

Natur-Apotheke

Zistrosenextrakt Cystus052 blockiert virale Infektionen

VON RAINER H. BUBENZER

Die Apotheke Gottes enthält pflanzliche Wirkprinzipien, deren natürliche Intelligenz bislang bei Wissenschaftlern noch völlig unbekannt war. So enthält ein spezieller Extrakt der Zistrose (*Cistus incanus* ssp. *PANDALIS*) hochpolymere Polyphenole, die vor krankmachenden Mikroben bereits vor einer Infektion schützen können. Polyphenole sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die bei Pflanzen eine herausragende Bedeutung bei der Fortpflanzung oder der Krankheitsabwehr haben. Der Zistrosenextrakt Cystus052, so zeigen Forschungen an der Uni Münster (Ludwig S. et al., 2007) oder im, auf Virenerkrankungen spezialisierten Friedrich-Löffler-Institut (Planz O. et al., 2007), kann Influenza- und Vogelgrippe-Viren inaktivieren, sobald sie die Mundhöhle oder den Rachen erreichen. Die bisherigen Untersuchungen zeigen, dass die Cystus052-Polyphenole Viren und andere Erreger quasi „einwickeln“. Hiermit blockieren sie jene Oberflächenregionen, mit denen die Keime sonst an Schleimhautzellen andocken können. Die auf diese Weise inaktivierten Erreger werden dann heruntergeschluckt und von der Magensäure endgültig zerstört. Diese Infektblockade, die nach klinischen Studien an der Berliner Charité auch bei „banalen“ Erkältungserregern funktioniert, ergänzt die bisherigen Vorbeuge-Möglichkeiten Impfung und Steigerung der Infektabwehr (Kiesewetter H. et al., 2002, 2008). Während diese Optionen systemische Reaktionen des Abwehrsystems auf äußere Reize sind (z. B. auf einen Impfstoff), wirkt Cystus052 unspezifisch und rein physikalisch mit Erregern an Ort und Stelle der möglichen Infektion. Nebenwirkungen des Gurgelns mit dem Zistrosen-Sud (PZN 16 72 701) oder der mehrfach täglichen Anwendung von Cystus052-haltigen Lutschtabletten (PZN 51 29 721) sind nicht bekannt. Weitere Infos: www.urheimische-medizin.de



Die rosarot blühende *Cistus incanus*-Pflanze

Rainer H. Bubenzler

Heilpraktiker und Arzt,
Gesundheitsberater,
Medizin- und Wissenschaftsjournalist
www.top-fit-gesund.de

Keine Allergievorbeugung mit probiotischen Joghurts

ZuvielHygieneundzuwenigMikrobeninder LebensumweltheranwachsenderMenschen sollenUrsachenderzunehmendenAllergien sein. Eine Industrie-Antwort darauf sind Präparate, die mit lebenden menschlichen Fäkal-Keimen aus dem Darm kontaminiert sind, zum Beispiel sogenannte probiotische Joghurts. Doch die Empfehlung der Hersteller und ihrer Wissenschaftler, bereits Säuglinge mit solchen Produkten zu füttern, senkt die Gefahr späterer Allergien in keinster Weise, wie australische Forscherin Langzeit-Studien jetzt herausgefunden haben (Prescott S Let al., 2008). Im Gegenteil: Die damit gefütterten Säuglinge eignensogar zu einer verstärkten Allergie-Bildung. Deshalb: Muttermilch mindestens in den ersten 6-12 Lebensmonaten des Kindes ist und bleibt die beste Ernährung für jeden Säugling. Künstlich keimverseuchte Industrieprodukte sind keine Alternative.

Illusion: Abnehmen mit Tablettenhilfe



Die Hoffnungen auf ein einfaches Abnehmen nur mit Tablettenhilfe sind wieder einmal grandios gescheitert. Der Wirkstoff Rimonabant (Acomplia®), der sogenannte Cannabinoid-Rezeptoren im Gehirn blockieren soll, ist jetzt von der europäischen Arzneimittelbehörde EMA verboten worden, meldet das Blitz-Arzneitelegramm aus Berlin (24.10.2008). Dem Wirkstoff fehlte nicht nur – wie anderen noch zugelassenen medikamentösen Abnehmhilfen auch – jede überzeugende Wirksamkeit. Sondern er hat auch ernstzunehmende Nebenwirkungen, nicht zuletzt psychische Störungen wie Depressionen (einschließlich einer deutlich erhöhten Selbstmordneigung). Grundsätzlich gilt: Kein der Medizin bekanntes Medikament führt zu einer gesundheitlich wirksamen Gewichtsreduzierung bei Übergewichtigen. Und schon gar nicht nachhaltig – also über den Zeitraum der Einnahme hinweg. Für Übergewichtige, die abnehmen möchten, führt kein Weg an einer nachhaltigen Änderung ihres Lebensstils vorbei, einschließlich der Integration regelmäßiger körperlicher Aktivität.

Sport hilft bei Kniegelenk-Verschleiß

„Schonung“ als Therapieprinzip ist im vergangenen Jahrhundert bei vielen Erkrankungen propagiert worden. Zunehmend wird aber klar, dass dieses Prinzip oft unbiologisch ist. Die Aktivierung von Organen unterstützt deren Heilung oft besser als Schonung. Dies gilt auch für die Kniegelenkarthrose („Gelenkverschleiß“). So zeigen neue Studien jetzt (Lange A K et al., 2008), dass Krafttraining der Beinmuskulatur dazu führt, dass das Kniegelenk stabilisiert wird und dadurch wieder besser funktioniert. Bei vielen Patienten bessern sich so Schmerzen, Gelenk-Funktionen, Geh-Geschwindigkeit oder die Unsicherheit beim Stehen oder Gehen. Dabei sinkt auch der Bedarf an Schmerzmitteln. Einentsprechendes Trainingsprogramm (zum Beispiel dreimal wöchentlich) sollte von einem sportmedizinisch erfahrenen Facharzt individuell zusammengestellt werden. Natürliche Aktivierung von Körper und Organen ist schon lange Element naturheilkundlicher Maßnahmen, zum Bei-



ÖFF! ÖFF! alias Jürgen Wagner

Lieber Leser, schreiben Sie uns auch Ihre Frage an ÖFF! ÖFF! und wir werden diese umgehend weiterleiten. Hier könnte das nächste mal schon Ihre Antwort stehen!

Durchfallerkrankungen: Impfen oder Händewaschen?

Da Bitterstoffe bekanntlich auch gut gegen Bakterien und Viren sind, wissen wir spätestens dann, wenn wir ein Drittel zu senken (Ejemot RI et al., 2008). Und zwar nicht nur in Entwicklungsländern, sondern auch bei uns. Hintergrund: Menschen mit ungewaschenen Händen haben häufig sogenannte Fäkal-Keime an den Händen. Diese Erreger aus dem Darm können Durchfall-Erkrankungen auslösen. Solche Keime an den Händen finden sich bei bis zu 50 Prozent aller

ÖFF! ÖFF!

SPECIAL SURVIVAL TIPPS

Liebe Leser,

viele von Euch fragen sich, was bei einer Ernährung im Wald beachtet werden muss. Hier beantworte ich gerne Eure Fragen.

Wie weiß ich, welche Pflanzen für mich gut sind und welche ich besser nicht essen sollte?

Es gibt Bestimmungsbücher und -Kurse, die man nutzen kann. Es ist nicht verkehrt, die ca. 25 wichtigsten Giftpflanzen schon vor Experimenten zu kennen. (Siehe z.B. die kleine Übersicht von Giftpflanzen, die Franz Konz in seinem Buch „Der große Gesundheits-Konz“ hinten gibt.) Ansonsten gibt es natürlich die Survival-Methode: Vorsichtig an irgendeiner Pflanze riechen, lecken, schmecken... Wenn dabei nichts unangenehm ist, ganz kleine Bestandteile essen -- und Stunden warten, wo man schaut, wie es wirkt... Dann vorsichtig die Menge erhöhen...

Was muss ich beachten, wenn ich mich vegan ernähren möchte?

Nach jetzigem Erkenntnisstand von uns Schenkern ist eine rein vegane Ernährung für viele Menschen gesundheitsgefährdend. Das liegt weniger an Mangel-Möglichkeiten wie Eiweiß-Mangel etc. So was lässt sich durch relativ vielfältige Ernährungsgestaltung recht gut vermeiden. Problematisch ist insbesondere die B12-Versorgung. Bei einigen Menschen wird dieses Vitamin auch bei veganer Ernährung scheinbar ausreichend vom Darm selbst hergestellt. Bei sehr vielen Menschen aber wohl nicht... Da man allerdings nur sehr wenig B12 braucht, würden wohl bereits geringe Anteile tierischer Nahrung (bzw. Aufnahme der B12 erzeugenden Bakterien) reichen. Ob Nicht-Waschen von Wildkräutern und Früchten schon reichen kann, wie manchmal empfohlen wird, mag man anzweifeln; aber ich glaube, wenn man z.B. recht viele Äpfel isst und die Würmer oder Wurmexkrementen mitißt, dürfte bereits keine B12-Mangel-Gefahr mehr bestehen...