



NEUE ERKENNT- NISSE ZU ALT- BEWÄHRTEM

Erfahrungen und Wissen aus Studien zu Natursubstanzen gehen immer weiter. Neue Einsatzgebiete tun sich auf und rücken so manch Altbewährtes in ein neues Licht. Lesen Sie über neue Erfahrungen zum Cistus Tee, zum Grapefruitkernextrakt, zum kolloidalen Eisenöl und zum pflanzlichen Entzündungshemmer MSM.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

In der Coronazeit wurden besonders viele neue Erfahrungen mit Natursubstanzen gemacht. Wohl einfach, weil es von schulmedizinischer Seite wenig Unterstützung gab und man mehr auszuprobieren bereit war, um nur nicht ins Krankenhaus zu müssen. Manche Natursubstanzen überraschten dann nicht nur mit spürbaren Erleichterungen in Bezug auf Corona-Beschwerden, sondern auch noch mit unerwarteten, aber positiven Nebenwirkungen. Dazu gehört etwa der Cistus oder auch Zistrose genannt, die wunderschöne Pflanze aus dem Mittelmeerraum.

IST CISTUS TEE AUCH NACH CORONA SINNVOLL?

Cistus hatte als Tee in der Corona-Zeit absolute Hochsaison. Und jetzt? Kann die Pflanze uns weiterhin dienen? Natürlich! Ihre Polyphenole, vor allem das reichlich enthaltene Quercetin, ist derzeit beliebt zur „Impfauseleitung“

und es aktiviert bestimmte Enzyme, die Sirtuine, die unser Erbgut regenerieren und reparieren. Darum werden sie auch „Langlebigkeitsenzyme“ bezeichnet. Der Körper produziert solche Enzyme immer gehäuft dann, wenn er großen Reizen ausgesetzt ist, sich anstrengen muss, im Überlebensmodus ist, beim Fasten oder in Extremsituationen, bei großer Kälte etwa. Mit Cistus kann man das also einfacher haben. Cistus kann aber noch mehr...

Cistus senkt den Blutzucker. Diese Wirkung geht ebenfalls von Quercetin, aber auch von weiteren Polyphenolen aus und ist so intensiv, dass das Diabetesmedikament Metformin nicht mithalten kann. Diabetiker sollten zur Blutzuckersenkung zu jeder Mahlzeit eine Tasse (ungezuckerten) Cistus Tee trinken. Seine bemerkenswerte antivirale Wirkung haben wir uns bei Corona zunutze gemacht. Doch auch Bakterien bekämpft er wirkungsvoll, etwa bei Zahnfleischentzündung oder Helicobacter pylori. Bemerkenswert ist seine antimy-

kotische Wirkung, vor allem gegenüber Candida albicans, gleichgültig, ob der hartnäckige Pilz, der meist nach Antibiotika-Behandlungen wuchert, im Dickdarm oder im Urogenitaltrakt auftritt. Die antimykotische Wirkung ist auf das Flavonoid Naringenin zurückzuführen, das auch im ebenfalls bei Pilzerkrankungen wirksamen Grapefruitkernextrakt enthalten ist. Außerdem reguliert und fördert Cistus die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Cistus wirkt innerlich, etwa schwermetallausleitend, und auch äußerlich, etwa wundheilend. Er enthält gleich dreimal so viele hochantioxidative Polyphenole wie grüner Tee oder Holunderbeersaft und viermal so viele wie Rotwein oder Vitamin C. Daher resultiert auch die beachtliche entzündungshemmende, Alterungsprozesse und Verschleiß verlangsamende, das Erbgut, die Gefäße und die Schleimhaut schützende und immunfördernde Wirkung. Cistus reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Eine neue Studie zeigt: Die Pflanze wirkt sogar antirheuma-

tisch und das sogar in niedrigerer Konzentration als das Medikament Indometacin (1).

(1) Bernacka, K.; Bednarska, et al.: Antioxidant and Antiglycation Effects of Cistus $\times$ incanus Water Infusion, Its Phenolic Components, and Respective Metabolites. *Molecules* 2022, 27, 2432. <https://doi.org/10.3390/molecules27082432>

GRAPEFRUITKERNEXTRAKT FÜR DIE DARMFLORA UND MEHR

Es kommen immer mehr Studien heraus, die den Zitrus-Flavonoiden eine positive Wirkung auf das Mikrobiom (die Darmflora) bescheinigen. Die Produktion kurzkettiger Fettsäuren wie Butyrat wird verbessert und damit eine positive Wirkung auf die Barrierefunktion (wichtig bei undichtem Darm, Leaky-Gut-Syndrom) erzeugt. Grapefruitkernextrakt bietet solche Zitrus-Flavonoide. Auch die immunstärkende, viren-, bakterien-, pilz- sowie entzündungshemmende Wirkung sind bemerkenswert. Etwa lassen sich damit sowohl die Erreger einer Blasenentzündung als auch das *Helicobacter pylori* Bakterium, Borrelien oder der MRSA-Krankenhauseskeim zurückdrängen, sogar als Alternative zu Antibiotika. Das Abnehmen wird entscheidend erleichtert, die Insulinempfindlichkeit, Blutzuckerregulierung und Leberfunktion werden verbessert. Außerdem sind Flavonoide wichtig für die Gefäße, dichten sie ab und erhöhen deren Elastizität, befreien sie von Ablagerungen, senken Cholesterin und stärken das Herz. Allerdings sollten nur Menschen, die keine Medikamente einnehmen (auch keine Antibabypille), danach greifen. Grapefruitkernextrakt enthält zwar keine Furanocumarine wie Grapefruitsaft, die Medikamentenwirkungen verändern können, kann aber dennoch den Abbau von Medikamenten beeinflussen. Nicht bekannt ist, ob das auch schon bei kleinsten Mengen Grapefruitkernextrakt der Fall ist. Rückmeldungen diesbezüglich kamen aber in den letzten fünfzehn Jahren keine.

MSM – EIN ECHTES SCHÖNHHEITSMITTEL

Wir kennen MSM (Methylsulfonylmethan) als pflanzlichen Entzündungshemmer, natürliches Antihistaminikum, wichtigen Baustoff für Gelenke, Knorpel und Immunsystem, als Sportlernahrung zur Vorbeugung von Verletzungen sowie zur Ausleitung von Umweltgiften. Aber wer hätte das gedacht – MSM ist außerdem ein Anti-Aging- und Schönheitsmittel zur

Unterstützung von Haaren, Haut und Nägeln. Eine Studie aus 2020 brachte eindeutige Beweise dafür. Teil I der Studie zeigt, dass die Einnahme von 3 Kapseln MSM (entspricht 3 Gramm) im Vergleich zum Placebo Alterserscheinungen wie Gesichtsfalten und Hautrauheit reduziert. Eine detaillierte Analyse zeigte durch eine signifikante Verbesserung in der Schwere der Gesichtsfalten sowie eine verbesserte Hautfestigkeit, Elastizität und Befeuchtung. Im Allgemeinen werden schon bei der niedrigeren Dosis von 1 Kapsel täglich die sichtbaren Zeichen der Hautalterung wirksam reduziert. Doch mehr bringt auch mehr. Bei 3 Kapseln täglich ist der Erfolg noch größer.

Neelam Muizzuddin, Rodney Benjamin, Schönheit von innen: Die orale Verabreichung eines schwefelhaltigen Nahrungsergänzungsmittels Methylsulfonylmethan verbessert die Zeichen der Hautalterung, in *Int. J. Vitamin Nutr. Res* vom 21. Februar 2020; 1-10.



KOLLOIDALES EISENÖL GEGEN ATEMPROBLEME

Eisenmangel haben vor allem Kinder wachstumsbedingt, Frauen im gebärfähigen Alter durch die Menstruation, Sportler durch erhöhte körperliche Anforderung und an Infekten oder Krebs Erkrankte durch Eisenkonsumation des Erregers bzw. der Krebszellen. Die Folgen sind bekannt: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Blutmangel, raue Haut, Probleme mit Haaren und Nägeln, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrations- oder Schlafstörungen, Gereiztheit und gedrückte Stimmung. Dass man bei Anwendung eines wirklich guten Eisenpräparats wie Eisen-Chelat oder kolloidales Eisen – es gibt auch viele nutzlose, ja potentiell sogar schädliche Eisenprodukte – in genau diesen Bereichen Besserungen erfährt, liegt auf der Hand.

Aber jetzt werden Rückmeldungen gegeben, die man nie in Zusammenhang mit Eisen vermuten würde: Erfolge im Bereich Kehlkopf, Stimmbänder und Atmung, auch in Zusammenhang mit psychischem Befinden. Dazu muss man sagen, dass sich wässriges und öl-

iges Eisenkolloid dadurch unterscheidet, dass das Eisenöl mehr Eisenpartikel enthält als das wässrige und diese auch langsamer an den Körper abgegeben werden, als es beim wässrigen der Fall ist. Dennoch – man wird umdenken müssen in Bezug auf Eisen. Hier ist einfach mehr möglich als man bisher vermutet hat!

- Frau 43, chronische Bronchitis, reibt sich täglich Eisenöl auf die Brust. Nach und nach löst sich der Schleim und nach zwei Wochen ist sie fast beschwerdefrei.
- Mann 80, COPD, Corona positiv, Atmen fällt schwer. Er hat unproduktiven, schmerzhaften, trockenen Husten. Schon nach dem ersten Auftragen von ein paar Tropfen Eisenöl fängt der Schleim an sich zu lösen und die Corona Erkrankung wird ohne Folgeschäden überstanden.
- Therapeutin 48 klagt über raue und belegte Stimmbänder. Einmal täglich Eisenöl auf den Kehlkopfbereich aufgebracht, kann ihre Beschwerden schnell lindern. Sie kann wieder mit freier Stimme sprechen und muss sich nicht mehr ständig räuspern.
- Mann 34, Asthma Bronchiale, kann mit der Anwendung des Eisenöles die Einnahme von Cortison halbieren.
 - Frau 47, chronische Bronchitis, nach erstmaliger Anwendung von Eisenöl verspürt sie eine innere Wärme und nach mehrmaliger Anwendung keine schmerzenden Schluckbeschwerden mehr. Die Stimme wird auch wieder besser.
- Therapeutin 52, leidet seit einiger Zeit an Sprechblockaden, Wortfindungsstörungen und das allgemeine Gefühl sich nicht mehr ausdrücken zu können. Mit kolloidalem Gold und Eisenöl auf den Kehlkopf reguliert sich der Zustand innerhalb von ein paar Tagen.
- Frau 38, immer wieder ein enges beklemmendes Gefühl im gesamten Brustbereich mit verbundener Angst. Keine Diagnose. Wenn sie im akuten Zustand einige Tropfen Eisenöl auf die Brust reibt, tritt innerhalb von Sekunden eine Besserung ein. Nach ein paar Minuten fühlt sich die Frau wieder wohl. Noch schwerer einzuordnen sind folgende Rückmeldungen, die zum kolloidalem Eisenöl gemacht wurden:
 - Frau 28, Migräne, reibt Eisenöl auf die Schläfen. Das verschafft ihr Linderung an besonders schlimmen Tagen.
 - Frau 55, Schuppenflechte an Schienbeinen und Ellenbogen. Durch konsequentes Einreiben mit täglich ein paar Tropfen Eisenöl ist die Schuppenflechte kaum noch vorhanden. J