

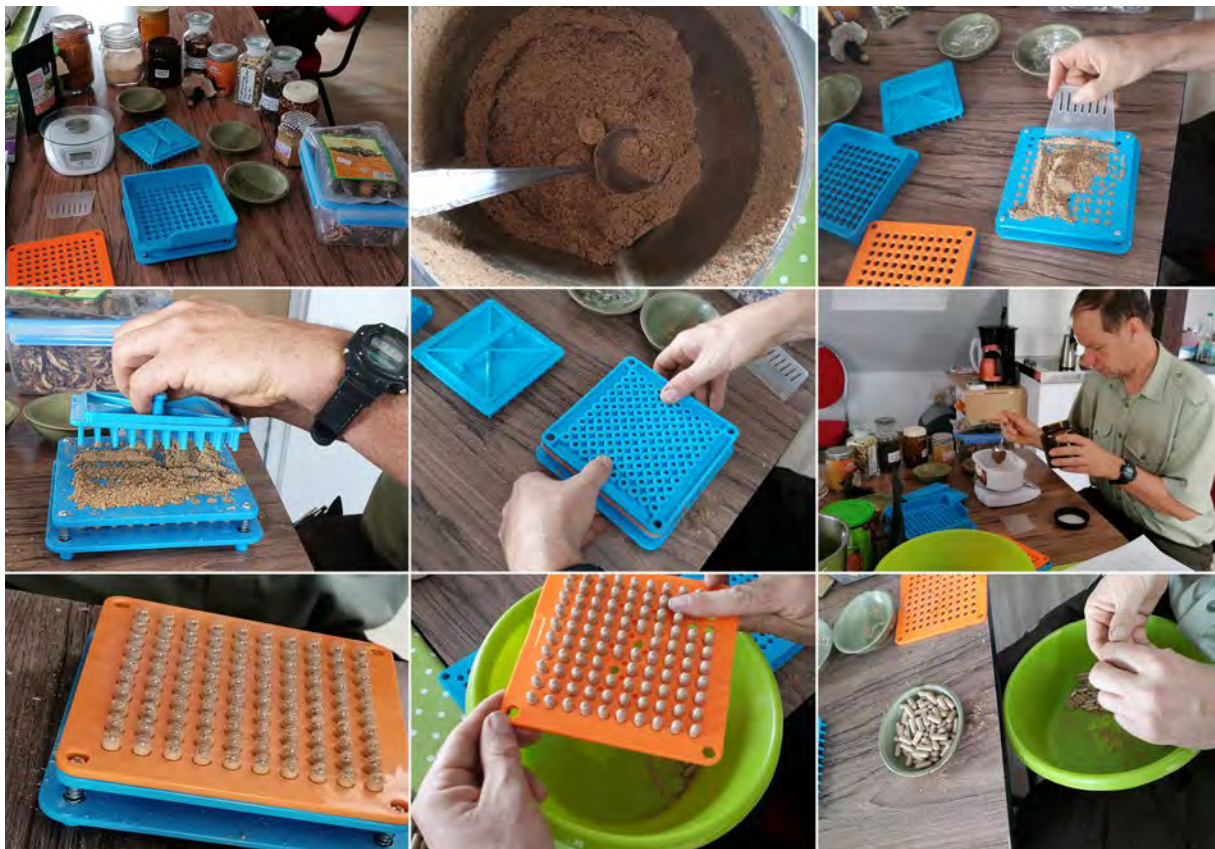
Pilz Kapseln selbst herstellen

Die Anwendung dieser Pilz-Kapsel entbindet Sie nicht von der Konsultation ihres Arztes oder Apothekers und auch nicht von der regelmäßigen Kontrolle des Blutgerinnungs-Faktors durch ein Labor und des Blutdrucks.

Sie wenden diese Mischung vollkommen Eigenverantwortlich an!

Durch Kinesologische Tests wurde auf eine Frau diese Mischung persönlich zusammengestellt:

- | | |
|--------------------|-----|
| - Judasohr | 20% |
| - Chaga | 5% |
| - Reishi | 20% |
| - Shitake | 10% |
| - Hagebutte | 10% |
| - Brennessel Samen | 15% |
| - Rosenwurz | 10% |
| - Goldrute | 10% |



AURICULARIA AURICULAJUDAE

Judasohr

Hirneola auricula judae, *Tremella auricula*
Holunderschwamm, Oge-Schwüml Senji
Wood Ear, Jews Ear Oreille de Judas

AURICULARIA POLYTRICHA

Kikurage
Ch Mu Err, Mo Err
Wood Ear, Jews Ear

EINFÜHRUNG

Das Judasohr (Abbm) ist ein auch bei uns heimischer Pilz, der

in zwei nahe miteinander verwandten Arten vorkommt, die als *Auricularia auricula judae* und *Auricularia polytricha* bezeichnet werden. Äußerlich sind sie nur schwer zu unterscheiden und werden auch im Handel praktisch immer synonym verwendet.

Eine exakte Artbestimmung ist durch mikroskopische Merkmale möglich. Beispielsweise sind die winzigen Härchen auf der Oberseite der Pilze bei *A. polytricha* mit 450 pm etwa 4-mal so lang wie bei *A. auricularia judae*.

Auch bezüglich vorhandener Schnallen zwischen den Pilzzellen unterscheiden sich beide Arten offenbar. Darüber hinaus gibt es Angaben, nach denen *A. polytricha* fleischiger ist als sein Verwandter, der kleiner und dünner sein soll. Allerdings beobachtete Stamets (2000), dass die Luftfeuchtigkeit einen Einfluss auf die Erscheinungsform und die mikroskopischen Unterscheidungsmerkmale der Pilze hat.



KURZBESCHREIBUNG DER MEDIZINISCHEN WIRKUNG

- **durchblutungsfördernd**
- **blutgerinnungshemmend**
- blutzuckersenkend
- cholesterinsenkend
- **blutdrucksenkend**
- bei Typ-II-Diabetes (Diabetes mellitus) = nichtinsulinabhängiger Diabetes
- tumorhemmend
- entzündungshemmend
- zur Behandlung von Hämorrhoiden
- zur Blutstillung, innerlich und äußerlich
- Radikalfänger
- gegen Muskelkrämpfe und Rückenschmerzen
- allgemein vitalisierend; Stärkungsmittel

INHALTSSTOFFE

Das Judasohr ist sehr kalorienarm. In 100 g des frischen Pilzes sind lediglich 40 Kilokalorien enthalten.

Der getrocknete Pilz enthält Eiweiß (ca.15%), Fett (ca.1,5%) und etwa 6% Mineralstoffe. Der größte Teil der Trockenmasse besteht aus Kohlenhydraten (ca.65%) und Ballaststoffen (7%). Die Polysaccharide, darunter β -D-Glucose, Heteropolysaccharide und saure Heteroglycane, sind für die zahlreichen medizinischen Wirkungen verantwortlich. Misaki et al. (1981) wiesen eine tumorwachstumshemmende Wirkung der enthaltenen (1 $\rightarrow$ 3) β -D-Glucose und weiterer Polysaccharide nach.

Außerdem enthält der Pilz Ergosterol, eine wichtige Vorstufe (Provitamin) von Vitamin D, in das es durch Sonnenlicht umgewandelt wird und die Phospholipide Cephalin (Abb.2) und Sphingomyelin. Shiao et al. (1994) weisen darauf hin, dass der Pilz reich an dem Nucleosid Adenosin ist und postulieren, dass daraus durchaus pharmakologische Effekte resultieren könnten.

An Mineralstoffen sind Eisen, Calcium, Kalium und Silicium erwähnenswert. Der Pilz enthält ferner Vitamin B₁ (Thiamin). Der Fettgehalt ist zwar sehr niedrig, besteht jedoch zum überwiegenden Teil aus gesundheitlich wertvollen ungesättigten Fettsäuren.

GANODERMA LUCIDUM

Glänzender Lackporling

Reishi, Mannentake, Ling Zhi, Ling Chi Lingzhi, Mushroom Ganoderme luisant



EINFÜHRUNG

Nicht nur Pilzfreunde sind begeistert, wenn sie den Glänzenden Lackporling (Abb. 1+2) zu Gesicht bekommen. Die fast künstlich, wie lackiert aussehenden Fruchtkörper besitzen für Porlinge teils ungewöhnlich lange Stiele und bilden vereinzelt sogar geweihartige Fruchtkörper.

Mit dieser außergewöhnlichen Erscheinung sind die Besonderheiten des Pilzes noch lange nicht erschöpft. Der Glänzende Lackporling ist ein ganz spezieller Pilz. Mehr und mehr verbreitet sich überall auf der Welt das Wissen um seine heilende Wirkung. Man darf mit Sicherheit behaupten, dass der Glänzende Lackporling der weltweit bekannteste „Heilpilz“ ist. Nach der traditionellen chinesischen Medizinlehre gilt er als Garant für ein langes Leben und stärkt die universelle Lebensenergie (Chi oder Qi). In ganz Asien wird er seit Jahrtausenden überaus geschätzt und genießt neben seiner medizinischen Wertschätzung auch als Glückssymbol hohes Ansehen. Aus diesem Grund wird er oft abgebildet und ziert Teppiche, Möbel und chinesisches Porzellan. Über dem Türstock aufgehängt, sollte er das Haus vor allerlei Übel schützen. Selbst das Zepter des chinesischen Kaisers war mit einem geschnitzten Lackporling bestückt. In Japan bezeichnet man den Pilz als Reishi. Auch im Orient wusste man schon seit alters her um seine gesundheitsstärkende Wirkung und verwendete die Fruchtkörper als Talisman. Traditionell drückten Männer durch das Schenken besonders schöner Exemplare ihr eindeutiges Interesse an einer Frau aus. Der wunderschöne, teils skurril aussehende Pilz wird mittlerweile auch bei uns als dekorativer Bestandteil in Blumenstecken verwendet.

Dieser Pilz ist nicht nur in Asien selten und tritt wild nur vereinzelt auf. Aus diesem Grund forderten die höchsten Würdenträger lange Zeit die Herausgabe des Pilzes, sodass er in früheren Zeiten nur hochrangigen Persönlichkeiten und dem Kaiser vorbehalten war. Das einfache Volk kannte ihn lediglich von Erzählungen und Mythen.

KURZBESCHREIBUNG DER MEDIZINISCHEN WIRKUNG

- adaptogen
- positiver Einfluss auf die endokrinen Drüsen
- Stress ausgleichend und entspannend
- bei psychovegetativen Beschwerden (Bluthochdruck)
- stoffwechselaktivierend
- Stärkung und Modulation des Immunsystems
- Steigerung der Vitalität
- Stärkung der Sexualfunktion
- antiallergen
- entzündungshemmend
- Schutz vor ionisierender Strahlung (Röntgen- und UV-Strahlen) Schmerzhemmung (z. B. bei Fibromyalgie und Gürtelrose) Stärkung der Lungenfunktion husten- und schleimlösend
- antimutagene und antioxidative Wirkung (Radikalfänger)
- Krebsvorbeugung und Antitumorwirkung
- Entgiftung und Schutz der Leberzellen
- gefäßerweiternd und blutverdünnend
- Stärkung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße
- positiver Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt und die Funktion der Gebärmutter
- antiviral

Pilzkapseln selbst herstellen von Peter Ulbrich

LENTINULA EDODES

Shiitake (Pasaniapilz)

Lentinus edodes, Shiang Gu, Dong Gu, Shii-take, Shiitake, Pasania mushroom Lentin du chene



EINFÜHRUNG

Der Shiitake (Abb.1 + 2) ist heute zusammen mit dem Kulturchampignon und dem Austernpilz einer der bedeutendsten

Zuchtpilze überhaupt. Er wird weltweit im Maßstab mehrerer Millionen Tonnen angebaut und ist damit auch wirtschaftlich von Bedeutung. Größter Produzent ist die Volksrepublik China. In Deutschland wurde man auf den Pilz erst vor etwa 30 Jahren aufmerksam. Inzwischen wird er aber auch bei uns in größeren Mengen gezüchtet und man kann ihn das ganze Jahr über frisch und getrocknet in vielen Lebensmittelmärkten kaufen. Er besticht durch seinen leckeren, unverwechselbaren Geschmack, seine gesundheitlichen Vorzüge und seine lange Haltbarkeit.

KURZBESCHREIBUNG DER MEDIZINISCHEN WIRKUNG

- Antitumorwirkung
- Immunstimulation und -regulation
- cholesterinsenkend
- **blutdrucksenkend**
- antithrombotisch
- zur Behandlung von Erkältungskrankheiten einschließlich
- Influenza
- antiviral
- antioxidativ
- leberschützend

INONOTUS OBLIQUUS

Schiefer Schillerporling

Polyporus obliquus, Kabanoanatake, Bai Hua Rong, Clinker Polypore, Chaga
Carie Blanche Spongieuse de Bouleau („weißer Birkenkariesschwamm“)



EINFÜHRUNG

Die schwarzen Fruchtkörper der Nebenfruchtform (s. unten) des Schiefen Schillerporlings oder „Chaga“ (Tschaga, Abb.i bis 3), die auf verschiedenen Birkenarten auftreten, wurden 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, bei denen die imperfekte Nebenfruchtform (Anamorphe) leichter sichtbar ist und deshalb häufiger wahrgenommen wird als die namengebende Hauptfruchtform (Teleomorphe). Die Beschreibungen im vorliegenden Text beziehen sich überwiegend auf diese Nebenfruchtform an der Birke. Diese wird heute auch gerne mit ihrem russischen Namen als „Chaga“ bezeichnet. An Stellen, an denen die Hauptfruchtform gemeint ist, wird dies explizit beschrieben. Rein wissenschaftlich betrachtet, handelt es sich in beiden Fällen um den Schiefen Schillerporling (*Inonotus obliquus*).

KURZBESCHREIBUNG DER MEDIZINISCHEN WIRKUNG UND EINSATZGEBIETE

- entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Krebserkrankungen allgemein, mit einem besonderen Schwerpunkt auf solche des Magen-Darm-Traktes
- Hungerstillung
- entzündungshemmung
- allgemein kräftigend
- antioxidativ
- antiviral
- die Abwehr stärkend
- immunmodulierend
- stoffwechselanregend
- zur Unterstützung bei allergischen Hauterkrankungen (Darmsanierung)
- äußerlich reinigend und desinfizierend

Hundsrosen-Hagebutten

Rosa canina

ÜBERBLICK UND KOMMENTAR

Aus den Früchten der Rose, die im Herbst erscheinen, lässt sich ein wohlschmeckender, nährstoffreicher Extrakt herstellen. Hagebutten sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C und den gesamten Vitamin-C-Komplex - tatsächlich enthalten sie bis zu sechzigmal mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte sowie Bioflavonoide, die die Aufnahme von Vitamin C erleichtern. Hagebutten werden als Mittel gegen Infektionen und zum Stressabbau eingesetzt.

Wesentliche Bestandteile

Hagebutten enthalten 4 Prozent natürliches Vitamin C, das sich von synthetischer Ascorbinsäure insofern unterscheidet, als es vom Körper weitaus effektiver aufgenommen wird. Darüber hinaus enthalten Hagebutten eine ganze Reihe von Flavonoiden, darunter Proanthocyanidine, Carotinoide und Polyphenole, die synergistisch zusammenarbeiten und so die biologische Aktivität des Vitamin-C-Gehalts steigern. Das Vitamin C ist organisch an die Polyphenole gebunden, deshalb steigert sich die intrazelluläre Konzentration, weil die Aufnahme verbessert und der Ascorbatabbau verlangsamt wird. Darüber hinaus zeigt die chromatografische Analyse folgende wichtige Carotinoide: Betacarotin, Lycopin, Beta-Cryptoxanthin, Rubixanthin, Zeaxanthin und Lutein.¹

TRADITIONELLE ANWENDUNG

Hagebutten werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Stabilisierung der Nieren und Bewahrung der Körpersäfte angewandt sowie zur Behandlung von Spermatorrhoe (übermäßige, unbeabsichtigte Ejakulation, in der TCM eine anerkannte Krankheit), Harnkontinenz, Vaginalausfluss und chronischem Durchfall.

In der jüngeren Geschichte wurden Hagebutten im Zweiten Weltkrieg in Großbritannien zur Vorbeugung gegen Skorbut gegessen, als ein Mangel an Zitrusfrüchten herrschte. In den USA wurden *Rosa canina* im Zweiten Weltkrieg in sogenannten Siegesgärten gepflanzt. Hundsrosen wachsen dort noch überall im Land, an Straßenrändern und auf feuchten sandigen Böden entlang der Küsten.

Traditionell werden aus Hagebutten Gelee und Marmelade hergestellt sowie Tee, Wein und Sirup (der häufig Hustenmitteln und anderen Pharmaka hinzugefügt wird).

MODERNE FORSCHUNG

- Hagebutten haben eine herausragende Wirkung als Antioxidans und Radikalfänger. Dafür sind vor allem ihre polyphenolen Bestandteile verantwortlich, wobei jedoch auch die Carotinoide und das Vitamin C antioxidativ sind.² Sie sind zudem reich an Nährstoffen und zeigen starke antimutagene und krebshemmende Wirkungen. Extrakte aus *Rosa canina* haben eine signifikante zytotoxische Wirkung gezeigt.
- Hagebutten weisen eine starke Wirksamkeit gegen Magengeschwüre auf, wirken Kollagen-stabilisierend und verbessern die Wundheilung.
- Hagebutten verbessern die Immunität (Steigerung der Zahl der weißen Blutkörperchen, Phagozytose und Zellantwort) und schützen gegen Krankheiten wie die Grippe.
- Hagebutten sind entzündungshemmend. Wässrige und Ethanol-Extrakte aus Hagebutten besitzen nachgewiesenermaßen eine signifikante hemmende Wirkung bei Entzündungsmodellen (das heißt Carrageen-induzierte und PGE₁-induzierte Hinterpfotenodem-Modelle sowie saure bedingter Anstieg in einem Kapiüardurchlässigkeit-Modell) und einem Schmerzmodell, das auf der Hemmung von durch p-Benzochinon induziertem Sich-Winden von Mäusen basiert. Hagebutten-Extrakt zeigt starke entzündungshemmende und antinocizeptive Wirkung bei einer Dosis von 919 Milligramm pro Kilogramm, ohne eine akute Toxizität auszulösen.
- Hagebutten haben eine antiallergische, die Mastzellenmembran stabilisierende Wirkung.
- Botanische Extrakte aus Hagebutten (*Rosa canina*), Silberweidenrinde (*Salix alba*) und Brennnesselblättern (*Urtica dioica*) zeigten entzündungshemmende und anabole Wirkung bei einem In-vitro-Modell von primären Hunde-Gelenknorpelzellen.

Der kardiovaskuläre Nutzen von Hagebutten ergibt sich aus ihrer Wirkung als Oxidativfänger. Hagebutten hemmen Entzündungen, senken Lipide und hemmen die Plattenaggregation, drei Faktoren, die zur Aus-

Pilzkapseln selbst herstellen von Peter Ulbrich

bildung von Atherosklerose beitragen Kaninchen, die infolge einer cholestermereichen Ernährung Atherosklerose ausbildeten, wurden 2 oder 3 Wochen mit Hagebutten-Extrakt behandelt. In allen Fällen ließ sich eine signifikante Verringerung des Serumcholesterins und Apolipoproteins B in der behandelten Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe nachweisen.

Rosenwurz

Rhodiola rosea

Pflanzenfamilie: Crassulaceae (Dickblattgewächse)

Andere gängige Bezeichnungen: Rhodiola, Goldene Wurzel (Russland)

Verwendete Teile. Wurzel und Rhizome

ÜBERBLICK UND KOMMENTAR

Der Extrakt von *Rhodiola rosea* wurde ausgedehnten, klinischen, pharmakologischen und toxikologischen Tests an Menschen und Tieren unterzogen. Viele der gesundheitlichen Vorteile wurden klinisch aufgezeigt, wobei ein in Russland hergestellter standardisierter 1:1-Extrakt aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea*, die ebenfalls in Russland gezogen wurden, benutzt wurde. Dieses Heilkraut hat gezeigt, dass es in seiner Bedeutung als ein »königliches« Adaptogen mit Eleuthero und *Panax ginseng* konkurrieren kann.

Eine der großartigsten Eigenschaften der Rosenwurz ist ihre Fähigkeit, die mentale und physische Leistung zu steigern. Von den russischen Athleten und Kosmonauten wird sie weiterhin genutzt, um deren Energie zu erhöhen, denn sie ist kardioprotektiv, normalisiert nach intensivem Training umgehend die Herzfrequenz und kontrolliert durch Stress ausgeloste kardiovaskulär bedingte Zustände. Zudem schützt sie das Herz vor Stress und Arrhythmie und besitzt eine signifikante antioxidative Aktivität. Indem sie die Blutversorgung in den Muskeln sowie im Hirn erhöht, verbessert die Rosenwurz das Nervensystem und die geistigen Funktionen wie das Gedächtnis, zudem erhöht sie den anabolen Effekt der Proteinsynthese.

Wesentliche Bestandteile

Die biologisch aktiven Substanzen der Rosenwurz sind Sahdrosid, Rosin, Rosavin, Rosarm und Tyrosol. Sie sind für die wichtigsten therapeutischen Wirkungen verantwortlich und kommen hauptsächlich im Rhizom vor. Diese aktiven Verbindungen wirken auf das Zentralnervensystem ein, indem sie die Fähigkeit zur Konzentration erhöhen und sowohl die geistige als auch die physische Energie steigern. Auch in der Behandlung von Stresszuständen und Erschöpfung sind sie wirksam und verbessern die allgemeine Widerstandsfähigkeit der Zellen und des gesamten Organismus auf schädliche äußere Einflüsse.

Sowohl die Versuche mit Menschen als auch die Versuche mit Tieren zeigten, dass der Rosenwurz-Extrakt das Immunsystem verstärkt, die Trammgsleistung steigert, die Aktivität der Super-oxid-Dismutase erhöht, die Serumhspide senkt und das Verhältnis zwischen cAMP und cGMP moduliert. Einige Daten der Versuche bestätigen, dass Rosenwurz-Extrakt-Präparate das Wachstum von malignen Tumoren und Metastasen in der Leber stoppen können.¹ Der Rosenwurz-Extrakt besitzt nicht nur einen hohen Nährwert, er hat bei Tieren auch gezeigt, dass er das Leben verlängert. Außerdem hat er außergewöhnliche pharmakologische Eigenschaften, wie zum Beispiel als antimutagener, antioxidativer und antidepressiver Wirkstoff. Zumindest in Hinsicht auf das Letztere scheint er stärker zu wirken als jedes andere Adaptogen.² Der russische Rosenwurz-Wurzelextrakt ist eines der Adaptogene in zweien meiner Rezepturen. Eine dient dem Aufbau der Grundenergie und dem Schutz vor Stress, die andere ist ein allgemeines, nährendes Adaptogentomikum. Ich empfehle dieses Heilkraut niemals als alleiniges Mittel; es ist extrem adstringierend und austrocknend und wird am besten zusammen mit anderen Adaptogenen in einer gemischten Rezeptur verwendet, in der es 10-20 Prozent der Gesamtmenge ausmacht.

Rosavine sind eine Gruppe von Phenylpropanoiden, die nur in der Rosenwurz vorkommen. Zu ihnen gehören Rosavin, Rosin, Rosarm und Tyrosol. Der andere aktive Bestandteil, Salidroside (Rhodiosid), ist ein Phenylethanol-Derivat. Echte russische Extrakte der *Rhodiola rosea* werden in einem 3T-Verhältnis standardisiert, wobei Rosavin zwischen 2,5 und 3 Prozent und Sahdrosid 0,8 bis 1 Prozent des Gesamtpräparats ausmacht. Andere aktive Bestandteile der Rosenwurz umfassen verschiedene Flavonoide (Rodionin, Rodionin, Rodiosin, Acetylrodalin und Tncin), Monoterpene (Rosindol, Rosaridin), Terpene (Daucosterin, β -Sitossterin) und Phenolsäuren (Chlorogensäure,

Hydroxyzimtsäure, Gallussäure). Die am häufigsten vorkommenden flüchtigen Bestandteile des ätherischen Öls sind N-Decanol, Geraniol und (4-Isopropyl-1,4-cyclohexadien-1-yl)methanol. Auch florale Noten wie Linalool und seine Oxide sind vorhanden und geben dem Rosenwurz-Rhizom einen blu-

migen Duft. Geraniol wurde als die wichtigste rose-nah-n- che Geruchsverbindung identifiziert, die ohne Zweifel für den Namen Rosenwurz verantwortlich ist. Die Rosenwurz enthält auch Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.⁴

TRADITIONELLE ANWENDUNG

Obwohl die Rosenwurz mit der gemeinen Rose biologisch nicht verwandt ist, wurde sie wegen ihres ähnlichen Duftes als Ersatz für Rosenöl (die Blumenessenz der Rose) verwendet. In russischen Bergdörfern wird einem Paar vor der Hochzeit traditionell ein Bukett mit sibirischen Rosenwurz-Wurzeln gegeben, als Symbol für Gesundheit und zur Steigerung der Fruchtbarkeit. In Zentralasien gilt die Rosenwurz als die wirksamste Arznei zur

Vorbeugung und Behandlung von Erkältung und Grippe. Mongolische Ärzte verschreiben sie gegen Tuberkulose und Krebs. Sie wurde von den Menschen in Sibirien gegen Wem, Früchte, Knoblauch und Honig emge- tauscht. Die chinesischen Kaiser sandten Expeditionen nach Sibirien, um die »goldene Wurzel« für medizinische Zwecke zu beschaffen.⁵

MODERNE FORSCHUNG

Rosenwurz hat viele positive Wirkungen:

- Erhöht die physische Ausdauer, Arbeitsproduktivität und -Langlebigkeit und verkürzt die Erholungs-dauer zwischen hoch intensiven Trai- ningsrunden; Studien dazu wurden sowohl mit Durchschnittsper-sonen als auch mit Olympia- athleten durchgeführt⁶
- Steigert das Gedächtnis und die Lernkapazität,⁷ senkt die psychische Erschöpfung und Ängstlichkeit⁸
- Balanciert das Nerven- und das Hormonsystem aus; Rosenwurz ist dem Ginseng bei akutem Stress überlegen und verhindert stress-induzier- te Störungen, verbessert die Stressachsenantwort und steigert die Leistung⁹
- Rosenwurz ist anabol und antikatabol¹⁰
- Steigert die Sexualität¹¹
- Hilft bei der Gewichtsabnahme¹²
- Antidepressivum¹³
- Rosenwurz verbessert das Immunsystem, ist ein biologischer Response-Modifizier¹⁴
- Antimutagen¹⁵
- Antikarzinogen¹⁶
- Antimetastatisch¹⁷
- Rosenwurz schützt in einer Chemotherapie und potenziert sie¹⁸
- Radioprotektiv¹⁹
- Verhindert als herzschützendes Adaptogen bei Tieren eine stressinduzierte Katecholamin-Ak- tivität im Herzgewebe und reduziert adrenalin- induzierte Arrhythmien, Rosenwurz-Extrakt reguliert Blutdruck und Herzfrequenz²⁰
- Wirkt gegen Arrhythmien²¹
- Rosenwurz sorgt für Widerstandskraft gegen die Höhenkrankheit, verbessert Schlaf, Atmung und eine mit der Höhe verbundene Erschöpfung²²
- Schützt vor letalem Hitzeschock²³
- Rosenwurz besitzt deutliche antioxidative Aktivitäten, erhöht die intrazelluläre Sauerstoffdiffusion so- wie die Wirksamkeit der Sauerstoffverwertung und reduziert oxidative Schäden²⁴
- Leberprotektiv²⁵
- Wirkt gegen Diabetes und ist insulmotrop, da er eine höhere Insulinsensibilität und eine bessere Insulm- signalsierung ermöglicht²⁶
- Verhindert ischämische Hirnschädigungen²⁷
- Verhindert Lungenschaden bei pulmonaler Hypertonie²⁸
- Reduziert chronische Entzündungen und senkt den Spiegel des C-reaktiven Proteins²⁹

Brennnessel

Urtica dioica

Pflanzenfamilie Urticaceae (Brennnessel- gewachse)

Verwendete Teile- Blätter (nährhaftes Lebensmittel), Samen (speziell für Nierenverjüngungstonikum), Wurzel (speziell für die Gesundheit der Prostata)

ÜBERBLICK UND KOMMENTAR

Mit ihrem beeindruckenden Nährstoffprofil und dem delikaten, kräftigen Geschmack sind die Blätter der Brennnessel mein Lieblings-Superfood und -Heilkraut. Brennnesseln sind die Pflanzen mit dem höchsten Gehalt an Nährstoffen in der Welt, und sie sind für alle Menschen ein großartiges Tonikum, besonders für jene, die sich von einer Krankheit erholen oder an einer chronischen Krankheit leiden. In Russland und den größten Teilen Europas wurde Menschen mit Eisenmangelanämie ein frisch gepresster Brennnesselsaft verabreicht, ein Tonikum voller Eisen und anderer Nährstoffe.

Die Blätter von *Urtica dioica* werden von Juni bis Oktober während der Blütezeit gesammelt, die Wurzeln und Samen im Frühling und Herbst. Ich esse jeden Frühling zwei- bis dreimal in der Woche Brennnesseln als grüne Gemüsebeilage. In den vergangenen Jahren erhielten die Brennnesseln den Ruf, wegen ihrer natürlichen Antihistamineffekte gegen Heuschnupfen zu helfen. Gefriergetrocknete Brennnesseln und Quercetin (mit etwas Wasabi, Acerola und Süßholz) sind die Hauptzutaten in meiner Immun- und jahreszeitliche -Unterstützung- Rezeptur, die wunderbar gegen Allergien, Heuschnupfen, Ausschläge und Gicht hilft, genauso wie zur allgemeinen Unterstützung des Immunsystems und der Gesundheit der Lunge sowie zur Entgiftung.

Therapeutischer Dosisbereich:

- Lebensmittel- 57-113 Gramm frisch gekocht wie Spinat, mehrmals die Woche als grünes Gemüse. Getrocknete Blätter. 3-12 Gramm täglich, als Brennnesseltee (3 g pro Tasse)
- Gefriergetrocknete Brennnesseln- 200-1000 Milligramm täglich
- Flüssigextrakt. 2-5 Milliliter täglich

Sicherheitsprofil

Abgesehen von den Brennhaaren der frischen Pflanze haben Brennnesseln keine bekannte Toxizität oder Nebenwirkung. Es ist, als würde man aufgeladenen Spinat essen.

Brennnesselblätter sollten vor dem Essen gedunstet oder gekocht werden, um die Brennhaare der frischen Pflanze zu zerstören, die Histamin, Ameisensäure, Acetylcholin und weitere Reizmittel enthalten. Sobald die Blätter in Wasser getaucht und wie Spinat gekocht werden, sind die Reizstoffe nicht mehr vorhanden. Brennnesseln sind ein wunderbares Nahrungsmittel, ein reinigendes Lebensmittel, das jeder in seine Ernährung mit aufnehmen sollte.

Wesentliche Bestandteile

Ein Großteil des Nutzens von Brennnesseln ist auf den sehr hohen Gehalt an Mineralien zurückzuführen, insbesondere Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Mangan, Kieselerde, Jod, Natrium und Schwefel. Brennnesseln sind auch reich an Chlorophyll und eine gute Quelle für Vitamin C, Carotinoide und B-Vitamine. Außerdem haben sie hohe Proteinspiegel - 10 Prozent, mehr als jedes andere Gemüse.

TRADITIONELLE ANWENDUNG

Die Brennnesseln (*Urtica dioica*) sind in Europa, Afrika, Asien und Nordamerika heimisch und haben eine lange Geschichte als heilendes Lebensmittel und als Medizin. Brennnesselblätter werden traditionell zur Behandlung von Anämie, Arthritis, Ekzemen, Gicht, Allergien, allgemeine Schmerzen, Husten und Tuberkulose verwendet. Sie werden auch als Schleimlöser und bei Harnwegsleiden verwendet. Äußerlich angewandt dienen Brennnesselblätter als Mittel gegen fettige Haare und Schuppen. Brennnesselwurzeln sind speziell für die Gesundheit der Prostata (insbesondere für die Symptomlinderung bei benigner Prostatahyperplasie) gut und die Samen werden in der Traditionellen Chinesischen

Medizin als Tonikum zur Verjüngung der Nieren verwendet. Der Samenextrakt wird traditionell zur Verbesserung der Nierenfunktion und zum Schutz der Nieren vor Medikamententoxizität (Chemotherapie, Diabetes) eingesetzt, er senkt die Hippursäurespiegel, wirkt so gegen Gicht und dient als einfaches Diuretikum zur Erhöhung des Urinflusses. Die Samen wirken zudem gegen Diabetes.¹

Die Blätter und Samen der Brennnessel sind in vielen Teilen der Welt die am häufigsten genutzten Heilkräuter und wurden schon in der Geschichte zur Behandlung von Krebs verwendet.²

MODERNE FORSCHUNG

Brennnesseln sind für Menschen mit Allergien großartig. Biologisch angebaute gefriergetrocknete Brennnesseln behalten einige der Aktivitäten der frischen Pflanze und besitzen antihistaminähnliche Wirkungen, **sie tonisieren und stärken entzündetes Gewebe**. In den späten 1980er-Jahren untersuchten Forscher den Unterschied zwischen getrockneten und gefriergetrockneten Heilpflanzen und entdeckten zufälligerweise, dass gefriergetrocknete Brennnesseln den Heuschnupfen von einem Forscher kurierten. In einer daraufhin erfolgten randomisierten, doppelblinden Studie bewerteten 58 Prozent der Teilnehmer mit Heuschnupfen die gefriergetrockneten Brennnesseln als mäßig bis hoch wirksam ³

Brennnesseln werden als Lungentonikum gegen Asthma, Schleim in der Lunge und chronischen Husten eingenommen. Gefriergetrocknete Brennnesseln oder frischer Brennnessel-Extrakt kann Grippe, Erkältung, Bronchitis und Pneumonie behandeln. ⁴

Brennnesseln werden auch als Stärkungstonikum für die Nieren und die Blase angesehen und werden gegen Zystitis, Nephritis und Gicht verabreicht.

Brennnesseln enthalten eine Menge Phytonährstoffe, die zusammen als potente Protektoren gegen oxidativen Stress agieren. Es wurde herausgefunden, dass Brennnesseln mehrere antioxidative Verteidigungssysteme aktivieren. ⁵

In der Türkei benutzt etwa ein Drittel der Patienten mit Brustkrebs ein medizinisches Heilkraut zur Unterstützung des allgemeinen Gesundheitszustands. Brennnesseln (*Urtica dioica* und *Urtica urens*) sind die häufigsten medizinischen Heilkräuter, die die Patienten einnehmen. ⁶

Der Brennnessel-Extrakt hat eine schützende Fähigkeit und weist eine antioxidative Aktivität gegen Cisplatin auf, ein weiteres benutzter Wirkstoff in der Chemotherapie, der Toxizität verursacht. ⁷

Der Brennnesselblätter-Extrakt wurde auf seine Wirkung auf die Aktivität von Adenosin-Desaminase (ADA) im Prostatagewebe hin untersucht, das von Patienten mit Prostatakrebs stammte. ADA bindet und stimuliert die Plasminogen-Aktivierung, die zu Tumorwachstum führt. In der Studie wurden zehn Prostatagewebeproben von Patienten mit pathologisch nachgewiesenem, lokalisiertem Prostatakrebs (Gleason-Score 4 bis 7) verwendet. Der Brennnessel-Extrakt induzierte im Prostatagewebe eine signifikante Hemmung der ADA-Aktivität, und diese Wirkung trägt zur möglichen Nutzung von Brennnesseln bei der Unterdrückung von Prostatakrebs bei. ⁸

Frische Brennnesseln können stechen, was zu einer Schwellung und einem juckenden Ausschlag führt. Dies geht nach einigen Stunden wieder weg und hat sogar heilende Wirkungen. Die traditionelle Nutzung von Brennhaaren zur Linderung arthritischer Schmerzen hat sich vor Kurzem in einer klinischen Studie als wirksam erwiesen. ⁹

Die Brennnesselblätter versprechen auch eine Verbesserung des metabolischen Syndroms, einer Gruppe von Risikofaktoren (darunter Hypertonie, hoher Blutzucker und Cholestermanomalien), die stark mit Herzerkrankungen und Diabetes assoziiert werden. Die Forschung zeigt, dass Brennnesselblätter antihypertonische, antihyperlipidämische und antidiabetische Eigenschaften haben. 2012 testeten Forscher in einer Studie an Ratten die Wirkung eines Brennnesselblätter-Extrakts auf eine Fructose-induzierte Insulinresistenz. Die Werte von Blutzucker, Insulin, Fasting Insulin Resistance Index (FIRI), Triglycerid im Serum (TG), Lipoprotein niedriger Dichte (LDL), Lipoprotein sehr niedriger Dichte (VLDL), Lipoprotein hoher Dichte (HDL), Alanin-Aminotransferase (ALAT), alkalische Phosphatase (AP), Leptin und das Verhältnis von LDL/HDL wurden bestimmt. Als die Ergebnisse mit der Kontrollgruppe verglichen wurden, wurde die tägliche Verabreichung von Fructose mit einer signifikanten Zunahme von FIRI, Blutzucker und Insulin in Verbindung gebracht, zudem mit einer signifikanten Abnahme von Leptin. Keine signifikanten Veränderungen gab es bei TG, HDL, LDL und im LDL/HDL-Verhältnis sowie bei VLDL, ALAT und AP. Brennnessel-Extrakt senkte signifikant die Werte von Serumglucose, Insulin, LDL, Leptin, LDL/HDL-Verhältnis und FIRI. Aufgrund dieser Befunde schlossen die Forscher, dass Brennnesselblätter-Extrakt zur Verbesserung einer Typ-2-Diabetes und eines metabolischen Syndroms geeignet ist. ¹⁰

Quellen:

- Donald R. Yance, *Adaptogene in der medizinischen Kräuterheilkunde: Auserlesene Pflanzen und natürliche Substanzen, um Stress, Altern und chronische Erkrankungen besser in den Griff zu bekommen*. Gebundenes Buch – 23. Mai 2019
- Jürgen Guthmann, *Heilende Pilze: Die wichtigsten Arten der Welt im Porträt*