Walter Häge

Effektive Mikroorganismen (EM) für ein stabiles Darm- und Immunsystem

E-Text
zum kostenlosen Herunterladen

Zur Verfügung gestellt vom
Radionik Verlag

Als Vorsitzender des eingetragenen Vereins 'Metafeld e.V.' in Berlin hat Walter Häge die unabhängige Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin initiiert. Siehe unter:

http://www.selbstheilung-online.com

und

http://www.selbstheilungonline.de

Werden Sie Mitglied – kostenfrei und unverbindlich – Sie sind dann an unser Netzwerk angeschlossen und haben Zugang zu den neuesten Erkenntnissen, insbesonders die der Cellsymbiosistherapie nach Dr. med. Heinrich Kremer.

Walter Häge
Feriendorf Eichwald Nr. 81
D-76857 Gossersweiler-Stein
Persönliche Internet-Adresse : http://www.walterhaege.de
Mail: selbsthilfe.haege@t-online.de
Tel.: 06346 - 300 888 3 (Bitte Rückrufnummer angeben, falls AB).
Weitere Informationen zu der Arbeit Walter Häges: siehe folgender Link bei Google: http://www.google.com/search?q=%22walter+h%C3%A4ge%22&ie

Mitgliedschaften
Internationaler Sufiorden des Westens
Deutsche Radionische Gesellschaft e.V.
Forschungskreis für Geobiologie Dr. Hartmann e.V.

© 2008 Walter Häge, Radionik Verlag
Verbreitung des Textes ist erwünscht. Mit freundlicher Genehmigung von Autor und Verlag.

Radionik Verlag e.K.
Claudio Romanazzi MRadA
Lichtenmoorer Str. 10
31634 Steimbke-Lichtenhorst
Deutschland
T. 05165 290462
F. 05165 290463
eMail info@radionik.info
http://www.radionik.info

Inhalt

Effektive Mikroorganismen für den Dickdarm
Wissenschaftliche Erkenntnisse
Kräuter
Erkenntnisse der Wissenschaft und der Erfahrungsheilkunde
Effektive Mikroorganismen für den Dünndarm
Wissenschaftliche Erkenntnisse

Ein Professor für Gartenbau schreibt Medizingeschichte

„Wir Modernen, wir Kurzatmigen in jedem Sinne, wir krepieren an übermäßiger Fütterung und sterben an mangelnder Verdauung.“

Friedrich Nietzsche

Dem japanischen Professor für Gartenbau Dr. T. Higa[1] gelang es, so genannte „Urkeime“ zu reproduzieren, welche die Lebenskraft von Pflanzen in hohem Maße positiv beeinflussten. Die Produktion biologisch angebauter Lebensmittel konnte dadurch enorm erweitert werden. Seine Versuche dehnte er und Kollegen (weltweit) auf Tiere und Menschen aus – mit ungeahnten Erfolgen!

Urkeime sind einzellige Lebewesen, welche man schon mit einem einfachen Mikroskop sichtbar machen kann: Sie erscheinen uns da als kleine, runde Strukturen, die sich zu Gruppen zusammenfinden.
Diese einfachen Keime, von Higa auch „Effektive Mikroorganismen (EM)“ genannt, sind evolutionär an sämtlichen Lebensprozessen beteiligt, sie stabilisieren das Leben, erhalten es und schaffen ein Gleichgewicht. Es sind „physiologische Keime“, Ordner des Lebens, sie sind segensreich und beschützen die lebenden Wesen seit Millionen Jahren, indem sie zum Beispiel schädliche Fäulnisbakterien oder Pilze abtöten und Entzündungsprozesse hemmen.

Urkeime schließen auch die Nahrung auf allen Wegen des Verdauungskanales auf, produzieren dabei Hefen, attackieren die Fäulnisbakterien und die sich ausbreitenden Pilze und sorgen für absolute Körperhygiene.

Beim Toilettengang macht sich dies deutlich bemerkbar, denn die Geruchsausscheidungen verändern sich drastisch ins Positive.

Urkeime passen sich allen Lebensvorgängen optimal an und vermehren sich dort explosionsartig, wo sich Fäulnis- oder sonstige Keime aufhalten, die das Lebensgleichgewicht bedrohen. Dies kann im Darm sein, in den Schleimhäuten, die von diesen Urkeimen durchforstet werden, dies kann in Wasserbehältern, oder in Klärbecken sein. All die Jahrtausende standen die Urkeime im Dienste des Lebens.

1 Professor Dr. Higa, Jahrgang 1941, (seit 1982 Professor für Gartenbau an der Universität von Ryukus/Japan) ist Vorsitzender des Exekutivkomitees für die internationale Vereinigung des natürlichen Landbaus und Präsident des Asia-Pacific Natural Agriculture Netzwerks.
Professor Higa ist ein renommierter Schulwissenschaftler, der seine internationale Tätigkeit, hauptsächlich im asiatischen und pazifischen Raum, jener umwälzenden Entdeckung verdankt, dass so genannte „Urkeime“, er nennt sie „effektive Mikroorganismen“, sich im Organismus bio- und organspezifisch anpassen und fehlgesteuerte Stoffwechselprozesse ins Gleichgewicht bringen. Damit ist auch einer toxischen Anreicherung und einem fungiziden Ungleichgewicht im Organismus der Boden entzogen. In seinem Buch: „Eine Revolution zur Rettung der Erde“, Verlag Organischer Landbau K.W. Lau 1998 berichtet Higa, dass bereits viele Berichte von Ärzten vorliegen, die sehr positive Ergebnisse bei Menschen auflisten.

Wo sind nun in unserer hygienischen westlichen Zivilisation all diese Helfer geblieben? Wer hat das Gleichgewicht unter den Kleinlebewesen so nachteilig zerstört, dass selbst die Krankenhausärzte jenen Infektionen nicht mehr Herr werden, die dort entstehen, eben weil ein Mensch dort behandelt wird? Man spricht von „Killerbakterien“, denen kein Antibiotika mehr gewachsen ist, weil der Mensch antibiotikaresistent wurde. Wie konnten diese überhand nehmen?

Mehr als 90% unserer Nahrungsmittel werden sterilisiert, pasteurisiert, durch Erhitzung entkeimt, durch chemische Beigaben verändert, bestrahlt oder elektromagnetisch manipuliert. Dank der „Höchstmengenverordnung“ dürfen allein unseren Backwaren über 1000 verschiedene Chemikalien zugesetzt werden, die als ‚nicht zugesetzt’ gelten (und deshalb nicht deklariert werden müssen), weil *die einzelne Chemikalie* eine Höchstmenge pro kg Erzeugnis nicht übersteigt.

Unser Trinkwasser wird mit Fluor und Chlor versetzt, Düngemittel und Pflanzenschutzmittel befinden sich im Wasser und ganze Regionen trinken aufbereitetes „Oberflächenwasser“ aus unseren Flüssen, in denen vor gelösten Dünge- und Pflanzenschutzmittel kaum noch Fische leben können.

Unsere Hygiene im Haushaltsbereich macht zwar alles blitzblank, aber für Keime ist nun wirklich kein Platz mehr. Kennen Sie noch ein Kind, das außerhalb der Wohnung, gar im „Dreck“ spielt, das Löcher in die Erde gräbt, sich „Höhlen“ baut usw. usw.?

Der westliche, „zivilisierte“ Mensch hat keine Gelegenheit mehr schützende Urkeime in seinen Körper aufzunehmen, denn er kommt nur noch mit manipulierter Natur in Berührung!

Auch für unsere vierbeinigen Freunde sind diese Effektiven Mikroorganismen ein unglaublicher Segen, verbringen sie doch in der Regel die meiste Zeit im Haus oder an der Leine. Tiere in städtischen Gebieten mit wenig oder ohne freien Auslauf können so Urkeime für ihre Gesundheit und für ein langes Leben aufnehmen: Der Darm reinigt sich, toxische Stoffe werden ausgeschieden und der PH-Wert steigt auf Idealhöhe. Infektionen aller Art verschwinden und die Zellregeneration wird beschleunigt, da sich das Aktionspotential in den Zellen wieder optimieren kann.

Blumen und Nutzpflanzen lieben diese Urkeime ebenfalls über alles. Kunstdünger ist dann nicht mehr notwendig.

In den Präparaten ProEMsan[2] (Effektive Mikroorganismen für den Dickdarm), Probasan (Effektive Mikroorganismen für den Dünndarm) und Probasan Complete sehe

2 Die Firma „Tisso Naturprodukte“ ist als einziger Hersteller von Dr. Kremer autorisiert, Präparate zur Symbiosistherapie in Verkehr zu bringen. Kontakt: Tisso Naturprodukte GmbH, Hauptstr. 87, 57482 Wenden, Tel: 02762 9836 0, Fax: -10; eMail: info@tisso.de, Internet: www.tisso.de; Produktübersicht im Internet: www.tissoprodukte.de

ich die Umsetzung und Weiterführung der wissenschaftlichen Arbeit von Prof. Dr. Higa:

Effektive Mikroorganismen für den Dickdarm

Nahrungsergänzungsmittel mit probiotischen Kulturen.

Zur gezielten Nahrungsergänzung und Nährstoffversorgung im Sinne der Cellsymbiosistherapie, kann ProEMsan von Tisso bei folgenden Belastungen unterstützend angewandt werden:

- Allegieerkrankungen (einschl. Neurodermitis)
- Asthma
- Darmfäulnis
- Darmpilze und Parasiten
- Hautkrankheiten
- Leaky-Gut-Syndrom
- Migräne
- Rheuma und Fibromylagie
- Strahlen- und Chemotherapie
- Verdauungsstörungen
- Alle Arten von Darmerkrankungen einschließlich Entzündungen (Colitis ulcerosa und Morbus Crohn)
- Darmschleimhautregenerationsprozessen
- Entzündungen
- Unterstützt die natürliche Darmflora aufbauend (aerob und anaerob)

Es ist ein flüssiges multimikrobielles Probiotikum mit einer Konzentration von mehr als 10 hoch 9 Mikroorganismen pro Milliliter bei Produktionsabschluss, hergestellt mit über 31 verschiedenen Stämmen hochdosierter, effektiver Mikroorganismen und enthält

- aerobe und anaerobe effektive Mikroorganismen.
- 24 verschiedene Kräuter und Pflanzenextrakte
- Ling Zhi (König der Heilpilze).
- Grapefruitkernextrakt.
- O.P.C. (Weintraubenkernextrakt).
- hohen Gehalt an Antioxidantien.
- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Bioflavonoide.

Der Lymphozytentransformationstest (LTT-Test) ist eine spezielle Untersuchungsmethode (kann nur in darauf spezialisierten Laboren durchgeführt werden), bei dem aus Patientenblut die weißen Blutzellen (Lymphozyten) gefiltert werden und in einer

Nährlösung mehrere Tage überleben. So ist es möglich, direkte Diagnostik an lebenden Immunzellen zu betreiben.

Bei den durchgeführten LTT-Testreihen mit einer Mittelbeigabe zur Lymphozyten-Nährlösung konnte gezeigt werden, dass nach nur einer Woche eine durchschnittliche Vermehrung der Immunzellen um mehr als 1250% stattfindet.

Seit Bekanntgabe dieser Testergebnisse wird es nicht mehr nur als reines Probiotikum eingesetzt, sondern mittlerweile auch zur Unterstützung der Abwehrkräfte. Erfahrungsberichte von Patienten und Therapeuten bestätigen und untermauern die Wirkung.

Besonders hervorzuheben ist die deutliche Vermehrung zugunsten der so genannten natürlichen Killerfresszellen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

1. Lactobacillus acidophilus

Dieser Lactobacillus ist sowohl hervorragend für den Dickdarm, als auch - wie bereits erwähnt - für den Dünndarm.

2. Lactobacillus paracasei

„Das probiotische Bakterium *Lactobacillus paracasei* wird fermentierten Milchprodukten beigemengt und beeinflusst dadurch die Gesundheit der Konsumenten positiv“, lesen wir in einer Verlautbarung eines Yoghurtherstellers. Das Labor für Lebensmittel-Biotechnologie der ETH Zürich hat den Lactobacillus paracasei als eine so genannte „Schutzkultur“ für Joghurt identifiziert, weil er Hefen und Schimmel „schachmatt“ setzt, wie sie in den zugefügten Früchten enthalten sind (es wurden über 1000 verschiedene Bakterien untersucht. Lactobacillus paracasei war einer der hervorragenden unter 80 Bakterien der engeren Auswahl).

Das Prinzip, mit dem dieses Bakterium arbeitet, erscheint recht einfach: in der richtigen Menge vorhanden unterdrückt es die Stoffwechselleistung von Fäulnisbakterien. Ein großer deutscher Gewürzhersteller bietet Lactobacillus paracasei zur Wurstherstellung an, damit er dort ebenfalls seine Schutzfunktion ausüben kann. In einer klinischen Studie (Friedrich-Schiller Universität Jena und der Universität Hohenheim, Stuttgart) konnte nachgewiesen werden, dass der Stamm infolge einer guten Resistenz gegenüber Magensäure und Galle den Intestinaltrakt lebend und in hohen Keimzahlen erreicht. Dort konnte seine positive Wirkung auf die Verdauung festgestellt werden, ebenso seine 'modulatorische Wirkung auf das Immunsystem', was zu einer Anhebung des Wohlbefindens beiträgt. Und was dem Yoghurt und der Wurst recht ist, ist unserem Darm mehr als billig!

3. Lactobacillus salivarius

Wie bereits genannt, wird die Wirksamkeit von zwei probiotischen Stämmen in einjährigen klinischen Versuchen mit Freiwilligen untersucht, die in Irland, Spanien und Finnland leben und an Beschwerden im Magen-Darm-Trakt leiden.

4. Lactobacillus plantarum

Unter der Überschrift: „Probiotika, Präbiotika und Synbiotika: Stellenwert in Klinik und Praxis“ lesen wir im Deutschen Ärzteblatt Nr. 11/2005, dass gegen das Reizdarmsyndrom der Lactobacillus plantarum am häufigsten erfolgreich eingesetzt wurde.

Leider, so erfahren wir, „ist der Wirkungsmechanismen von Probiotika trotz nachgewiesenem klinischen Nutzen weitgehend unbekannt“.

Aber, so werden wir weiter informiert, ist ein Probiotika wie der Lactobacillus plantarum „in der Lage, Muzingene[1] zu induzieren und damit die Funktion der Darmbarriere[2] zu verbessern“. Trotz vieler „Wenn und Aber“ kommen die Autoren, (u.a. Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff von der Universität Hohenheim), zu dem Schluss : „Die Wirksamkeit einzelner Probiotika zur Behandlung und Prävention von intestinalen Erkrankungen wie infektiösen Diarrhöen, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Nahrungsmittelallergien konnte in prospektiven, randomisierten klinischen Untersuchungen belegt werden.“

Übrigens:

- Lactobacillus plantarum ist Hauptbestandteil der Bakterienflora des Sauerteiges.
- Lactobacillus plantarum wird bei der Silierung von Mais als Tierfuttermittel eingesetzt, weil das Bakterium Zucker so effektiv verarbeitet, dass unerwünschte Bakterien sicher abgetötet werden und Silierverluste effektiv reduziert werden.
- Lactobacillus plantarum soll Erreger von Infektionen des Urinaltrakts und der Vagina unschädlich machen (einige dieser Keime können Frühgeburten und Infektionen bei Neugeborenen hervorrufen) berichtet die britische Wissenschafts-Zeitschrift "New Scientist" in ihrer neuen Ausgabe (Forscher der schwedischen Universität Umeaa berichten, dass dieses Bakterium besonders gut dafür geeignet ist).

5. Bifidobacterium bifidum

Wie bereits ausführlich beschrieben, liegt das Bifidus-Bakterium meist als Stäbchen oder verzweigter Faden vor und ist wesentlicher Bestandteil der Darmflora des gestillten Säuglings.

6. Streptococcus thermophilus

Steptokokken sind grampositive Kokken, die sich in gewundenen (streptos) Ketten anordnen. Sie sind anaerob, stabil gegen Kochsalz und in einem pH-Spektrum von 3.0 bis 9.6 überlebensfähig. Was macht den Joghurt mild?: Streptococcus thermophilus!

Die 'klassische' Joghurtkultur mit dem linksdrehenden Lactobacillus bulgaricus wird hier durch die Arbeit des (rechtsdrehenden) Streptococcus thermophilus ersetzt. Er scheidet insbesondere Polysaccharide aus, welche das saure Milieu zurückdrängen – das ist ein sehr erwünschter Effekt, der sich natürlich auch im Darm – ganz ohne Yoghurt – manifestiert. Was für uns Menschen im Darmprozess weiter wichtig ist: Streptococcus thermophilus sekretiert in hohem Maße antibiotische Proteine – die so genannten Bakteriozine – die konkurrierende Mikroorganismen hemmen oder abtöten können.

7. Streptococcus lactis

In der „ÄRZTE WOCHE rezeptfrei“ vom März 2000 lesen wir über probiotische Zubereitungen, in welchen auch der Streptococcus lactis positiv erwähnt wird:

„Prof. Dr. H. Kasper von der Medizinischen Klinik der Universität Würzburg und Prof. Dr. Claus Leitzmann vom Institut für Ernähungswissenschaft der Justus Liebig-Universität in Gießen halten eine ganze Reihe positiver Effekte für belegt bzw. wahrscheinlich. Der Darm werde gegen bakterielle, virale und Pilzinfekte geschützt, Nebenwirkungen von Breitbandantibiotika-Therapien gemildert und möglicherweise sogar der Entstehung von Darmkrebs entgegenwirkt. Generell scheinen Probiotika den Darm bei dessen Funktion als wichtiges Organ der Immunabwehr zu unterstützen. Am besten abgesichert ist Kasper zufolge der positive Effekt fermentierter Milchprodukte bei Laktasemangel im Dünndarm. Für ihn sind Probiotika – sei es in (angereicherten) Lebensmitteln oder auch in gefriergetrockneter Form – prinzipiell ernährungsphysiologisch wertvoll.

Es wird auch von einem Wiener Hospital berichtet, das verlauten lässt: „Abgesehen von Hinweisen, wonach Patienten mit Autoimmunerkrankungen bei solchen Präparaten Vorsicht walten lassen sollten, sprechen experimentelle Untersuchungen und klinische Studien für generell günstige Wirkungen.“

8. Enterokokkus faecium

Enterokokken, insbesondere E. faecium-Stämme, nehmen in der neuen Klasse der probiotischen Lebensmittel, wie bereits beschrieben, eine besondere Stellung ein.

9., 10. Lactococus lactis (subsp Cremoris) und Lactococcus lactis (subsp. Diacetylactis) und 11. Leuconostoc mesenteroides

'Excerpta Medica' (das interdisziplinäre Organ für Prävention und Therapie von Krankheiten durch Ernährung) nennt auch die Milchsäure-Streptokokken (Lactococcus lactis) und Leuconostoc mesenteroides als wirkungsreich beim gesunden und kranken Menschen.

Außer von „Stimulation der Immunabwehr durch Steigerung der Bildung von Antikörpern und Steigerung der Aktivität von Makrophagen“ gelten folgende Wirkungen am Menschen als nachgewiesen:

- Beeinflussung von Komponenten der Immunabwehr oder Krebsentstehung
- Therapeutische Wirkung bei Durchfallerkrankungen und urogenitalen Infekten

- Verbesserung von Symptomen der Laktoseintoleranz
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Beeinflussung der Folgen von Bestrahlung oder Nierenversagen.

12. Saccharomyces cerivisiae

Das Institut für Bakteriologie und Mykologie der Veterinärmedizinischen Fakultät der Universität Leipzig arbeitet an Untersuchungen zum Einfluss von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen auf Tierfutter. Natürlich, so wird betont, sind die Ergebnisse auch auf den Menschen übertragbar. Diese Forschung bezieht den einzelligen Hefepilz Saccharomyces cerivisiae mit ein.

„Auch hier liegt das Ziel der Forschungsarbeiten darin, Substitute zu finden, die die Toxinbildung unterdrücken bzw. Toxine binden und damit für den Körper nicht verfügbar machen. Die Untersuchungen werden neben den KMU vom Bundesministerium für Landwirtschaft und Landesministerium für Landwirtschaft des Freistaates Sachsen gefördert.“ (Kontakt: Prof. Dr. Monika Krüger, Universität Leipzig, Institut für Bakteriologie und Mykologie)

Die Kräuter

Mit den im Folgenden beschriebenen 24 Kräutern werden die Wirkungen der Bakterienstämme auf das Immunsystem in idealer Weise ergänzt: Jedes der Heilkräuter besitzt In Form seiner relevanten Inhaltsstoffe ein hochwirksames Informationssystem, das diese Informationen an unsere Körperzellen weitergibt.

Die Informationsmenge eines Stoffes kann materiell gänzlich gering sein, wichtig ist, dass der Körper sich an diesen Stoff erinnert.

Wenn wir wissen, dass unser Körper lediglich Vitamin C nicht selbst herstellen kann, dann schwingen sich hier nach der Einnahme 24 Hauptinformationen (Pflanzen/ Kräuter) – jedes mit mindestens hundert Unterinformationen – in unser Zellsystem und lösen einen *Erinnerungseffekt* aus: die Zellen erinnern sich, dass ihnen dieser oder jener Stoff ausgegangen ist und sie beginnen ihn neu zu synthetisieren, indem sie das vergessene Programm wieder einspielen!

Für diesen Informationstransfer genügen täglich einige wenige materielle Gramm dieser Mischung.

Wir können davon ausgehen, dass pro Einnahme von Pro-EMsan (allein durch die 24 Kräuter) bis zu 2500 verschiedene Informationsimpulse auf unser Zellsystem treffen! Und dieses Wissen ist durch die Erkenntnisse der Biologie- und Physikwissenschaft bestens abgesichert.

Seit dem Nobelpreis des französischen Grafen de Broglie 1924 müssten es nachgerade „die Spatzen von den Dächern pfeifen“ – das homöopathische Wirk-Prinzip der geringen Dosierung Hahnemanns ist physikalisch nachvollziehbar: Jede Materie strahlt Information von sich ab in den umgebenden Raum. Die so genannten „Broglie-Wellen“ sind nicht elektromagnetischer Art (es sind übergeordnete energetische Informationen, die von der Neuen Physik als Skalarwellen dargestellt werden).

Wenn dieser Informationstransfer auf einen materiellen Empfänger stößt, dann übernimmt dieser jene neuen Informationen und gibt sie seinem System bekannt.

Sehr gute Empfänger (und Speicher) sind Quarze, Silikate und Wasser. Da wir Menschen aus mehr als 70% Wasser bestehen, ist unser Körper ein idealer Informationsempfänger.

Wenn wir essen, dann nehmen wir natürlich auch Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße usw. zu uns – diese Stoffe sind notwendig, aber nach den neuen Erkenntnissen der Biologie und der Biophysik sekundär!

Für die Gesundheit des biologischen Systems Mensch zählt primär die Art der Information, die unsere Zellen erreicht. Beispiel: Das von traditionellen Ernährungsberatern so hoch gelobte Putenfleisch ist nach den neuen Erkenntnissen geradezu gesundheitsgefährdend, weil durch die grausame Art der Massentierhaltung negativste Information in großer Bandbreite – gespeichert im Fleisch – in unser System gelangt. Diese 24 Kräuter – ganz gezielt ausgesucht und in geringen Mengen aufgenommen – sind eine Umsetzung jener biophysikalischen Erkenntnisse: Es ist eine Zusammenstellung des für die Immunschwächen-Problematik essentiell Notwendigen, eine Vitalstoff-Versorgung welche das biologische System Mensch benötigt, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Diese 24 Kräuter schlagen also mit hohem Synergieeffekt eine Brücke zur Gesundheit.

Da alle Steuerung auf der Körperebene in den energetischen Regelkreisläufen des Gehirns beginnt, muss es – gleichzeitig mit der Regeneration der Darmschleimhäute – ein zweites Hauptziel sein die Ionenpumpen an den Zellmembranen unserer Gehirnzellen wieder so zu aktivieren, dass damit das mittlere Aktionspotential von 70 Millivolt[1] erreicht wird. Dann fließt die Energie optimal und die Zellen sind gesund, so dass sie ihre Steuerungsimpulse über die synaptischen Spalten an den Körper weitergeben können. Dazu leisten die Inhaltsstoffe dieser 23 Pflanzen und Kräuter plus dem „König der Heilpilze“ einen hervorragenden Beitrag!

Erkenntnisse der Wissenschaft und der Erfahrungsheilkunde

1. Ananas (Ananas Mill.)

Ananas ist eine tropische Frucht, als ihr Entdecker gilt Christoph Columbus (der sie 1493 auf Guadeloupe entdeckte). Die bekannteste Art ist die gewöhnliche Ananas (Ananas comosus L.) die aus den Tropengebieten Amerikas stammt und dann auch in Asien, Afrika und Südeuropa kultiviert worden ist. Seit etwa 1830 wird die Ananas in Europa auch in großen Treibhäusern gezogen. Die Ananasfrucht besitzt eine goldgelbe Farbe und einen Schopf aus Blättern, unter dem viele miteinander verschmolzene Fruchtknoten angeordnet sind. Die frische Frucht muss sorgfältig geschält werden: man schneidet zuerst den Schopf ab, dann wird die Schale von oben nach unten entfernt, die Frucht geviertelt und der Strunk entfernt. Der Geschmack ist süß-säuerlich.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Ananas-Enzyme

- aktivieren den Zellstoffwechsel
- bauen Schlackenstoffe ab
- beleben und vitalisieren den Körper

Die Ananas ist wie die vielen anderen tropischen Früchte ein Cocktail aus verschiedenen Fruchtenzymen, Coenzymen, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Sie enthält Eiweiß spaltende Enzyme wie das Bromelain, Vitamin C, Mineralstoffe und B-Vitamine. Sie regt die natürliche Verdauung an und besitzt entzündungshemmende Eigenschaften. Die Aufgabe dieser Stoffe ist, das biochemische Gleichgewicht im Körper aufrecht zu erhalten und Stoffwechselprozesse zu steuern. Der besondere Ernährungswert der Ananas wird durch das Enzym Bromelain bestimmt, das eiweißspaltend wirkt und deshalb zu den Proteasen zählt.

Die Enzyme der Ananas werden in ihrer Arbeit von Vitaminen, Coenzymen, Fruchtsäuren und einer Vielzahl aktiver Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Natrium und vor allem Kalium unterstützt. Kalium wirkt außerdem regulierend auf den Wasserhaushalt und wird benötigt, um Ammoniak und andere schädliche Stoffwechsel-Rückstände zu entsorgen. Weitere Enzyme beschleunigen ebenfalls die Assimilation der Proteine. Sie spalten Stärke und Glykogen in Maltosemoleküle – sie fördern die Verdauung und verbessern die Verbrennung der Fette.

Traditionelle Indikationen:

- Cellulitis
- Darmkatarrhs
- Darmträgheit
- Entgiftung des Darmsystems
- Leberleiden

- Luftschlucken
- Schwäche der Bauchspeicheldrüse
- Übergewicht
- Verdauungsschwäche

2. Angelika / Engelwurz (Angelica archangelica)

Angelika ist eine alte Heilpflanze aus dem Norden. Früher stand sie in jedem Garten, inzwischen findet man sie jedoch häufiger verwildert als in Hausgärten. Sie gehört zur großen Familie der Doldenblütler und ist eine von den großen Vertretern dieser Familie. Es wird ihre Wurzel verwendet.

Inhaltsstoffe:
Ätherisches Öl, Xanthotoxin, Imperatorin, Umbelliferon, Bitterstoff

Traditionelle Indikationen:
- Wirkt antiseptisch,
- wirkt abwehrsteigernd,
- wirkt kraftspendend,
- bei Appetitlosigkeit,
- bei Blähungen,
- bei Erkältungskrankheiten,
- bei Erschöpfungszuständen,
- bei Rheuma,
- bei Leberschwäche,
- bei Magenschwäche,
- bei Verstopfung,
- zur Kreislaufstabilisierung.

3. Anis (Pimpinella anisum L.)

Der Anis stammt ursprünglich aus Asien und ist in unseren Breiten nur in Gärten anzufinden. Seine süßlich schmeckenden Früchte sind in der Weihnachtsbäckerei und in Schnäpsen (zum Beispiel Ouzo) bekannt. In der Heilkunde hilft Anis bei Husten, Blähungen und bei der Milchbildung. Verwendete Pflanzenteile: Früchte (sie sehen wie Samen aus).

Herkunft: Westasien, östliches MittelmeergebietStandort: Anis wird vielfach in gemäßigten/subtropischen Gebieten angebaut

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Das wirksame Prinzip der Anisfrüchte ist das ätherische Öl, das zu 80-95% aus trans-Anethol, 2-3% Estragol (Methychavicol) und etwa 1.5% Anisaldehyd besteht und für den charakteristischen Geruch und Geschmack verantwortlich ist. Ihm wird eine krampflösende, schleimlösende und hemmende Wirkung auf das Wachstum von Mikroorganismen zugeschrieben. In den Früchten sind weiterhin fettes Öl, Phenolcarbonsäuren und Flavonoide enthalten. Eine ungewöhnliche Verbindung ist der Phenolester (4-Methoxy-2-(1-propen-yl)-phenyl)-2-methylbutyrat, der für Anis charakteristisch ist (5%).

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Die Droge wirkt auswurffördernd, krampflösend, antibakteriell, appetit- und verdauungsanregend. Anis wird in erster Linie bei Magen-Darm-Beschwerden verwendet, die mit vermehrten Blähungen oder Verstopfungen einhergehen. Ferner ist Anis als Mittel gegen Infektionskrankheiten der oberen Atemwege geläufig. Aufgrund des angenehmen Geschmacks wird Anis, vergleichbar mit Fenchel, auch häufig in der Kinderheilkunde eingesetzt. Weitere Anwendungen sind die Förderung der Milchbildung bei stillenden Frauen und eine äußerliche Anwendung als Einreibung zur Durchblutungsförderung.

Traditionelle Indikationen:

- bei Blähungen,
- bei Bronchitis,
- bei trockenem Husten,
- zur Milchbildung nach Schwangerschaft.

4. Basilikum (Ocimum basilicum L.)

Basilikum ist eine einjährige, 20 - 50 cm hoch wachsende Pflanze mit angenehm aromatischem Geruch. Die Schmetterlingsblüten weiß, gelblichweiß oder rötlich gefärbt, die eiförmig oder länglich geformten Blätter grün bis weinrot. Die Basilikum-Art Ocimum sanctum (Tulsi) wird vor allem in ostasiatischen Ländern als Gewürz geschätzt und gilt in Indien als heilige Pflanze.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Basilikumkraut enthält je nach Sorte, Herkunft und Erntezeitpunkt zwischen 0.04% und 0.7% ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten Linalool, Estragol und Eugenol. Weiterhin kommen Gerbstoffe und Flavonoide vor.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Die Heilpflanze enthält Terpene und ätherische Öle. Basilikum wirkt unterstützend bei Verdauungsprobleme. Hildegard von Bingen[2] empfiehlt Basilikum bei Fieber und Zungenlähmung. Sie schreibt: „Wer starke Fieber hat, entweder drei Tage oder vier

Tage Fieber, der koche Basilikum in Wein und gebe Honig bei und er trinke das oft nüchtern und nach dem Essen des Abends und die Fieber in ihm werden weichen."

Traditionelle Indikationen:

- Verdauungsprobleme
- Koliken
- Blähungen
- Magenkrämpfe

5. Dill (Anethum graveolens L.)

Dill ist ein beliebtes Würzkraut und ist im Aussehen dem Fenchel ähnlich. Die einjährige Pflanze kann in Kulturform bis zu 1 m hoch werden. Typisch sind der aromatische Geruch und die feinen, fadenförmigen Blätter. Die gelben Blüten stehen in Dolden, die einen Durchmesser von bis zu 15 cm aufweisen. Die eiförmig bis runden Früchte werden bis zu 5 mm lang und sind leicht spaltbar. Verwendet werden das Kraut, die Früchte und das daraus gewonnene ätherische ÖL (Dillöl).

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Das ätherische Öl des Krautes und der Früchte unterscheiden sich etwas in ihrer Zusammensetzung. Während das Öl der Früchte Carvon, Limonen und Myristicin enthält, besitzt das Öl des Krautes zusätzlich Phellandren und Dillether. Weiterhin kommen in der Pflanze und Flavonolglykoside vor.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Dillkraut und -früchte werden hier zur Behandlung von Verdauungsleistungsbeschwerden eingesetzt. Dill wirkt allgemein wohltuend und entspannend auf Magen und Darm. Hildegard von Bingen verordnete Dill bei Nasenbluten, Gicht-, Brust- und Lungenleiden. Sie schreibt: „Gekocht gegessen unterdrückt er die Gicht, und so ist er nützlich beim Essen."

Traditionelle Indikationen:

- Blähungen
- Hämorrhoiden.

6. Fenchel (Foeniculum vulgare Mill.)

Der Fenchel ist eine ein- bis mehrjährige, zum Teil bis über 2 m hoch wachsende Pflanze mit meist fleischig verdickter Grundachse. Die Stängel sind oben verästelt und treiben Blattbüschel und Blütenstängel. Die kleinen, gelben Blüten sitzen in großen Dolden. Der Gemüsefenchel ist meist einjährig und wird nur bis zu 50 cm hoch. Die Fenchelknolle wird vom unterirdischen Teil junger, fleischig verdickter Blattsprosse gebildet. Ursprünglich war der Fenchel im Mittelmeergebiet beheimatet. Allerdings

findet man die Pflanze mittlerweile auch in Europa, Asien und in Teilen Südamerikas und in Afrika.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Das im ätherischen Öl des Bitterfenchels zu 50 - 70 % vorkommende trans-Anethol ist für den süßlichen, anisartigen Geschmack des Fenchels verantwortlich. Ihm wird auch die sekretolytische und spasmolytische Wirkung zugeschrieben. Das bitter schmeckende und campherartig riechende Fenchon gibt dem Fenchel die typische Note. Fenchon wirkt wachstumshemmend auf Bakterien und Pilze. In höherer Dosierung wirkt es zentral erregend, daher dürfen Fenchelzubereitungen mit hohem Fenchelgehalt (Fenchelöle) nicht Kleinkindern und Säuglingen verabreicht werden.

Medizinisch verwendet werden die fenchonreichen Früchte des Bitterfenchels und das daraus gewonnene ätherische Öl. Die Früchte des Süßfenchels werden als Gewürz verwendet. In den Früchten sind enthalten: fettes Öl, Phenolcarbonsäuren, Cumarine, Flavonoide und antioxidativ wirkende Verbindungen.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Das ätherische Öl wirkt schleimlösend und Auswurf fördernd auf die Atemwege und hemmt ein bakterielles Keimwachstum. An den Verdauungsorganen wirkt es krampflösend und blähungstreibend. Hildegard von Bingen verordnete Fenchel bei Magen- und Darmkoliken, Mundgeruch, Melancholie und Bindehautentzündung. Sie schreibt: „Und wie er auch immer gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme und guten Schweiß, und er verursacht gute Verdauung.“

Traditionelle Indikationen:

- Antibakteriell bei Entzündungen,
- gegen Blähungen,
- gegen Allgemeine Verdauungsbeschwerden, Magen und Darmkrämpfe,
- gegen Bindehautentzündungen,
- gegen Bronchitis, Husten,
- gegen Lidrandentzündungen.

7. Grapefruit (Citrus paradisi)

Die Grapefruit, eine Citrusfrucht vom Grapefruit-Baum, unterscheidet sich kaum von der Pampelmuse (lat. Citrus grandis), sie liefert nur größere Früchte. Grapefruits wachsen vor allem in subtropischen Gebieten, ihr Hauptanbaugebiet ist der Süden der USA.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Die Grapefruit enthält viele Nährstoffe. Dazu gehören u.a. Kohlenhydrate wie Fruktose und Pektin ebenso wie die Glucar- und Galacturonsäure. Die Frucht enthält die Vitamine C und B1 sowie beta-Carotin und die Mineralstoffe Magnesium und Kalium.

Dazu kommen die Aminosäure Glutathion, die Citrussäure und einige Öle. Das Polyphenol Naringin und das Terpen Limonoid tragen zum leicht bitteren Geschmack der Grapefruit bei. Weiter enthalten sind die Polyphenole Naringenin und Quercetin. In rosa Grapefruits ist das Carotinoid Lykopin enthalten.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

- Die Nährstoffe in der Grapefruit tragen dazu bei, Plaques (Ablagerungen in den Arterien) zu verringern.
- Hämatokrit, das die Blutdicke beeinflusst, gelangt in den Normbereich Wer regelmäßig Grapefruits isst, fördert den Abbau alter roter Blutzellen und trägt allgemein zum Schutz vor Herzkrankheiten bei.
- Auch im Stoffwechsel zeigen sich positive Wirkungen, Grapefruits können zu niedrigeren Cholesterinwerten beitragen.
- Viele in der Grapefruit enthaltenen Nährstoffe wirken antioxidativ, antimikrobiell und einige auch antikarzinogen. Entsprechend positiv sind die Wirkungen auf das Immunsystem.
- Grapefruitkernextrakte werden zur Pilzbekämpfung eingesetzt.

8. Hagebutte, Heckenrose (Rosa canina L.)

Die Heckenrose ist ein bis zu 5 m hoch wachsender Strauch mit rosafarbenen Blüten. Charakteristisch sind die nach dem Verblühen nach unten geschlagenen Kelchblätter. Verwendet werden die Scheinfrüchte mit oder ohne Kerne.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Die Hagebutte enthält Vitamin C, Flavone, Fruchtsäuren und den wichtigen Vitamin-B-Komplex.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Die Scheinfrüchte sind reich an Vitamin C und werden daher zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten und Stärkung der Abwehrkräfte angewandt. Allerdings ist Vitamin C sehr empfindlich gegenüber Luftsauerstoff, Wärme und Feuchtigkeit und wird schnell zersetzt.

Traditionelle Indikationen:

- Gegen Magen- und Darmerkrankungen,
- gegen Gallenbeschwerden,
- gegen Beschwerden der Harnwege,
- gegen Vitaminmangel

9. Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)

Heidelbeeren sind die Früchte der gleichnamigen Pflanze. Andere Bezeichnungen für die Früchte sind Blaubeeren, Bickbeeren oder Schwarzbeeren.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Heidelbeeren sind besonders reich an Karotenen, die das Immunsystem und die Körperzellen gegen Bakterien und freie Radikale panzern. Ebenso bedeutend sind die Konzentrationen an Vitamin C. Außerdem enthalten Heidelbeeren viel Tannin, das schleimhautbildend wirkt, Entzündungen vorbeugt und hemmt, sowie Bakterien abtötet.

Heidelbeeren enthalten relativ hohe Mengen an Gerbstoffen und zusätzlich andere pflanzliche Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Fruchtsäuren, Pektine und Flavonoide.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Früchte, aber auch Pulver können bei akuten oder unspezifischen Durchfallerkrankungen angewandt werden. Ihre Wirkung bei Durchfallerkrankungen wird auf den hohen Gerbstoffgehalt der Früchte zurückgeführt (Gerbstoffe wirken einer Durchfallerkrankung entgegen und sind gut verträglich; sie sind antibakteriell und leicht schmerzlindernd). Ein anderes Anwendungsgebiet ist die lokale (örtliche) Behandlung von leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Heidelbeeren

- helfen bei Durchfall und lindern Darmstörungen,
- erhöhen die Urinmenge, wirken entwässernd,
- senken den Cholesterin- und Blutfettspiegel,
- beugen Infektionen vor,
- kräftigen das Immunsystem,
- schützen die Körperzellen vor freien Radikalen,
- fördern die Schleimhautbildung,
- unterstützen Maßnahmen zur Gewichtsabnahme.

10. Himbeerblätter (Rubi idei folium)

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Himbeerblätter haben eine antibakterielle Wirkung und unterstützen die natürliche Darmflora.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Auf die Gebärmutter hat Himbeerblättertee eine entspannende Wirkung, weshalb in der Frauenheilkunde der Einsatz bei Regelschmerzen erfolgt (durch die Entspannung der Gebärmuttermuskulatur kommt hier zu einer verbesserten Durchblutung).

Bei der Kinderwunsch-Behandlung erhofft man sich dadurch einen besseren Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Gegen Ende einer Schwangerschaft schwören viele Hebammen auf die Wirkung von Himbeerblättertee, weil die Inhaltsstoffe die Muskulatur des kleinen Beckens stark auflockert und die Geburt sich dadurch erleichtert (der Tee sollte nur geburtsvorbereitend genommen werden, da er im Ruf steht Fehlgeburten verursachen zu können).

Traditionelle Indikationen:

- Bei Beschwerden im Bereich des Magen-Darmtraktes,
- als Schweiß-, Harn- und Galle treibendes Mittel zur Blut- und Hautreinigung
- bei Grippe, Fieber, Menstruationsstörungen, Menstruationsbeschwerden,
- Beschwerden der Atemwege,
- Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems
- Beschwerden im Mund- und Rachenbereich
- bei Hautausschlägen, Hautentzündungen
- bei Zuckerkrankheit, Vitaminmangel

11. Holunder (Sambucus nigra L.)

Der Holunder war der Sitz der Göttin Holda oder Holla (im Märchen Frau Holle), die das Leben der Pflanzen und Tiere beschützte, weshalb ihr angeblich die Germanen rituell unter einem Holunderbaum Opfer dar brachten.

In der nordischen Sagenwelt wohnt die nordische Fruchtbarkeitsgöttin Freya in einen Holunderstrauch und die Kelten nannten den Holunder laut Sage deswegen 'Baum der Königin'. Holunder ist ein flach wurzelnder, bis zu 7 m hoher Baum mit gelblich-weißen Blüten. Sie besitzen einen charakteristischen Geruch und schmecken schleimig-süß. Die getrockneten Blüten sind bei uns als 'Fliedertee' bekannt. Die reifen schwarzen Beeren schmecken süß-säuerlich und sind nur nach Erhitzen genießbar.

Schon in der Antike galt die Pflanze als wichtige Arznei und heute noch ist der Holunder eines der bekanntesten Volksheilmittel – seine Wirkstoffe befinden sich in den Wurzeln, Blättern, Blüten und Beeren.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Hauptwirkstoffe sind ätherische Öle und Flavonoide, daneben organische Säuren, Sterole, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Vitamine (besonders A und C).

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Durch die Fähigkeit, die Ausscheidung zu fördern, wurde Holunder bei Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten als so genanntes 'Blutreinigungsmittel' eingesetzt. Es ist ein außerordentlicher Darmreiniger!

Holunderblüten wirken stark schweißtreibend und stärkend auf die allgemeinen Abwehrkräfte. Außerdem ist seine schleimlösende und harntreibende Wirkung bekannt. Seit Altersher wird er bei Erkältungskrankheiten und fieberhaften Infekten eingesetzt.

In heutigen Zeiten ist Holunder zur Vorbeugung eines Herzinfarktes geeignet. Zudem besitzt er einen hohen Mineralstoffund sehr hohen Vitamin-C-Gehalt.

Traditionelle Indikationen:

- Stärkung des Immunsystems,
- zur Blutreinigung,
- bei Gicht,
- bei Hautkrankheiten,
- zur Darmregulierung,
- zur Schmerzbekämpfung,
- bei Fieber und Erkältungskrankheiten.

12. Ingwer (Zingiber officinale)

Vorkommen und Herkunft: ursprünglich aus Mittel- und Südostasien. Heute jedoch aus China, Nigeria und Indien. Der Ingwer umfasst 45 Gattungen mit 700 Arten. Die Ingwer-Staude wird bis 2 m hoch, die Blätter sind schilfähnlich mit grünlich gelben oder rosa Lippenblüten. Es werden bis zu 20 cm lange Wurzelstöcke (Rhizome) gebildet, die meist geweihartig verzweigt sind. Innen sind die Wurzeln hellgelb und faserig, außen eher beige bis hellbraun.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Seine heilenden Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, wobei das Zingiberol das wichtigste Öl ist, es gibt dem Ingwer seinen typisch aromatischen Geruch. Der Geschmack des Ingwers entstammt dem Harzanteil, insbesondere dem Gingerol und dem Shogaol.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Seine gesundheitliche Wirkung besteht darin, dass er die Verdauungsvorgänge aktiviert. Er wird auch bei Magenerkrankungen eingesetzt. In heutiger Zeit wird Ingwer auch als Mittel gegen Reisekrankheit eingesetzt.

Hildegard von Bingen verordnete Ingwer bei Verstopfung, Koliken, geschwürige Augen und Hautflechten. Sie schreibt: „Wer unter Verstopfung im Magen und im Bauch leide, der pulverisiere Ingwer und mische dieses Pulver mit ein Wenig Saft von Ochsenzunge [...] es mindert den Unrat des Magens und stärkt den Menschen.“

Traditionelle Indikationen:

- Aktivierung der Verdauungsvorgänge

13. Ling Zhi (Ganoderma lucidum), 'König der Heilpilze'

Der Rohstoff des Ganoderma-Pilzes (Ling Zhi) aus Yunnan ist ein Pulver, das in China teurer gehandelt wird als Gold. Ling Zhi ist neben Ginseng das älteste Heilmittel Chinas. Ling Zhi, in Japan Reishi genannt, der 'göttliche Pilz der Unsterblichkeit' Chinas besitzt eine große Fülle positiver Eigenschaften für den gesamten Organismus.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Wirkstoffe: Polysaccharide, 18 verschiedene Aminosäuren, die Vitamine B1, B2, B6 und E, viele Mineralien, Alkaloide, Cumarin, Mannitol, Ergosterin und 15 Spurenelemente. Speziell die Polysaccharide und das Organogermanium seien stark konzentriert. Das Organogermanium ist laut Analyse der Universität Kunming viermal so stark wie bei Ginseng.

Jüngste Forschungen der Beijing Medical University beschäftigen sich mit Ling Zhi-Arzneien, die angeblich äußerst wirkungsvoll bei Krebs und AIDS seien.

Prof. Lin Zhibin von der Pekinger Uni äußerte vor Wissenschaftlern in Peking: „Der Ganoderma-Pilz stärkt das Immunsystem durch seine Polysaccharide, die die Informationszentralen der menschlichen Zellen positiv beeinflussen. Ferner haben wir festgestellt, dass Ling Zhi-Arzneien Krebszellen abtöten können."

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Ling Zhi hat zwei Hauptwirkungen, er kann den Alterungsprozess verlangsamen und gegen viele Krankheiten vorbeugend wirken: Allergien, Bluthochdruck, Diabetes, Nervosität, Rheuma u. v. m. Auch eine tumorhemmende Wirkung wird bestätigt. Neben Ginseng wird Ling Zhi in China als Heilmittel Nr. 1 genannt. Wirkungsvoll und hoch verehrt, wurde er bereits bei den alten Taoisten Chinas als Amulett getragen und für den Tag aufbewahrt, da er Leben retten sollte.

Traditionelle Indikationen in China:

- Bei Herzkranzerkrankungen, Herz-Rhythmusstörungen, Angina Pectoris,
- zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt,
- bei Bluthochdruck und Thrombosen,
- bei Asthma, Bronchitis, Emphysemen,
- bei Fettleber,
- bei Bauchspeicheldrüsenentzündung.

14. Olivenblätter (Blätter des Ölbaums Olea europacea)

Olivenblätter werden in den Ländern des Mittelmeerraumes seit langem in der traditionellen Heilkunde verwendet. Der Hauptwirkstoff ist das so genannte Oleuropein, das u.a. entzündungshemmend und juckreizstillend wirkt. Er ist hilfreich gegen eine Vielzahl von Krankheitserregern. Die alten Ägypter mumifizierten Pharaos mit ge-

pressten Olivenblättern, um den Leichnam vor Parasiten, Pilz- und Bakterienbefall zu schützen. Olivenbäume können über 1000 Jahre alt werden *und werfen ihre Blätter nicht ab*. Das allein macht bereits deutlich, wie widerstandsfähig ein Olivenblatt ist. Rund ums Mittelmeer trinkt man Tee aus Olivenblättern zur Senkung von Fieber oder zu hohem Blutdruck.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Der Ölbaum mit seinen Blättern ist in den letzten Jahren wissenschaftlich erforscht worden – mit erstaunlichen Ergebnissen: Seine ätherischen Öle sind gut für das Herz, die Gefäße und das Immunsystem. Die gefäßerweiternde Wirkung der Blätter senken den Blutdruck. Auch beeinflussen sie die Blutplättchenbildung, indem sie (ähnlich wie die Nährstoffe im Knoblauch) das Blut besser fließen lassen.

Die breitgefächerte Wirkung der Olivenblätter umfasst

- die Fähigkeit, die durch Viren bedingte Produktion von Aminosäuren zu stören,
- die Fähigkeit, eine virusbedingte Infektion einzudämmen, indem es die Viren inaktiviert,
- die Fähigkeit, direkt zu den infizierten Zellen vorzudringen um eine Vermehrung der Viren zu blockieren.
  Jüngste klinische Erfahrungen in den USA bestätigen die Wirksamkeit von Olivenblättern gerade bei Hefe-Pilz-Infektionen. Denjenigen Menschen, die ein stressreiches Leben führen oder die sehr anfällig gegenüber Erkältungen und Viren sind wird geraten, Olivenblätter als Präventionsmittel zu benutzen. Die Forschung nennt weitere, unerwartete Resultate:
  - Symptome von Hautkrankheiten besserten sich,
  - unregelmäßiger Herzschlag normalisierte sich,
  - Blutungen, Zahnschmerzen und chronische Gelenkschmerzen milderten sich.

Traditionelle Indikationen:

- Die Blätter werden bei arteriellem Bluthochdruck, Blutdruckschwankungen und Herzklopfen mit Erfolg angewendet, ebenfalls zur Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktion.
- Zur Entschlackung, gegen Bluthochdruck, Appetitlosigkeit, Diabetes, Krampfadern, Hämorrhoiden, arterielle Kreislaufschwäche, Herz- und Leberschwäche.
- Der französische Arzt Dr. Mazet aus Nizza hat als erster beschrieben, dass Olivenbaumblätter den Blutdruck senken können und der pflanzenkundige Leclerc bestätigte dies ebenfalls. Dies wird auf den Wirkstoff Oleuropeosid, ein Glykosid und cholinähnliche Substanzen zurückgeführt.
- Auch können sie, dank dem reichlich vorhandenen Chlorophyll, vorbeugend gegen Arteriosklerose eingenommen werden.
- Sie können bei Wasser im Gewebe und Ödemen eingesetzt werden.

Neueste Indikationen:

Klinikerfahrungen ergaben, dass Olivenblätter eine positive Wirkung auf Krankheiten haben, die durch Viren, Retroviren oder Bakterien verursacht werden. Klinisch erprobte Anwendungsgebiete sind:

- Blutvergiftung,
- Chronische Müdigkeit,
- Durchfallerkrankungen,
- Epstein-Barr-Virus
- Erkältungen,
- Gonorrhöe,
- Gürtelrose,
- Herpes,
- Hepatitis B,
- Infektionen, auch an den Harnwegen,
- Lungenentzündung,
- Malaria,
- Meningitis,
- Tuberkulose,
- Wundheilung nach Operationen.

Das Olivenblätterextrakt scheint tatsächlich eine echte 'Anti-Virus-Verbindung' zu sein, da es das virusspezifische System in den infizierten Wirtszellen blockiert. Zudem scheint es eine genesungsfördernde Kraft zu haben, die pharmazeutische Antibiotika nicht haben.

15. Oregano (Oreganum vulgare)

Dost oder wilder Majoran ist eine einheimische Pflanze an Wegrändern, an Gebüschen und Waldrändern, vor allem der wärmeren Regionen Deutschlands. In Mitteleuropa ist allerdings der Geschmack der Pflanzen weniger intensiv als im Mittelmeergebiet, wo der Oregano weit verbreitet ist. Oregano leitet sich vom griechischen 'oros gano' ab, welches „Bergwonne“ bedeutet.

Bereits die Ägypter bauten Majoran an, Griechen und Römer würzten mit Majoran den Wein. Sie versprachen sich davon eine Steigerung der Liebeskraft. Die Griechen opferten Majoran in Räucherungen zu Ehren von Aphrodite.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Der Gehalt an ätherischem Öl kann zwischen 0.7 und 3.5% schwanken. Die Hauptaromakomponente ist ein bicyclischer Monoterpenalkohol, cis-Sabinenhydrat (max. 40%). Weitere Inhaltsstoffe sind Terrine, Phenole und 1.8-Cineol.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Oregano ist seit Altersher ein Mittel gegen Herz- und Magenerkrankungen (mit Essig und Wasser vermischt). Es wurde bei Bewusstlosigkeit sowie bei Schwindsucht, Leibschmerzen oder Asthma eingesetzt.

Die Heilkräfte des Majorans haben krampflösende, stimulierende und entspannende Eigenschaften. Er gilt zudem als schleimlösend, auswurffördernd, harntreibend, schweißtreibend, magenstärkend, nervenschmerzlindernd und antiseptisch. Hildegard von Bingen verordnete Oreganum (Dost) gegen Hautprobleme, besonders gegen Schuppenflechte und Lepra. Sie schreibt: „Nehme er Dost und zerstoße ihn und er füge Weizenkleie hinzu, und diese mische er in einer warmen Schüssel, und nach dem Trocknen lege er es warm auf die Geschwüre:“

Traditionelle Indikationen bei:

- Blähungen,
- Koliken,
- Appetitlosigkeit,
- Magenbeschwerden,
- Atemwegsbeschwerden,
- Bronchitis,
- Rheuma,
- Gicht,
- Schlafstörungen,
- Zahnfleischbluten,
- depressiven Verstimmungen.

16. Pfefferminze (Mentha piperita L.)

Die Pfefferminze wird 50 - 90 cm hoch, der meist kahle Stängel ist häufig violett unterlaufen und die Blätter duften beim Zerreiben charakteristisch nach Menthol. Die Pfefferminze ist ein Mischling aus verschiedenen Minzarten und besteht aus mehreren Unterarten. Pfefferminzöle werden vorwiegend aus in Japan und Brasilien kultivierter Mentha arvensis var. glabrata gewonnen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Das Kraut der Pfefferminze enthält ätherisches Öl, mit dem Hauptbestandteil Menthol sowie Gerbstoffe und Flavonoide.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Pfefferminze hat eine krampflösende und blähungstreibende Wirkung und führt zu einer beträchtlichen Steigerung der Gallensekretion. Pfefferminztee eignet sich zur Behandlung von krampfartigen Beschwerden im Magen- und Darmbereich, Pfeffer-

minzöl auch zur Behandlung von Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten. Umschläge mit Pfefferminztee haben einen kühlenden Effekt.

Bei akuten Gallenerkrankungen ist Vorsicht geboten: Durch die Förderung der Gallensekretion können Koliken ausgelöst werden.

Hildegard von Bingen verordnete Minze generell als Speisezusatz (Gewürz) gegen Völlegefühl und Atembeschwerden, besonders „wenn sein Magen von vielen Speisen und Getränken beschwert wird und daher dämpfig ist“.

Traditionelle Indikationen:
- Zur Darmaktivität (blähungstreibend),
- Steigerung der Gallensekretion,
- bei krampfartigen Beschwerden im Magen- und Darmbereich,
- bei Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten (Pfefferminzöl)

17. Rosmarin (Rosmarinus officinalis L.)

Die im Mittelmeergebiet heimische Pflanze ist ein 50 – 150 cm hoher, immergrüner Halbstrauch mit nadelförmigen Blättern und duftet aromatisch. Besonders die italienische und französische Küche schätzt den Rosmarin als Gewürz. Rosmarin besitzt auch einen konservierenden Einfluss auf fettes Fleisch.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Rosmarin enthält u.a. ätherisches Öl, das reich an Kampfer, Terpenen und Bitterstoffen ist.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Rosmarin fördert den Appetit und wirkt gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl. Äußerlich wird er zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Erkrankungen eingesetzt. Bäder mit Rosmarin haben eine kreislaufanregende Wirkung.

Traditionelle Indikationen bei:
- Blähungen,
- niedrigem Blutdruck,
- nervösen Herzbeschwerden,
- nervösen Kreislaufbeschwerden,
- rheumatischen und neuralgischen Beschwerden,
- schwacher Menstruation,
- Schwäche und Erschöpfungszuständen,
- Verdauungsstörungen.

18. Rooibos / Rotbusch

Der Rooibos-Strauch aus Südafrika erreicht eine Höhe von bis zu 2 m. Seine Blätter sind nadelförmig und von hellgrüner Farbe, die Blüten sind klein und gelb. Sein Anbau in Plantagen wird erst seit 1930 betrieben; seitdem tritt er seinen Siegeszug rund um die Welt an.

Ihm wird eine Vielzahl heilender Wirkungen nachgesagt. Außerdem ist er ein hervorragender Durstlöscher für jung und alt. Dr. Jörg Zittlau schreibt: „Rotbuschtee kann vorbeugend bei Allergien, Hautproblemen, Herz-Kreislauferkrankungen, Magen-Darm-Problemen, Psychischen Beschwerden, Stoffwechselerkrankungen, sowie bei Problemen im Mund-und Rachenbereich wirken. Daneben glaubt man den Tee auch gegen Krebserkrankungen einsetzen zu können."

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Rotbusch ist als Antioxidans und Radikalenfänger im Gespräch, der somit imstande ist, aggressive Sauerstoffverbindungen in unserem Körper zu entschärfen. Arteriosklerose, Krebs, Diabetes, Grauer Star, Arthritis, all diese Erkrankungen, die in Zusammenhang mit freien Radikalen stehen, können mit Rotbusch in jedem Falle präventiv angegangen werden. Rotbusch ist zudem sehr eisenhaltig.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

In der Volksmedizin wird die Droge gegen Schlaflosigkeit, Hautleiden (Ekzeme), Magen- und Darmleiden, als Spasmolytikum (krampflösendes Mittel) und Antiallergikum verwendet. Herausragend ist sicherlich der antiallergische Effekt von Rotbusch, dadurch nimmt er unter den Heilpflanzen eine Sonderrolle ein. Er hilft vor allem bei Nahrungsmittelallergien. Seine Flavonoide dämpfen im Darmbereich die Histaminausschüttung unseres Immunsystems und wirken außerdem krampflösend auf die Darmmuskulatur. In Südafrika ist Rotbusch ein traditionelles Mittel, um allergische Koliken von Kindern zu behandeln.

Traditionelle Indikationen bei:

- Magen- und Darmverstimmungen,
- Entzündungen,
- Schlaflosigkeit,
- Hautekzemen.

Aktuelle Indikationen:

- Als Antiallergikum bei Lebensmittel-Allergien,
- zur Krebsvorbeugung,
- zur Verbesserung des Hautzustandes (Akne, Falten),
- bei allen Veränderungen durch die Wechseljahre,
- zur Stabilisierung der Knochen,
- zum Schutz der hormonbeeinflussbaren Organe

19. Rotklee (Trifolium pratense)

Rotklee wächst auf unseren heimischen Wiesen und Feldern. Seine Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen sind seit einiger Zeit in den Blickpunkt der Wissenschaft geraten – mit erstaunlichen Ergebnissen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Rotklee ist besonders reich an den Verbindungen Genistein und Daidzein. Beides sind Isoflavonoide und den weiblichen Östrogenen sehr ähnlich. Die im Rotklee enthaltenen Phytoöstrogene ergänzen die nachlassende Eigenproduktion des Körpers. Es ist bestätigt, dass Rotklee-Isoflavone einen schützenden Effekt auf genetische Regulationsmechanismen von Krebszellen ausüben: Gene, die das unkontrollierte Zellwachstum ankurbeln, werden blockiert, Schutzmechanismen der krebsgeschädigten Zellen dagegen aktiviert. Diese Wirkung ist auf die einzigartige Mischung der in unserer heimischen Rotklee-Sorte enthaltenen vier Isoflavone (Genistein, Daidzein, Formononetin, Biochanin A) zurückzuführen.

Auch die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) schreibt inzwischen den sekundären Pflanzenstoffen wichtige gesundheitsfördernde Eigenschaften zu. Obwohl Mengenempfehlungen für einzelne Phytoöstrogene von den Wissenschaft noch nicht genannt werden können, hält man eine Einnahme für prophylaktisch sinnvoll!

Aktuelle Indikationen:

Rotklee schützt den Körper vor

- Brustkrebs,
- Gebärmutterkrebs,
- Prostatakrebs,
- einem schnellen Knochenabbau im Alter.

20. Salbei (Salvia officinalis)

Die Heimat des echten Salbeis ist der gesamte Mittelmeerraum. Die Blätter des bis zu 50 cm hoch wachsenden Halbstrauches werden in der Küche zum Würzen von Fleischgerichten verwendet. Durch seinen großen Gehalt an ätherischen Ölen wirkt er auch konservierend.

Die Blätter des echten Salbeis enthalten wirksame ätherische Öle, die im griechischen Salbei (Salvia triloba) nicht vorhanden sind.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Die Hauptwirkstoffe des Salbeis sind vor allem seine ätherischen Öle und seine Rosmarinsäure. Diese blockiert neueren Untersuchungen zufolge die Arbeit von bestimmten Enzymen, die an der physiologischen Schmerzentstehung beteiligt sind. Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoff Carnosol, Flavonglycoside, Flavo-

ne, Flavonoide, Rosmarinsäure (adstringierend, antimikrobiell, antioxidativ), Steroide. Der Salbei wirkt antibiotisch gegen eine ganze Reihe von Parasiten: Mikroorganismen wie Staphylococcus aureus, Escherichia coli und Shigella dysenteriae werden von Salbeizubereitungen nahezu vollständig vernichtet. Das Wachstum von Pilzen wird stark gehemmt.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Salbei wird zur Behandlung von Entzündungen und auch zur lokalen Schmerzlinderung eingesetzt. Er gehört zu den wirkungsvollsten Entzündungshemmern, welche die Natur kennt. Überragend sind vor allem die Wirkungen von Salbei auf Entzündungen von Haut und Schleimhäuten. Heute wissen wir, dass Salbei nicht nur entzündungshemmend wirkt, sondern auch antibiotisch aktiv ist und über seine Gerbstoffe die Schleimhäute robuster gegenüber Umwelteinflüssen macht. Hildegard von Bingen verordnete Salbei bei Galle- und Leberleiden, Hautunreinheiten, Nachtschweiß und Appetitlosigkeit. Sie schreibt: „Nimm Salbei und pulverisiere ihn und iss dieses Pulver mit Brot, und es vermindert den Überfluss der schlechten Säfte in dir [...] aber wenn jemand Überfluss an Schleim hat oder wenn jemand stinkenden Atem hat, dann koche er Salbei in Wein, und so trinke er oft, und die schlechten Säfte und der Schleim in ihm werden vermindert.“

Traditionelle Indikationen bei:

- Darmentzündungen,
- Furunkeln,
- Hautabszessen,
- Heiserkeit,
- Kehlkopfentzündungen,
- Mundschleimhautentzündungen,
- Rachenentzündungen,
- Unterschenkelgeschwüren,
- übermäßigem Schwitzen,
- Wunden,
- Zahnfleischentzündungen.

21. Schwarzkümmel (Nigella sativa)

Der Schwarzkümmel gehört zu den Hahnenfußgewächsen und stammt aus dem Mittelmeerraum und dem Orient. Die einjährige Pflanze ist weder mit Kümmel noch mit indischem Kreuzkümmel verwandt. Über 20 verschiedene Nigella-Arten gibt es, doch nur die Nigella Sativa hat die berühmte Heilkraft. Schon die Leibärzte der Pharaonen verschrieben es. Tutench-Amun wurde ein Fläschchen davon ins Grab gelegt und Nofretete schätzte den Schwarzkümmel als Schönheitsmittel für ihre Haut. Der Prophet Mohammed schrieb im Buch Hadith: „Ägyptischer Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – außer den Tod".

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Nachdem sich die Wissenschaft dieser Pflanze annahm, wurden interessante Entdeckungen gemacht:

- Das amerikanische Krebsforschungsinstitut Sloan Kettering entdeckte tumorhemmende Eigenschaften.
- Im indischen Kerala wurden antidiabetische und krebshemmende Wirkungen dokumentiert.
- Am King's College in London wurden antirheumatische Eigenschaften festgestellt.
- In Deutschland wurden Heilwirkungen bei Neurodermitis, Asthma und Pollenallergien festgestellt.

Vor allem die hohen Anteile an Gamma-Linol und -Linolensäuren sowie an Nigellon sollen neben 100 weiteren Inhaltsstoffen für die heilende Wirkung verantwortlich sein. Das Zusammenspiel dieser Stoffe hilft bei vielen Stoffwechselvorgängen und wirkt regulierend auf das Immunsystem. Neben der immunstimulierenden Wirkung wirkt Schwarzkümmel auch entkrampfend, cholesterinsenkend, antimikrobiell und verringert die Bildung von Magengeschwüren und Tumoren.

Traditionelle Indikationen bei:

- Erkältungen,
- Allergien,
- Hauterkrankungen (Neurodermitis),
- Potenzstörungen,
- Darmerkrankungen.

22. Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)

Die Staude gehört zu den Schmetterlingsblütengewächsen. Sie kann bis zu 2 m hoch werden. Die gelben, holzigen und etwa fingerdicken Wurzeln treiben mehrere Meter lange Ausläufer, aus denen oberirdisch aufrechte, stielrunde bis kantige Triebe wachsen.

Die Süßholzwurzel besaß in den großen asiatischen und europäischen Kulturen eine herausragende Bedeutung. In China gehört sie noch heute zu den zehn bedeutendsten Heilpflanzen. Römer und Griechen verwendeten sie bei Asthma. Wüstenbewohner nutzten ihre Wirkung bei der Durchquerung von Wüsten, um bis zu 12 Tagen ohne jede Flüssigkeitszufuhr auszukommen.

Als Ausgangsstoff für Lakritze erfreut sich die Süßholzwurzel besonders in Nord- und Mitteleuropa einer großen Beliebtheit.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Der Süßholzwurzelextrakt enthält Glycyrrhizin (Ammoniumund Kalziumsalze der Glycyrrhizinsäure), das zuständig für den süßen Geschmack ist. Glycyrrhizin ist circa 150 mal süßer als der Rohrzucker. Weitere Inhaltsstoffe sind Cumarine, Flavonoide, verschiedene Zucker, Harze und Sterine.

Traditionelle Indikationen:

- Bei Problemen im Magen – Darmbereich (auch Magengeschwüre),
- bei Nebenniereninsuffizienz,
- in Japan wird eine Kombination von Süßholzwurzel mit Pfingstrose zur Auslösung des Eisprungs verwendet.
- Israelische Studien belegen eine Wirkung bei verschiedenen Herpesviren.
- In Houston,Texas, forschte ein Team um Prof. Vogel an Anti-Krebs-Effekten.

Weitere Anwendungsgebiete:

- Bei Katarrh der oberen Luftwege,
- bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür,
- Beschleunigung der Abheilung von Magengeschwüren
- Süßholz wirkt außerdem *sekretolytisch* (Lösen von zähflüssigem Sekret in den Bronchien), *expektorierend* (Auswurf aus Trachea und Bronchien) und *antiphlogistisch* (entzündungshemmend).

23. Thymian (Thymus vulgaris)

Der echte Thymian ist in Mittel- und Südeuropa und in Nordafrika beheimatet. Es ist ein bis zu 50 cm hoher Zwergstrauch mit holzigen Zweigen. Der Stängel und die elliptischen Blätter sind graufilzig behaart. Die Blüten haben eine blassrötliche Färbung.

Der Thymian ist ein schon sehr lange verwendetes Heilkraut. Schon die alten Ägypter sollen den Thymian zum Einbalsamieren ihrer Toten benutzt haben. Als anregendes Räuchermittel fand er im alten Griechenland Verwendung. Hildegard von Bingen pries den Thymian besonders bei Atemnot, Asthma und Keuchhusten.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Die Inhaltsstoffe des Thymians sind ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, Saponin und Pentosane. Der Hauptbestandteil seines ätherischen Öls ist das Phenol Thymol. Außerdem enthält er Flavonoide und Gerbstoffe. Die genaue Zusammensetzung der Inhaltsstoffe variiert stark nach Art und Herkunft.

Thymol hat auf Pilze, Bakterien und Viren eine wachstumshemmende Wirkung. Es regt die Tätigkeit des Flimmerepithels der Atemwege an, verflüssigt Schleim, wirkt

krampflösend und fördert den Auswurf beim Husten. Die Gerbstoffe des Thymians unterstützen die antientzündliche Wirkung und regulieren die Verdauung.

Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde:

Der Thymian ist eine wichtige Heilpflanze im Bereich Husten und Desinfektion. Er wird bei Atemwegserkrankungen wie Husten, Bronchitis und Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege angewandt. Bei Reiz- oder Keuchhusten dient er zur Linderung der Hustenanfälle. Äußerlich wird er bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt. Zur unterstützenden Behandlung bei Atemwegserkrankungen wird er als Brustsalbe und Badezusatz verwendet. Letzteres kann auch zur Linderung von Juckreiz bei Hauterkrankungen dienen. Hildegard von Bingen verordnete Thymian bei Stoffwechselerkrankungen, Blutreinigung und Hautleiden. Sie schreibt: „Der Kranke nehme Thymian mit der Erde seiner Wurzeln und lasse ihn durch Feuer sieden, und er bereite sich dadurch ein Schwitzbad [...] (dies) mindert die schlechten Säfte.“

Traditionelle Indikationen bei:

- Asthma,
- Bronchitis,
- Entzündungen (bakteriell oder viral),
- Erkältungskrankheiten,
- Kehlkopfkatarrh,
- Keuch- und Krampfhusten,
- Verdauungsstörungen,
- Infektionen des Nieren-Blasenapparates.

Aufgrund seiner antibakteriellen und verdauungsregulierenden Eigenschaften werden durch Thymian Speisen bekömmlicher und länger haltbar (vor allem Fleisch- und Wurstwaren).

24. OPC (Oligomere Polyantocyanidine)

OPC (Traubenkernextrakt) ist ein farbloser Bitterstoff, ein so genanntes Flavonol, das aus Traubenkernen gewonnen wird. Als wesentlicher Bestandteil südländischer Ernährung sind die OPC’s wissenschaftlich erforscht. Durch die industrielle Verarbeitung unserer Lebensmittel ist OPC aus unserer Nahrung in der Regel gänzlich verschwunden. Eine ausreichende Versorgung wäre allenfalls über eine tägliche Ration von mindestens 2¼ Litern Rotwein zu erreichen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Wie verschiedene Studien belegen wirkt OPC (Traubenkernextrakt)

- 18–20 mal so stark antioxidaktiv wie Vitamin C,
- 40-50 mal so stark wie Vitamin E.

Es wird durch die Mundschleimhäute resorbiert, verbessert die Blutzirkulation und verstärkt die Blutgefäße durch die Verbindung mit Proteinen (Kollagenbildung). Da OPC vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, sollte es täglich mit der Nahrung zugeführt werden.

OPC (Traubenkernextrakt)

- aktiviert und verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C,
- reguliert indirekt die Histamin-Produktion (Entzündungs-Auslöser) und verhindert damit eine Überreaktion. Es bindet sich im Gegensatz zu Vitamin C an Proteine;
- verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, normalisiert die Verklumpungsneigung.
- Passiert die Bluthirn- und Rückenmark-Schranke, so dass es unsere Nervenzellen vor Oxidation (freien Radikalen) schützen kann.

Effektive Mikroorganismen für den Dünndarm

Nahrungsergänzungsmittel mit probiotischen Kulturen

Zur gezielten Nahrungsergänzung und Nährstoffversorgung im Sinne der Cell-symbiosistherapie, kann Probasan bei folgenden Belastungen unterstützend angewandt werden

- Abwehrschwäche,
- Allergien,
- Blähbauch,
- Candidainfektionen,
- Darmerkrankungen,
- Dysbiosen,
- Hautkrankheiten,
- Leaky-Gut-Syndrom,
- Nahrungsmittelunverträglichkeit,
- Obstipation (Verstopfung),
- Strahlen- und Chemotherapie,
- zur Symbioselenkung,
- bei Fäulnisprozessen,
- Bei regenerationsprozessen der Darmschleimhaut,
- Unterstützt den Aufbau der natürlichen Darmflora.

Zusammensetzung

Probasanist ein Probiotikum in Pulverform mit einer Konzentration von mehr als 10 hoch 9 Mikroorganismen pro Gramm. Es wird hergestellt mit über 6 verschiedenen Stämmen hoch dosierter, effektiver Mikroorganismen:

- Lactobacillus acidophilus,
- Lactococcus lactis,
- E. faecium,
- Bifidobacterium bifidum,
- Lactobacillus casei,
- Lactobacillus salivarius.

Weiter enthält Probasan pflanzliche Enzyme und FOS (Fructooligosaccharide).

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

1. Lactobacillus acidophilus

Es ist ein stäbchenförmiges Milchsäurebakterium, das nur unter dem Mikroskop beobachtet werden kann. Zum Wachstum braucht es Sauerstoff. Es kann daher nur im oberen Darmabschnitt siedeln. In den Pressemitteilungen von Nestlé vom 28.1.2000 kann man lesen:

„In über vierjähriger Forschungsarbeit selektionierten die Wissenschafter des Nestlé Forschungszentrums in Lausanne aus rund 4000 Bakterienstämmen gezielt die wirksamsten probiotischen Stämme [...].

Auf Grund der hervorragenden Resultate wurde schließlich der probiotische Stamm Lactobacillus acidophilus 1 (La1/Lactobacillus johnsonii) als optimal identifiziert [...]. Durch die starke Adhäsion an Darmzellen erreicht La1 eine kompetitive Verdrängung pathogener Keime. Der in Studien – unter anderem mit abgeschwächten Salmonellen – bestätigte Effekt war besonders stark, wenn La1 vorbeugend eingenommen wurde. Dies lässt vermuten, dass La1 eine hohe Präventivwirkung insbesondere gegen Durchfallkrankheiten erreichen kann. [...]

Mehrere klinische Studien zeigen zudem eine durch La1 induzierte Zunahme der unspezifischen Immunreaktion: Die Fähigkeit körpereigener Zellen (Makrophagen), Fremdkörper durch Phagozytose ('Auffressen') zu inaktivieren, erhöhte sich von 35% auf 50%. Auch die spezifische Immunreaktion mittels Antikörper kann durch die Aufnahme von La1 deutlich gesteigert werden (Erhöhung der Produktion von Immunglobulin A). Beides weist auf eine deutliche Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte hin. In einer weiteren Serie von Studienschwerpunkten konnte an der Universität Lausanne gezeigt werden, dass der regelmäßige Verzehr von La1 sowohl die Entzündungsparameter wie auch die Besiedelungsdichte einer von Helicobacter pylori verursachten Magenentzündung reduzieren hilft [...].

Diese Forschungsergebnisse von Nestlé wurden mit mehreren internationalen Preisen (u.a. Prix Jaubert 1996 der Universität Genf) ausgezeichnet, an zahlreichen wissenschaftlichen Tagungen präsentiert und anschließend auch publiziert. Weitere Forschungsanstrengungen zum Beispiel zur möglichen anti-karzinogenen und antiallergenen Wirkung von Probiotika sind seitdem in Gange.“

Ein Newsletter der Stiftung Warentest vom 2.2. 2005 berichtet: „Eine gesunde Scheidenhaut ist von Milchsäurebakterien besiedelt. Zwei dieser Arten sind Lactobacillus gasseri und Lactobacillus acidophilus. Die von ihnen produzierte Milchsäure sorgt für ein saures Scheidenmilieu. In einer solchen Umgebung können sich andere Bakterien kaum vermehren.“

Die IWF Wissen und Medien GmbH berichtet im Internet (www.iwf.de), dass der Lactobacillus acidophilus eine Schutzfunktion für die Dünndarmschleimhaut und ihre

Bakterienflora ausübt. Auch von einer bakteriziden Wirkung auf pathogene Keime wird berichtet: „In einer Kultur von Darmschleimhautzellen werden schädliche Bakterien passiv in eine Zelle aufgenommen, werden beweglich, vermehren sich und zerstören die Zelle. Die an der Zelloberfläche lebenden, azidophilen Laktobazillen schützen die Zelle vor dem Eindringen von Bakterien“.

2. Lactobacillus lactis

Als Laktobazillus der Milch weist Lactobacillus lactis schon mit seinem Namen auf seine Bedeutung hin, besonders zur Käseherstellung. L. lactis vergärt alle Zuckerarten zu Milchsäure, wobei er keine Gase bildet.

Bereits 1873 wird dieser Bacillus wegen seiner Wichtigkeit für die Käseherstellung wissenschaftlich beschrieben und erforscht! Er bietet Schutz gegenüber Fäulnisbakterien.

3. Enterokokkus faecium

Diese Enterokokken sind im Erdboden zu finden, in Nahrungsmitteln, im Wasser und in vielen Lebewesen. Es sind Urkeime, die in unserem biologischen System Mensch nicht fehlen dürfen! Ihr bevorzugter Lebensraum ist der Magendarmtrakt (von Menschen und Tieren). Sie bilden einen bedeutenden Teil der normalen Darmflora. In geringem Umfang findet man Enterokokken auch in Sekreten im Mund- und Rachenraum, der Vagina sowie auf der Haut besonders im Dammbereich.

Der bgvv – Pressedienst des Bundesinstituts für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin schreibt im Internet unter 14/2002 vom 5. Juni 2002:

„Rund 25 verschiedene Enterokokken-Spezies sind bisher bekannt. Die bedeutendsten sind E. faecium und E. Faecialis. Beide spielen als Bestandteil der gesunden menschlichen Darmflora auch eine wichtige Rolle im Verdauungssystem von Mensch und Tier. Enterokokken, insbesondere E. faecium- stämme, nehmen deshalb in der neuen Klasse der probiotischen Lebensmittel eine besondere Stellung ein. Studien zeigen, dass als Probiotika eingesetzte Stämme die Mikroflora des Verdauungssystems positiv beeinflussen können. Definierte Enterokokken-Stämme werden deshalb auch in der Humanmedizin zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. In der Tiermedizin und Tierernährung werden probiotische Enterokokken-Stämme ebenfalls angewandt. Es hat sich gezeigt, dass sie hier geeignet sind, den Einsatz von Antibiotika zu vermindern.“

4. Bifidobacterium bifidum

Synonym: Bacillus bifidus, Lactobacillus bifidus; Bifidus-Bakterien sind Anaerobier, das heißt, sie wachsen auch unter Abwesenheit von Sauerstoff im unteren Dünndarm. Das Bifidus-Bakterium liegt meist als Stäbchen oder verzweigter Faden vor und ist wesentlicher Bestandteil der Darmflora des gestillten Säuglings (es ist in der Muttermilch enthalten). Es ist ein stark sauerstoffempfindliches Milchsäurebakterium, das aus Milchzucker Essigsäure und Milchsäure bildet. Es ist eine Bakterienart der

Gattung "Bifidobacterium" (unregelmäßig geformte, grampositive Stäbchen). Bifidobacterium bifidum ist aber auch wichtiger Bestandteil des erwachsenen Menschen.

5. Lactobacillus casei

Der gesundheitsfördernde *Lactobacillus casei* wurde 1930 von dem japanischen Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota entdeckt, der die Arbeiten des Nobelpreisträgers E. Metchinkoff weiterführte.

Die Firma Yakult teilt zu Lactobacillus casei im Internet mit: „In einer mehrjährigen klinischen Studie am Hyogo College of Medicine in Osaka untersuchte der japanische Wissenschaftler Dr. Hideki Ishikawa, ob das Milchsäurebakterium *Lactobacillus casei* Shirota [...] das Auftreten von Dickdarmkrebs verhindern kann. An der Studie nahmen rund 380 Frauen und Männer im Alter von 40 bis 65 Jahren teil. Als Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie galten zwei oder mehr kolorektale Tumore, die in einem Zeitraum von bis zu 3 Monaten zuvor operativ entfernt worden waren. Von den 380 Patienten erhielten 192 *Lactobacillus casei* Shirota. Sie nahmen nach jeder Mahlzeit ein Gramm [...] ein. Die zweite Patientengruppe mit 188 Personen bekam keinen *Lactobacillus casei* Shirota. Die *Lactobacillus casei*-Gruppe wie auch die Kontrollgruppe nahmen an einer Ernährungsberatung teil, die zum Ziel hatte, den Fettkonsum zu senken (auf einen Anteil von 18 bis 20 Prozent der gesamten Kalorienaufnahme). Diese Ernährungsvorgaben wurden für vier Jahre beibehalten. Nach zwei Jahren wurde eine Darmspiegelung durchgeführt, zum Abschluss der Studie nach vier Jahren noch einmal. Hier galt es festzustellen, ob sich im Studienzeitraum neue Tumore gebildet hatten.“ Ergebnis: „Das Risiko für die Patienten, erneut an Darmkrebs zu erkranken, sank nach vier Jahren signifikant [...]. Fazit: Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass *Lactobacillus casei* [...] vor der Entwicklung bösartiger Tumore schützt.“

Die Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung e.V. schreibt in ihrem Newsletter 54 von 2002: „Lactobacillen hemmen Entzündungsfaktoren von Morbus Crohn im Reagenzglas. Lactobacillen gehören zu denjenigen Probiotika, für die eine therapeutische Wirkung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen nachgewiesen wurde oder vermutet wird. Manche Typen von Lactobacillen sind tatsächlich in der Lage, in der Darmschleimhaut von Morbus Crohn Patienten die Freisetzung wichtiger Entzündungsfaktoren – des Tumornekrosefaktors alpha (TNF-alpha) und von CD4-Zellen – zu verringern. Diese entzündungshemmende Wirkung bestimmter Arten von Milchsäurebakterien haben spanische Wissenschaftler durch Untersuchung von Gewebeproben jetzt nachgewiesen [...].

Es konnte danach gezeigt werden, dass sich die Freisetzung von TNF-alpha und die Zahl von CD4-Zellen in den Proben mit entzündeter Darmschleimhaut von Crohn-Patienten durch Kontakt mit Lactobacillus casei DN-114 001 und mit Lactobacillus delbrueckii bulgaricus statistisch bedeutsam verringerte [...].

Die Forscher sehen diese Ergebnisse als Beleg dafür, dass bestimmte Probiotika in der Lage sind, über die Schnittstelle der Darmschleimhaut in Wechselwirkung mit

wesentlichen Schaltstellen des Immunsystems zu treten und am Ort des Entzündungsgeschehens die Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe zu beeinflussen. Diese Befunde seien eine Grundlage für zukünftige klinische Studien mit probiotischen Bakterien in der Behandlung des aktiven Morbus Crohn."

6. Lactobacillus salivarius

Prof. Fergus Shanahan von der National University of Ireland Cork teilt im Internet mit: „Probiotica erleichtern das Leben von Menschen, die an Beschwerden im Magen-Darm-Trakt leiden. Die Wirksamkeit von zwei probiotischen Stämmen wird in einjährigen klinischen Versuchen mit Freiwilligen untersucht, die in Irland, Spanien und Finnland leben und an Beschwerden im Magen-Darm-Trakt leiden.

Das Hauptziel dieses von der EU finanzierten Projekts besteht darin, die Wirkungen dieser Probiotica bei der Linderung der Symptome von Magen-Darm-Erkrankungen (IBD) zu evaluieren. Die probiotischen Stämme, die für die Untersuchung ausgewählt wurden, sind *Lactobacillus salivarius UCC118* und *Bifidobacterium infantis UCC35624*. Die Wahl dieser Stämme basierte auf früheren Untersuchungen. Die Patienten, die an der Untersuchung teilnehmen, bekommen das eine oder andere Probioticum in einem Produkt auf Milchbasis verabreicht, oder sie erhalten ein Placebo-Produkt. Nach dem Beginn werden an den Patienten Kontrolluntersuchungen vorgenommen, und zwar zunächst nach einem Monat und anschließend jeden dritten Monat, wobei sowohl eine breite Skala an Körperfunktionen gemessen als auch das subjektive Empfinden der Lebensqualität erfragt wird.

Die Wirkung der Behandlung wird anhand einer Befragung beobachtet, in der das Wohlbefinden des Patienten erfragt sowie Fäkalien-, Blut- und Speichelproben untersucht werden. Die an der Untersuchung teilnehmenden Freiwilligen leiden entweder an der Crohn's Krankheit oder an Colitis ulcerosa, also an Darmentzündungen (inflammatory bowel diseases = IBD). Es handelt sich um bedeutende Krankheiten mit ständig wiederkehrenden intestinalen Symptomen, die das Leben der Betroffenen erheblich erschweren.

An diesen lebenslangen Beschwerden leiden in den USA und in Europa zwischen 50 000 und 100 000 Menschen, und zur Zeit gibt es noch keine Heilungsmöglichkeit. Manche Wissenschaftler sind der Ansicht, dass bei IDB die Darmentzündung von einer anormalen Reaktion des Immunsystems auf gewisse Bakterien im Verdauungstrakt herrührt. Es könnte daher möglich sein, das mikrobiale Ökosystem im Darm dahingehend zu verändern, dass diese anormale Immunreaktion nicht mehr auftritt.

Weitere Untersuchungen werden sich mit der Rolle befassen, die die im Verdauungstrakt des Menschen lebenden Bakterien für diese Krankheiten spielen. Es besteht die Möglichkeit, dass sich dadurch neue therapeutische Ansätze auftun werden, um diesen Krankheiten vorzubeugen.

Zur Zeit sind in jedem Land für die Untersuchung die erforderlichen ethischen Genehmigungen eingeholt worden, und in allen beteiligten Forschungszentren hat die Rekrutierung der Patienten und die Kultivierung der Stämme begonnen.“

Weitere Informationen sind erhältlich bei Clinical Sciences Building, Cork University Hospital Cork, Ireland. Tel: +353 21 490 1226; Fax: +353 21 434 5300 eMail: F.Shanahan@ucc.ie Weitere Informationen über den PROEUHEALTH-Cluster unter http://proeuhealth.vtt.fi oder per eMail proeuhealth@vtt.fi

Probasan Complete

Nahrungsergänzungsmittel mit probiotischen Kulturen.

Probasan Complete ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit probiotischen Mikroorganismen und rein pflanzlichen Ballaststoffen. Es ist frei von tierischem Eiweiß, Gluten, Milch, Hefe und Lactose. Seine probiotisch aktiven Stoffe dienen zur Stärkung der Darmflora.

Zur gezielten Nahrungsergänzung und Nährstoffversorgung im Sinne der Cellsymbiosistherapie, kann Probasan complete von Tisso bei folgenden Belastungen unterstützend angewandt werden:

- Abwehrschwäche,
- Allergien,
- Blähbauch,
- Candidainfektionen,
- Darmerkrankungen,
- Dysbiosen,
- Hautkrankheiten,
- Leaky-Gut-Syndrom,
- Nahrungsmittelunverträglichkeit,
- Obstipation (Verstopfung),
- Strahlen- und Chemotherapie,
- zur Symbioselenkung,
- bei Fäulnisprozessen,
- bei regenerationsprozessen der Darmschleimhaut,
- unterstützt den Aufbau der natürlichen Darmflora .

Zusammensetzung

12 Bakterienkulturen (mind. 10^9 = 1.000.000.000 Keime pro Gramm Pulver) aus folgenden Stämmen:

- Bifidobacterium bifidum
- Bifidobacterium infantis
- Bifidobacterium lactis
- Bifidobacterium longum
- Enterococcus faecium
- Lactococcus lactis
- Lactobacillus lactis
- Lactobacillus casei
- Lactobacillus plantarum
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus salivarius

- Lactobacillus sporogenes

Weitere Zutaten:

Reisstärke, Maltodextrin, Inulin, Kaliumchlorid, Magnesiumsulfat, Fructo- Oligosaccharide (FOS), Enzyme, Niacin Amide, Calcium-D-Pantothenate, Pyridoxin Chlorhydrat, Riboflavin 5'-Natriumphosphat, Thiamin Chlorhydrat, Vitamin B12, Folsäure, Vitamin D.