee) bzw. Medikamente mit Yohimbinextrakt nicht einnehmen.

Sonstiges:

Erste Wirkungen nach einer halben Stunde, nach einer viertel Stunde mit Ascorbinsäure. Warmer, angenehmer Schauer im Bereich der Wirbelsäule, Stimulierung, sexuelle Erregung, leichte Veränderungen der Wahrnehmung, aber keine Halluzinationen, manchmal spontane Erektionen. Sexuelle Aktivitäten wirken besonders angenehm. Nicht selten tritt das Gefühl auf, die Körper würde ineinander verschmelzen. Dauer:

etwa 2 bis 4 Stunden. Danach angenehmes, entspanntes Gefühl.

Zur Behandlung von sexuellen Störungen ist der Wirkstoff Yohimbin Bestandteil von Arzneimitteln. Daneben wird Rinde des tropischen Yohimbebaumes aber auch als sogenanntes "Potenzmittel" in zahlreichen Sex-Shops angeboten. Die in solchen Präparaten enthaltene Menge des eigentlichen Wirkstoffs Yohimbin ist meistens allerdings so gering, dass eine Wirkung ausbleibt. Dafür sind mindestens acht Milligramm Yohimbin notwendig.

Weiteres:

Die Zugabe von einem Gramm Vitamin C (1-3 g Ascorbinsäure, ca. 1 gestrichener Teelöffel) pro Tasse, lässt den Effekt schneller und stärker eintreten.

Regelmäßiger Sex erhält bei Mann und Frau das Herz- Kreislaufsystem jung, das bestätigen nicht nur unsere Laboruntersuchungen sondern auch der berühmte Herzchirurg Barnard empfiehlt: „Regelmäßiger Sex, das erhält die Gesundheit.“ Für Prof. Dr. Christian Barnard (78), Herzchirurg der ersten Stunde, ist regelmäßiger Sex eine der wichtigsten Voraussetzung für ein gesundes und langes Leben. Barnard, der 1967 erstmals in der Geschichte der Medizin erfolgreich ein menschliches Herz verpflanzt hat, weist in seinem neuesten Buch mit dem Titel "50 Wege für ein gesundes Herz" auf die Wichtigkeit von regelmäßigem Sex für die Gesundheit hin. Barnard rät wenn nötig auch zum Einsatz eines Potenzmittels bzw. aphrodisierende Mittel. Quelle: die südafrikanischen Zeitung "The Citizen" Mai.2001

Ysop (edit)



Andere Namen:  
Hyssopus officinalis  
Hyssop

Verwendete Pflanzenteile:  
Das Kraut

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Flavonglycoside:

Hesperidin und Diosmin, Gerbstoffe, Cholin, Apfelsäure, Zucker, Harz, Gummi, Farbstoff Hyssopin  
Ysop wurde in der Vergangenheit für mehrere Beschwerden eingesetzt. Ysop wirkt krampflösend, appetitanregend, schleimlösend, schweißhemmend und verdauungsfördernd. Hildegard von Bingen hatte das Kraut als kraftgebend und reinigend beschrieben. Anwendung findet es heute noch mitunter bei Magen- und Darmstörungen, bei Entzündungen im Zahnfleisch sowie im Mund- und Rachenraum. Ebenso können wohl Beschwerden bei Erkältungskrankheiten, wie Schnupfen oder Husten.

Im späten Mittelalter und in der frühen Neuzeit war Ysop eine häufig verwendete Heilpflanze. Nach dem Kräuterbuch von P.A. Matthioli (16. Jahrhundert) wurde das Kraut gegen Magen- und Darmbeschwerden, gegen Wurmbefall, bei Husten, gegen Epilepsie oder bei Wassersucht. Ysop wurde meist als Sud, in Wein gesotten, als Tee oder als natürliches Pflaster verwendet.

Heilwirkung:

abführend – leicht, antibiotisch, beruhigend, entkrampfend, entzündungshemmend, gallefördernd, menstruationsfördernd, schleimlösend, schweißhemmend,

Anwendungsgebiete:

Atemwegserkrankungen, Asthma bronchiale, Blähungen, Bronchitis - chronische, Durchfall, Magen-Darm-Katarrh, Magen-Darm-Störungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Kreislaufschwäche

Dosierung:

Viel hilft bekanntlich nicht immer viel – das gilt zum Beispiel auch bei Ysop. Im Gegenteil: Wer es mit Ysoptee allzu gut meint, riskiert eine Umkehrung der Wirkung. Statt Schmerzen und Krämpfe zu lindern, können bei zu hoher Dosierung unangenehme Krampfstörungen folgen.

Tagesdosis:

max. 3 g

Nebenwirkungen:

Ysop sollte man bei einer nervösen Reizbarkeit nicht einsetzen. Ysopöl kann in hoher Konzentration Krämpfe auslösen, vorwiegend Muskelkrämpfe. Das ätherische Öl kann epileptische Symptome auslösen. Ysop kann Schwindel, Durchfall, Magenbeschwerden und Übelkeit auslösen. Eine Überdosierung kann zu einem Engegefühl in der Brust, zu Schwindel, Benommenheit und allgemeinen Störungen des zentralen Nervensystems führen. Ysop niemals dauernd über längere Zeiträume einnehmen.

Gegenanzeigen:

keine bekannt

Wechselwirkungen:

keine bekannt

Sonstiges:

Ysop ist nicht geeignet für eine dauerhafte Einnahme. Er sollte wirklich nur und ausschließlich im Bedarfsfall eingesetzt werden!

Zimtrinde (edit)

Andere Namen:

Cinnamomi ceylanici cortex

Cinnamon

Verwendete Pflanzenteile:

Die Rinde

Inhaltsstoffe:

Zimtaldehyd, Methylhydroxy-Chalcone-Polymer, Ascorbinsäure, Borneol, Kalziumoxalate, Kampfer, Eugenol, Gerbstoff, Cumarine, Limonen, Linalool, Salicylate, Schleim, Sesquiterpene, Zink

Beim Gedanken an Zimt, denkt man sofort an Weihnachtsgebäck und Glühwein. Auch indischer Chai-Tee kann einem im Zusammenhang mit Zimt einfallen. Ein Hauch von Exotik ist mit dem Zimt verbunden, eine Exotik, die sich heutzutage fast jeder leisten kann. Früher war Zimt fast unerschwinglich teuer.

Relativ unbekannt ist jedoch, dass Zimt ein ausgesprochen vielfältiges Heilmittel ist. Es gibt kaum ein Leiden, das man nicht mit Zimt lindern kann.

Besondere Aufmerksamkeit hat in den letzten Jahren die Blutzucker senkende Wirkung von Zimt erfahren, denn nicht viele Heilpflanzen können die Behandlung bei Diabetes so gut unterstützen wie Zimt.

Heilwirkung:

antibakteriell, antifugal, anti-infektiös, antioxidativ, antiparasitär, adstringierend, auswurfördernd, beruhigend, blutstillend, blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd, entblähend, harntreibend, herzkärkend, krampflösend, menstruationsfördernd, schleimlösend, schmerzstillend, schweißtreibend, tonisierend, wärmend.

Anwendungsgebiete:

Arthritis, Asthma, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Bronchitis, Candida, Diabetes, Dyspepsie, Diarrhö, Magenbeschwerden, Magenkrämpfe, Magenstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Erkältung, Grippe mit frösteln, Hämorrhoiden, Heiserkeit, Herzkranzprobleme, Husten, Hyperazidität mit Aufstoßen, Nebenhöhlenentzündung, Herzschwäche, durchblutungsfördernd, Blutzuckerspiegel senkend, Muskelschmerzen, Nervenschwäche, Nebenhöhlenentzündung, Nierenentzündung, Zahnschmerzen, Menstruation abschwächend, Menstruationskrämpfe, Parasiten, Psoriasis, Rückenschmerzen, Schwitzen mit kalter Haut, Verdauungsorgane – gereizte, Übelkeit, Völlegefühl, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden.

Dosierung:

mittlere Tagesdosis 2 - 4 g täglich. Zimtextrakt:

20:1 = 200 - 500 mg täglich

Nebenwirkungen:

häufig allergische Haut und Schleimhautreaktionen.

Gegenanzeigen:

Zimtprodukte sollten nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden. Vorsicht

Allergiker:

Es kommt häufig zu Haut- und Schleimhautreaktionen.

Sonstiges:

Zimt, innerlich verwendet, senkt den Blutzuckerspiegel. Vorsicht also bei Diabetes oder anderen Krankheiten, die mit einem veränderten Blutzuckerspiegel einhergehen. Er kann sogar den Blutzuckerspiegel bei gesunden Menschen so absenken, dass ihnen schwindelig wird.

Das vor allem in billigen Zimtsorten enthaltene Cumarin kann gesundheitsschädlich sein.

Verwenden Sie lieber Ceylon-Zimt, der Cumarin Anteil ist wesentlich geringer als in anderen Zimtsorten.

Cumarin kann bei hoher Dosierung und längerer Einnahme zu Kopfschmerzen, Leberschäden, Leberentzündungen und in sehr hohen Dosierungen sogar Krebs führen oder verursachen.  
Hochdosiertes Zimtöl kann zu Reizungen führen!

Zink (edit)

auch bezeichnet als:

Zinci oxidum; Zincum oxidatum; Zincum sulfuricum; Zinkaspartat; Zinkorotat; Zinkoxid; Zinksulfat; Zinkweiss

Zink ist nach Eisen das zweitwichtigste Spurenelement im menschlichen Körper. Zinkmangel ist in Deutschland relativ weit verbreitet, da zum einen viele Böden nährstoffarm sind und zum anderen Lebensmitteln bei der Weiterverarbeitung Zink entzogen wird. Auch einseitige Ernährung (Fast-Food, vegetarische Ernährung) oder Hormongaben können zu einem Zinkmangel führen oder diesen verstärken. Zink spielt jedoch für viele Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Körper eine entscheidende Rolle. Weil es im Körper nicht gespeichert werden kann, sollten Sie auf eine ausreichende tägliche Zufuhr achten.

Zink ist dazu in der Lage, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu steigern, denn mit seiner Hilfe kann die Reaktionsschnelligkeit beschleunigt und die Auffassungsgabe ebenfalls verbessert werden. Um einen signifikanten Effekt zu erzielen, sollten mindestens 20 mg Zink pro Tag zusätzlich aufgenommen werden.

Des Weiteren erhöht Zink die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron, weshalb die Einnahme von Zink ebenfalls Fitnesssportlern beim Muskelaufbau aber auch Menschen mit Potenzstörungen wie beispielsweise einer erektilen Dysfunktion helfen kann. Allgemeine Vorteile wie beispielsweise eine Stärkung der Nerven, Verbesserung der Blutbildung oder Steigerung der Schlafqualität sind natürlich für jeden Menschen interessant, sodass eine Zink Einnahme unabhängig von der Ausprägung der genannten Symptome als gesunde Nahrungsergänzung in jedem Fall von Vorteil ist.

Da Zink an so vielen Stoffwechselprozessen beteiligt sind, können die Symptome von Zinkmangel auch sehr unterschiedlich sind. Die bekanntesten und häufigsten Symptome von Zinkmangel sind:

Hautveränderungen wie Rötungen, Ekzeme und Schuppen

Nagelveränderungen wie weiße Flecke und Brüchigkeit

Spilss und Haarausfall

erhöhte Infektanfälligkeit durch Schwächung des Immunsystems

Darmentzündungen

Wachstumsstörungen und Verzögerung der Geschlechtsreife bei Kindern

depressive Verstimmungen

Störung / Verschlechterung des Nacht-Sehvermögens

Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns

Appetitlosigkeit

Gewichtsverlust

Kraftlosigkeit

chronische Müdigkeit

Innerlich findet Zink als Zink-Aspartat, Zinksulfat und als Zinkorotat Verwendung, da es in dieser Form besonders wasserlöslich und für den Körper verwertbar ist. Innerlich genommen, wirkt Zink als lebensnotwendiges Spurenelement, da es Bestandteil von mehr als 300 Enzymen ist. Zink spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum, der Spezialisierung und der Teilung von Körperzellen, im Immunsystem, bei der Knochenbildung, der Erhaltung und Erneuerung von schnell nachwachsenden Geweben wie Haut, Haar und Schleimhaut, bei der sexuellen Reifung und der Gewebereparatur nach Verletzung.

Äußerlich dient der Wirkstoff - meist als Zinkoxid - zur Behandlung von nicht nässenden, nicht infizierten Hautschäden, die mit Rötung, Juckreiz oder Schmerzen verbunden sind. Dazu gehören oberflächliche Hautverletzungen, Hautausschläge, Windpocken, Nesselsucht, Unterschenkelgeschwüre, Insektenstiche und Intertrigo. Auch bei normalen Entzündungen der Haut und Haarbälge, beim seborrhoischen Ekzem, kindlichem Strophulus, Verbrennungen ersten Grades sowie Hautreizungen bei Windeldermatitis der Säuglinge und Kleinkinder ist Zinkoxid anwendbar.

#### Heilwirkung:

abwehrkraftsteigernd, immunstimulierend, verjüngend, wundheilungs – unterstützend,

#### Anwendungsgebiete:

Abwehrschwäche, chronischen Entzündungen der Haut oder Wundheilungsstörungen, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Ekzeme, Entzündungen allgemeine, geschwächtem Immunsystem, Juckreiz, Haarausfall, Kater, (nach zu viel Alkoholgenuss), Sonnenbrand,

#### Dosierung:

Männer 15 mg, Frauen 12 mg, Kinder 10 mg. / Der ernährungsmedizinische Dosierungsbereich von Zink liegt zwischen 20 mg und 100 mg täglicher Einnahme.

#### Nebenwirkungen:

Langfristige Überdosierungen (> 200 mg täglich über längere Zeit) können eine Zinkvergiftung hervorrufen, die sich durch starke Kopfschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, Metallgeschmack auf der Zunge, bemerkbar macht. Nahrungsergänzungen mit Zink sind sehr sicher: man müsste für eine Überdosierung über längere Zeit (Wochen und Monate) mindestens die zwanzigfache Menge der empfohlenen Tagesdosis einnehmen.

#### Gegenanzeigen:

Bei Überempfindlichkeit gegen Zink und seine Salze wie Zinkoxid oder Zinksulfat darf der Wirkstoff nicht angewandt werden. Ebenso verbietet sich der innerliche Einsatz bei aktiven Autoimmunerkrankungen (insbesondere Gehirnentzündungen), bei akutem Nierenversagen und schweren Schäden der äußeren Nierenzellen.

#### Wechselwirkungen:

Zink-haltige Zubereitungen sollten nicht mit anderen Hautmitteln gleichzeitig auf dieselbe Stelle aufgebracht werden, da so die Wirkungen anderer Mittel vermindert werden können. Wirkstoffe, die mit Zinksalzen unlösliche oder unwirksame Verbindungen bilden (zum Beispiel 8-Chinolinolsulfat, Dithranol, Salicylsäure) dürfen nicht zur gleichen Zeit auf derselben Hautstelle örtlich angewendet werden.

#### Sonstiges:

Brausetabletten z.B. enthalten in der Regel anorganische Salze, die als Carrier- oder Transportstoffe wenig effektiv sind. Besser sind Zinkverbindungen mit organischen Bestandteilen wie Aspartat, das Salz der Aminosäure Asparagin, das zudem gut verträglich ist und zahlreiche Körperfunktionen unterstützt. Die Bioverfügbarkeit (=wahre Verwertbarkeit für den Körper) organischer Zinkverbindungen ist offenbar besser als bei anorganischen Zinkverbindungen. Die höchste Verfügbarkeit wurde für Zink-Histidin-Komplexe festgestellt. Die geringste Bioverfügbarkeit liegt offenbar bei Zinkoxid vor.

Also es darf nicht vergessen werden, dass Zink längst nicht gleich Zink ist, da die Aufnahmefähigkeit des Zinks nur wirklich gut ist, wenn der Wirkstoff Zink an Aminosäuren gekoppelt ist, Beispiele hierfür sind Verbindungen wie Zink-Histidin oder Zink-Chelat. Letztendlich ist zu diesem Punkt noch zu sagen, dass der Mineralstoff Zink bis zu einer täglichen Gesamtmenge von 100 mg ohne Bedenken und Risiken auf Nebenwirkungen eingenommen werden kann.