

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie sind an der Erhaltung Ihrer Gesundheit interessiert und wissen, daß dieses Ziel Aufmerksamkeit und persönliche Anstrengung erfordert.

Wir können die Verantwortung für unsere Gesundheit an niemanden abgeben. Denn die oftmals unerläßliche Hilfe von Heilkundigen bei gesundheitlichen Störungen kann und darf nicht die eigene Auseinandersetzung ersetzen. Dazu gehört Lernbereitschaft und der Wille, sich mit den praktischen Möglichkeiten zu befassen, die wir heute haben, um unsere Gesundheit zu fördern und zu schützen.

Unsere alltägliche Lebensführung spielt für unsere Vitalität und Lebensfreude die entscheidende Rolle. Z. B. muß die tägliche Ernährung dem Organismus alle Stoffe zuführen, die zur Gesunderhaltung nötig sind. Dauernder Mangel an essentiellen Nährstoffen erhöht das Risiko, an einem sogenannten Zivilisationsleiden zu erkranken, erheblich.

Negative äußere Einflüsse, z.B. Schadstoffe oder auch psychisch belastende Lebensumstände (Streß) können wir nicht immer ausschließen. Wir können ihnen aber entgegenwirken und unseren Organismus befähigen, solche Belastungen besser zu ertragen.

"Neue Wege zur Gesundheit" will Ihnen Informationen und Hinweise geben, die Ihnen möglicherweise nützlich sein können. Gerade die Erforschung der Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente wurde in den letzten Jahren so intensiviert, daß fast täglich neue - oft erstaunliche - Ergebnisse über den gesundheitlichen Nutzen einer gezielten Anwendung dieser Mikro-Nährstoffe bekannt werden. Das gleiche gilt für die sogenannten Phyto-Nutrienten, also die bioaktiven Bestandteile bestimmter Pflanzen, deren Wirkungsweise immer genauer erforscht wird. Auch auf diesem Gebiet wollen wir Sie gerne über Erfahrungen und Entwicklungen informieren.

Einigen von Ihnen werden sich an den Titel "Neue Wege zur Gesundheit" erinnern. Es war eine Initiative, die vor einigen Jahren begonnen wurde. Überraschend viele der damaligen Leser haben sich eine Fortsetzung gewünscht. Das hat uns ermutigt, die Voraussetzungen zu schaffen, daß "Neue Wege zur Gesundheit" jetzt in regelmäßiger Folge und in eigener Trägerschaft erscheinen kann. Zumindest hoffen wir das so - es wird auch von Ihrem Echo abhängen, wie sich die Sache weiter entwickelt.

Dieter Henrichs

## Weihrauch - ein natürliches Heilmittel bei chronischen Entzündungen

Großes Interesse haben kürzliche Medienberichte über den therapeutischen Einsatz von Weihrauch bei der Behandlung von chronischen Entzündungen ausgelöst. "Was ist dran am Weihrauch?" fragen verständlicherweise vor allem die von solchen Leiden Betroffenen. Über die erstaunlich lange Tradition des "heiligen Harzes" in der indischen Heilkunde, neue Forschungsergebnisse und Erfahrungen in der Anwendung sowie über den gegenwärtigen Stand der Diskussion informiert der folgende Bericht.

### Weihrauch als Kulturgut

- in Religion...

Mit dem Wort "Weihrauch" verbinden wir gewöhnlich die Vorstellung einer prächtigen katholischen Messe, Priester im Ornat, das Schwenken des Weihrauch-Kessels, den Rauch und den typischen intensiven Duft. Und wir erinnern uns, daß Weihrauch - neben Myrrhe und Gold - zu den Gaben der Heiligen Drei Könige aus dem Morgenland gehörte. Weihrauch, der in der Antike zu den kostbarsten Spezereien zählte, wurde bereits im 4. Jahrhundert n. Chr. als Ehrenerweis vor Bischöfen in Prozessionen verwendet. Sein Gebrauch im Kultus anderer Religionen reicht freilich noch viel weiter zurück: Den orientalischen Göttern wurde Weihrauch schon vor 7000 Jahren geopfert. Die Ägypter verwendeten Weihrauch nicht nur im Kultus, sondern zum Einbalsamieren, als Räuchermittel und zu reinigenden (desinfizierenden) Zwecken.

- ...und traditioneller Medizin

Weniger bekannt ist, daß das Harz des indischen Weihrauchbaumes (*Boswellia serrata*) in der traditionellen indischen Naturheilkunde des Ayurveda ("Wissenschaft vom gesunden Leben") seit über 3000 Jahren als wichtiges Heilmittel eingesetzt wird. Als Salbe wurde "Guggul" (alte Sanskrit-Bezeichnung der Pflanze) bei Entzündungen, (v.a. Gelenkentzündungen), Knochenbrüchen, Drüsenschwellungen und Geschwüren aufgetragen. Innerlich setzte man es bei chronischen Darmerkrankungen und Hämorrhoiden ein, sowie bei Entzündungen des Mundraums.

### Neues Interesse an Weihrauch als Heilmittel

In jüngster Zeit wurde in verschiedenen Presse-Veröffentlichungen und auch im Fernsehen auf erstaunliche Erfolge bei der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen mit Weihrauch-

Extrakt (400 mg Trockenextrakt pro Tablette) berichtet. Bei diesen Erkrankungen spielen chronische Entzündungen ja eine entscheidende Rolle. Jeder Betroffene weiß auch, daß die herkömmlichen Rheuma-Mittel gerade bei längerem oder gar dauerndem Gebrauch schwere Nebenwirkungen haben können. So verwundert es nicht, daß viele Rheuma-Patienten die Hoffnung haben, Linderung oder Heilung durch ein natürliches, unschädliches Präparat, eben Weihrauch, zu finden. Sind solche Hoffnungen begründet?

### Wie wirkt Weihrauch?

Neben zahlreichen anderen Substanzen (z.B. ätherische Öle, Gerbstoffe usw.) enthält der Weihrauchharz 5 - 8 % Boswelliasäuren. Von den Boswelliasäuren ist bekannt, daß sie entzündungshemmende (antiphlogistische) Wirkungen haben. Entzündungen sind gekennzeichnet durch Rötung, Schwellung, Ödembildung, Wärme und gestörte Organfunktion. Sie werden im Körper durch ein bestimmtes Enzym (5-Lipoxygenase) verursacht. Dieses Enzym veranlaßt die Bildung von sogenannten Leukotrienen. Das sind körpereigene Stoffwechselprodukte, die für die Aufrechterhaltung von chronischen Entzündungen verantwortlich sind. Entzündliche Erkrankungen sind daher mit einer erhöhten Leukotrienen-Bildung im Organismus verbunden. Gelingt es, die übermäßige Leukotrienen-Produktion im Körper zu stoppen, so bilden sich die chronischen Entzündungen zurück. Wir haben oben gesehen, daß die Leukotrienen-Produktion durch ein bestimmtes Enzym veranlaßt wird. Inaktiviert man dieses Enzym, können keine Leukotrienen entstehen. Genau dies tun nun die Boswellia-Säuren. Sie hemmen die Tätigkeit des Enzyms 5-Lipoxygenase.

## Anwendungsbereiche für Weihrauch-Extrakt

Wir haben gesehen, daß - nach dem heutigen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis - eine erhöhte Leukotrienproduktion als ursächlich für die Aufrechterhaltung von chronischen Entzündungen angesehen wird. Man kann ein Übermaß an Leukotrienen bei vielen und verschiedenartigen Krankheitsbildern beobachten. Dazu gehören Krankheiten des rheumatischen Formenkreises, vor allem die Rheumatische Arthritis, Osteoarthritis, chronische Gelenkentzündung (Polyarthritis), aber auch die - leider sehr verbreiteten - entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, die Schuppenflechte (Psoriasis) sowie Asthma bronchiale.

## Chronische Polyarthritis

Um die Erforschung der therapeutischen Einsatzmöglichkeiten von Weihrauch-Extrakt hat sich in Deutschland vor allem der Tübinger Pharmakologe Prof. Hermann P. T. Ammon, verdient gemacht. Er berichtet über die Ergebnisse einiger klinischer Untersuchungen mit Weihrauch-Extrakt bei einer limitierten Anzahl von Patienten mit chronischer Polyarthritis. Prof. Ammon bezeichnet die Ergebnisse als "vielfersprechend" und schreibt: "So zeigte sich in etwa 60 - 70 % der Fälle ein Rückgang der Schmerzen, der Schwellung und der Gelenksteifigkeit."

## Colitis ulcerosa

Prof. Ammon fährt fort: "Das gleiche scheint für die Behandlung der Colitis ulcerosa zu gelten, bei der in einer kürzlich in Indien durchgeführten offenen Studie mit 34 Patienten, die sechs Wochen lang täglich mit einem alkoholische Extrakt aus dem Harz von Boswellia serrata behandelt wurden, in 80 % der Fälle eine Remission (Zurückgehen der Krankheitserscheinungen) auftrat. Die Ergebnisse waren ähnlich denen einer Kontrollgruppe mit dem Standardpräparat Sulfasalazin."

## - Fallbericht

Besonders beeindruckend ist ein Bericht der Eltern des 12-jährigen C., der 1992 an Colitis ulcerosa erkrankt war. Der schwere Krankheitsverlauf erforderte einen 5-monatigen Krankenhausaufenthalt. Behandelt wurde mit Cortison sowie einer 6-wöchigen reinen Tropf ernährung. Die Ernährung erfolgte dann laut entsprechendem Diätplan. Es trat jedoch keine entscheidende Besserung ein, der Junge verbrachte jährlich ca. 3 - 6 Wochen im Krankenhaus. Auch eine Hypnose-therapie und eine Akupunkturbehandlung mit Darmsanierung blieb ohne nennenswerten Erfolg. Im Sommer 1995 wurde ein Therapieversuch mit Budenofalk unternommen. Von nun an wurde auch Imurek ständig verabreicht. Auch hier trat keine durchgreifende Verbesserung des Gesundheitszustandes ein, im Gegenteil: Ein Orthopäde stellte die Diagnose Osteoporose - eine Folge der ständigen Cortisongaben. Dannach kam es zu einem neuen schweren Schub. Man riet den Eltern an, die Entfer-

nung des gesamten Dickdarms in Erwägung zu ziehen.

Im Mai 1996 erfuhren die Eltern von der Möglichkeit einer Weihrauchtherapie. Sie und der den Jungen behandelnde Internist sahen diese Therapie als letzten Strohhalm vor einer eigentlich unausweichlichen Operation. Schon 3 - bis 4 Wochen nach der Einnahme von Weihrauch trat eine Besserung des Krankheitsverlaufs ein, die sich bis heute kontinuierlich fortsetzt. Der Junge ist nahezu beschwerdefrei: der Stuhlgang ist fest und eine bestimmte Diät muß auch nicht mehr eingehalten werden.

## Weihrauch bei Hirntumoren?

Der Bochumer Pharmakologe Prof. Dr. Thomas Simmet berichtet über den Einsatz von Weihrauch-Extrakt bei einer bestimmten Form von Hirntumoren (Astrozytom). Bei dieser Tumorart konnten mit dem Weihrauch-Präparat deutliche klinische Besserungen der Hirndrucksymptome erzielt werden, außerdem hemmte es das Wachstum der Tumorzellen.

Prof. Simmet konnte in Zellkulturversuchen und in klinischen Tests zeigen, daß das Tumorwachstum und die damit auftretenden Ödeme möglicherweise durch Leukotriene verursacht werden. Die Tumorzellen schützen diese Stoffe aus und vermehren sich unter ihrem Einfluß weiter; ein Teufelskreis, der kaum zu durchbrechen ist. Je bösartiger ein Tumor ist, desto mehr Leukotriene bildet er, sagt Prof. Simmet.

Auf einem Internationalen Kongreß für Phytotherapie in München präsentierte Simmet die Ergebnisse, die er zusammen mit dem Neurochirurgen Michael Winking von der Universität Gießen an 25 Patienten erhalten hatte. Diese bekamen eine Woche lang einen Trockenextrakt des Boswellia-Baums; anschließend entfernten die Ärzte die Krebsgeschwulst durch eine Operation. Bei jedem 2. Krebskranken war der Tumor bereits weitgehend abgestorben. Die Ödeme wurden ebenfalls kleiner, so daß sich die neurologischen Ausfälle wie Sprachstörungen in einigen Fällen besserten.

## Dosierung

Bei chronischen Beschwerden mit entzündlicher Aktivität (wie z. B. chronische Polyarthritis) liegt der empfohlene Dosisbereich bei Langzeitbehandlung zu Beginn der Therapie und bei starken Beschwerden bei 3 x 800 mg Trockenextrakt täglich, sonst bei 3 x 400 mg Trockenextrakt. Für Kinder bis 10 Jahre ist die halbe Dosis zu empfehlen. Das Präparat (in Kapsel- oder Tablettenform verfügbar) wird nach den Mahlzeiten mit etwas Flüssigkeit geschluckt. Symptome bei Überdosierung, toxische Wirkungen, Nebenwirkungen, Gegenanzeigen sind bisher nicht bekannt geworden.

## Ausblick

Die ungewöhnlich lange Tradition von Weihrauch in der indischen Erfahrungsmedizin rechtfertigen sicherlich ein Vertrauen in seine Anwendung. Dies ist für alle von

chronischen Entzündungen Betroffenen besonders wichtig. Es ist zu erwarten, daß die vielversprechenden bisherigen Ergebnisse durch weitere klinische Untersuchungen noch stärker wissenschaftlich untermauert werden können. Das jetzt - nicht zuletzt durch die Medien angeregte - öffentliche Interesse sollte diese Forschungsarbeit beflügeln. Prof. Ammon gibt dazu diesen Ausblick: "Wir sind uns darüber im klaren, daß diese ersten klinischen Ergebnisse nicht ausreichen, um Zulassungsbehörden von der Wirksamkeit und Unbedenklichkeit jetzt schon zu überzeugen. Die bisherigen Daten ermutigen uns jedoch, weitere Untersuchungen darüber anzulegen, inwieweit Extrakte aus dem Harz von Boswellia serrata oder isolierte Boswelliasäuren auch bei anderen Krankheiten, bei denen eine vermehrte Bildung von Leukotrienen eine wichtige Rolle spielt, eine Besserung herbeiführen. Dies um so mehr, als nicht davon auszugehen ist, daß von Boswellia-Produkten schwerwiegenden Nebenwirkungen, wie sie bei klassischen Antiphlogistika/Antirheumika bekannt sind, auftreten."

## Bei folgenden Krankheiten werden erhöhte Leukotrienwerte im menschlichen Körper festgestellt:

### Lungenleiden

Asthma  
Lungenfibrose  
Atmungsschmerzsyndrom bei Erwachsenen

### Allergische Störungen

allergisch verursachte Rhinitis (Nasenschleimhautentzündung)  
allergisch verursachte Bindehautentzündung

### Knochen- und Gewebeerkrankungen

Rheumatoide Arthritis  
Lupus erythematodes (Autoimmunkrankheit ungeklärter Ursache, bei der es zur Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexen kommt, die v.a. entzündliche Vorgänge auslösen)  
Gicht  
Lyme Arthritis (rheumatische Erkrankung als spätsymptomatische Folge eines Zeckenbisses.)

### Hautleiden

Psoriasis (Schuppenflechte)  
Urticaria (Nesselsucht)

### Gastro-Intestinale Erkrankungen

Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn  
Bauchspeicheldrüsen-Entzündung  
Leberzirrhose

### Störungen des Zentralen Nervensystems

Astrozytom (Hirntumor)  
Multiple Sklerose

### Andere Krankheiten

Myokordiale Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich)  
Nikotinsucht  
Brüchigkeit/Durchlässigkeit der Blutkapillaren (Haargefäße).

## Prostata Kleine Drüse - große Probleme

Fast 60 % der Männer zwischen 40 und 60 Jahren haben eine gutartige Vergrößerung der Prostata-Drüse. Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist Teil des männlichen Fortpflanzungssystems. Bei der Ejakulation liefert sie einen Teil der Samenflüssigkeit. Sie befindet sich unterhalb der Blase und ist in normalem Zustand kastaniengroß. Da die Prostata-Drüse zugleich den Anfangsteil der Harnröhre umschließt, drückt sie - bei einer krankhaften Vergrößerung - auf die Harnröhre. Dies führt zu den ebenso lästigen wie typischen Symptomen der "Altherrenkrankheit":

- dringender und häufiger Toilettengang
- nächtliches Erwachen wegen Blasendrucks
- Hemmung bei der Blasenentleerung
- ein stockender, unterbrochener Urinstrahl.

Wenn die Blase nicht mehr vollständig entleert wird, können Krämpfe auftreten. Der zurückgebliebene Urin kann weitergehend zu Blasenentzündung, Blasensteinen und Nierenschäden führen.

Bei der krankhaften Vergrößerung der Prostata spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Im normalen Alterungsprozess des Mannes finden viele spezifische Veränderungen im Hormonhaushalt statt. Laufen

diese Veränderungen nicht in einem harmonischen Gleichgewicht ab, so kann es zu einer Stoffwechselstörung kommen, die Zunahme eines bestimmten männlichen Hormons, Dihydrotestosteron, in der Prostata auslöst. Man nimmt an, daß dieses Hormon für die exzessive Vermehrung der Prostatazellen, die zu einer Vergrößerung der Drüse führen, verantwortlich ist.

Ein anderes männliches Hormon, das Prolactin, das mit zunehmendem Alter des Mannes verstärkt in der Prostata produziert wird, scheint die Bildung von Dihydrotestosteron zu begünstigen. Der Prolactinspiegel in der Prostata erhöht sich durch Alkoholgenuß, (v.a. Bier), aber auch durch Streß. Es scheint überhaupt, daß diese Faktoren verstärkt zur Entstehung einer vergrößerten Prostata beitragen.

### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es aus Sicht der Nährstoffwissenschaft?

Bestimmte Mikronährstoffe haben einen günstigen Einfluß auf den Zustand der Prostata. Eine Schlüsselrolle spielen dabei Zink und Vitamin B 6. Diese Substanzen senken den Prolactinausstoß, der ja, wie wir oben gesehen haben, die übermäßige Produktion von Dihydrotestosteron und damit die Vergrößerung der Drüse auslöst. Das Wachstum wird gestoppt und die Symptome gelindert. Das Vitamin B 6 sorgt in diesem Zusammenhang für eine bessere

Aufnahme des Zinks im Körper.

Bei vielen Patienten hat auch die Verabreichung von essentiellen Fettsäuren (z. B. Fischöl) eine deutliche Verbesserung bewirkt. Die Probleme beim Wasserlassen verschwanden; die Blase konnte wieder vollständig entleert werden.

Neben den genannten Mikronährstoffen sind in letzter Zeit zwei pflanzliche Extrakte in den Mittelpunkt des Interesses gerückt: der Rindenextrakt des afrikanischen Pygeum-Baumes sowie die Beeren der amerikanischen Sägepalme (saw palmetto), deren öligere Auszug verwendet wird.

### Pygeum

Der Pygeum (sein botanischer Name lautet: Pygeum africanum) ist ein sehr großer Baum, der in vielen Teilen Afrikas vorkommt. Die traditionelle Volksmedizin dort hatte einen Absud seiner Rinde bei der Behandlung von Genital- und Harnbeschwerden verwendet. Diese Wirksamkeit konnte wissenschaftlich bestätigt werden. Seither wird Pygeum-Rinde hauptsächlich zur Funktionserhaltung der Prostata eingesetzt.

### Sägepalme

Die Sägepalme (*Serenoa repens*) ist in Florida beheimatet. Sie trägt eine Frucht, deren Vorzüge in der Volksheilkunde ebenfalls schon lange bekannt gewesen sind. So benutzten die Indianer die Beere als Mittel gegen Impotenz, Entzündung der Prostata, mangelnden Geschlechtstrieb des Mannes und als Allzweckmittel zur Anregung der Körperfunktionen.

Neuentdeckt in der Wissenschaft wurde die Sägepalmenbeere wegen ihrer Fähigkeit, der Vergrößerung der Prostata entgegenzuwirken. Es konnte nachgewiesen werden, daß Sägepalmenbeeren die Bildung von Dihydrotestosteron hemmen. Dieses Hormon, ein "Vetter" des männlichen Sexualhormons Testosteron, veranlaßt ja die übermäßige Vermehrung der Prostatazellen und verursacht dadurch die Vergrößerung der Drüse. "Die Stimulation der Prostata durch Dihydrotestosteron trägt zu ihrem Wachstum bei; wird die Funktion dieses Hormons gehemmt, führt das natürlich zu einer Verkleinerung der Prostata." erklärt der Zellbiologe Fouad Habib von der Universität Edinburg diesen Zusammenhang. Der Beerenextrakt der Sägepalme hilft also, die Ursachen der krankhaften Vergrößerung zu unterbinden; dies führt - in der Folge - natürlich auch zum Wegfall der mit diesem Leiden verbundenen lästigen und oft schmerzhaften Symptome.

Die krankhafte Vergrößerung der Prostata vollzieht sich gewöhnlich über Jahre, bevor erste Symptome spürbar werden. Es ist deshalb sinnvoll, die beschriebenen Nährstoffe und Pflanzenextrakte vorbeugend zuzuführen.

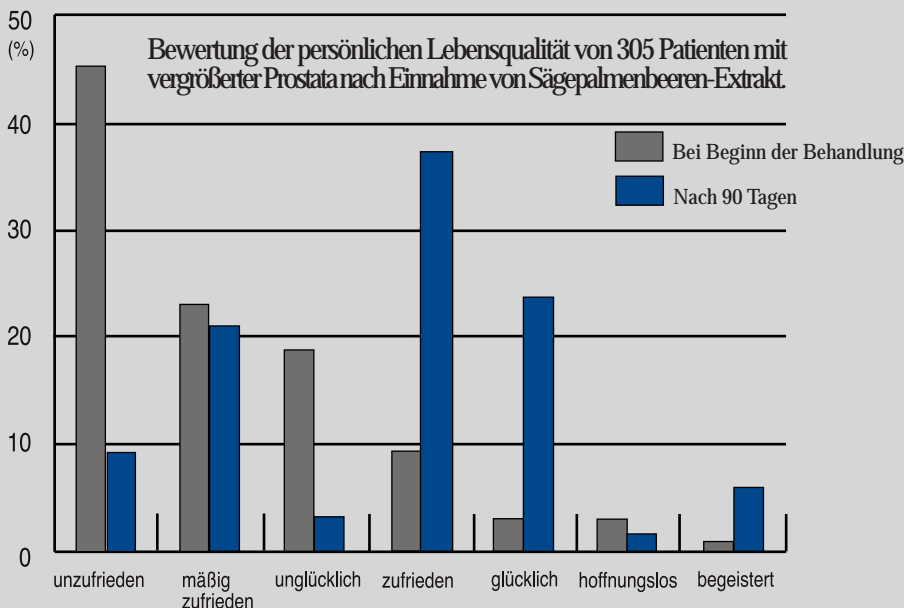
Das ist einfach, da die Substanzen in einem Kombinationspräparat ("Pygeum und Saw Palmetto mit CranActin" des amerikanischen Herstellers Solaray) in Kapselform verfügbar sind. Die Tagesdosis enthält 15 mg Zink, 20 mg Vitamin B 6, 100 mg Pygeum-Extrakt, 320 mg Sägepalmenbeeren-Extrakt, 800 mg Cranbeeren-Extrakt in einer natürlichen Basis mit den förderlichen Aminosäuren L-Alanin, Glutamin und L-Glycin sowie Kürbiskernen. Der Hersteller empfiehlt 3 x täglich 2 Kapseln mit den Mahlzeiten oder einem Glas Wasser.

### Amerikanische Studie belegt Wirksamkeit von Sägepalmenbeeren-Extrakt

Das medizinische Fachjournal „Current Therapeutic Research“ (Vol.55, S.776-85) berichtet über eine amerikanische Studie: 305 Patienten, die unter einer vergrößerten Prostata litten, erhielten die übliche tägliche Dosis von 320 mg Extrakt der Sägepalmenbeere. Die persönliche Einschätzung der Behandlung wurde von den Patienten nach 45 und nach 90 Tagen vorgenommen. Sie fiel äußerst positiv aus. Nach 45 Tagen bewerteten 83% der Patienten das Präparat als wirksam. Nach 90 Tagen bestätigten nicht weniger als 88% der Patienten eine deutliche Verbesserung ihres Zustands. Eine entsprechende Beurteilung fand durch die Ärzte statt: von 81% nach 45 Tagen wuchs die Zahl auf 88% nach 90 Tagen, die von der Effektivität des Präparats überzeugt waren.

Die wissenschaftliche Auswertung zeigt erstaunliche Verbesserungen in allen Messungen: Der maximale Urinfluß (ml/sec) nahm von 9,78 auf 12,19 zu; der mittlere Urinfluß von 5,83 auf 7,41. Die Größe der Prostata (mm<sup>3</sup>) verringerte sich von 40,348 auf 36,246. Die Zahl der Symptome sank von 19 auf 12,4. Der eindrucksvollste Nebeneffekt der Behandlung war jedoch das Gefühl von gesteigerter Lebensqualität bei den Patienten, wie die Graphik deutlich demonstriert. Waren vor der Studie noch ca. 45% unzufrieden, geplagt mit den Symptomen der Prostatavergrößerung, so ist nach 90 Tagen das Gegenteil eingetreten: etwa 37% der Patienten sind zufrieden, ca. 24% glücklich, ca. 6% sogar begeistert und immerhin ca. 21% mäßig zufrieden.

Gerade die Steigerung des persönlichen Lebensgefühls zeigt, welche enormen Auswirkungen auf die individuelle Lebensfreude vom Nachlassen der lästigen Krankheitssymptome ausgehen können.



## Gute Neuigkeit für Frauen: natürliche Abhilfe bei Blasenentzündung

Mehr als 20 % aller Frauen leiden jährlich einmal oder mehrmals unter Blasenentzündung. Unbehandelt kann Blasenentzündung chronisch werden und letztlich Nierenschäden verursachen. Ein natürliches Produkt kann hier Abhilfe schaffen: der Extrakt der amerikanischen Cranbeere (Kronsbeere), einer Verwandten unserer Preiselbeere.

Die Cranberry-Pflanze (*Oxycoccus microcarpus*) kommt in Europa nicht vor. Sie breitet sich zwischen Alaska und Tennessee aus. Cranbeeren wachsen auf einem kleinen immergrünen Strauch, der sowohl im feuchten Sumpfgebiet als auch in Bergwäldern zu finden ist. Sie sind reich an natürlichem Vitamin C.

Schon im vergangenen Jahrhundert schwörten heilkundige Frauen auf den sicheren Schutz vor Blasenentzündung durch den Saft der Cranbeere. Dieser "Glaube" konnte jetzt wissenschaftlich belegt werden.

### Symptome und Ursachen

Von der Blasenentzündung betroffen sind hauptsächlich Frauen. Das hat einen ganz simplen physiologischen Grund: Die Harnröhre des Mannes ist viel länger als die der Frau. Bakterien besiedeln also den viel kürzeren Harnweg der Frau entsprechend dichter und können deshalb leichter eine Entzündung hervorrufen.

Meistens treten bei einer Blasenentzündung diese Symptome auf: Starke Schmerzen beim Wasserlassen; der ständige Drang, die Blase wieder zu entleeren; Ziehen im Unterleib und stark riechender, trüber, manchmal mit Blut vermischter Urin.

Blasenentzündung wird durch Bakterien hervorgerufen, und zwar von *Escherichia coli*, die sich über den Weg der Harnröhre dauerhaft in die Blase einnisten können. Verschiedene Faktoren müssen dafür jedoch zusammenkommen: Das natürliche Abwehrsystem des Körpers muß überfordert sein und die Blase muß einen Nährboden für die Bakterien bieten, auf dem sie sich vervielfältigen können. Als idealer Nährboden dienen Zucker und die Abfallprodukte des Zuckers. Vor allem aber, so Dr. R. Moldwin, Prof. der Urologie in New York, vermutet man bei Frauen, die häufig unter

Blasenentzündung leiden, eine Veränderung der Innenwand der Blase. Sie ermögliche es den Bakterien, sich an der inneren Blasenwand anzuheften und damit die Blase nicht auf dem natürlichen Wege, nämlich mit dem Urin, zu verlassen. "Normalerweise werden alle Bakterien, die in die Blase gelangen, direkt wieder ausgespült, nur in diesem Fall eben nicht", sagt Prof. Moldwin.

### Was können betroffene Frauen tun?

Allgemeine Maßnahmen, um eine Blasenentzündung zu lindern, sind:

- sehr viel zu trinken
- wenig Zucker zu sich nehmen
- viel Vitamin C zuzuführen
- gute Hygiene zu beachten.

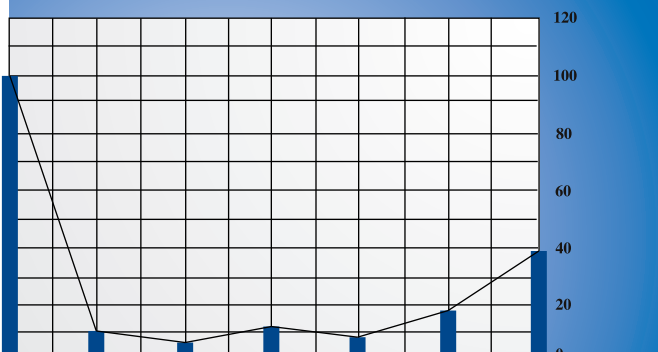
Die Extra-Portion Vitamin C dient nicht nur zur Unterstützung des Immunsystems, sondern auch zur Versäuerung des Urins. Je saurer nämlich der Ph-Wert des Urins, desto weniger Bakterien sind überlebensfähig.

Antibiotika, die meistens eingesetzt werden, wirken gewöhnlich schnell und sicher, sind aber sehr schädlich für den Organismus, weil sie die gesunde Darmflora vernichten und damit die Abwehrkraft des Körpers erheblich schwächen.

Als unschädliche und nebenwirkungsfreie Alternative bietet sich hier der in den U.S.A. entwickelte Cranbeeren-Extrakt an, der unter dem Namen Cran Actin in Kapselform erhältlich ist.

Wie schon oben erwähnt, hatte die Cranbeere schon in der Volksmedizin einen guten Ruf als wirksames Mittel zur Vorbeugung und zur Behandlung von akuten Blasenentzündungen. Diese Wirksamkeit konnte nun in einer Studie der Harvard-Universität bestätigt und zugleich erklärt werden. Die Untersuchungen ergaben, daß die Bestandteile der Beere, insbesondere ihr hoher Anteil an natürlichen Säuren und natürlichem Zucker, verhindern, daß sich *Coli*-Bakterien an der Innenwand der Blase festsetzen können. Vielmehr verbinden sie sich mit dem Fruchtzucker der Cranbeere (D-Mannose) und werden dadurch leicht mit dem Urin herausgespült. Cranbeeren haben eine Eigenschaft, die als Anhaft-Effekt bezeichnet wird. Dadurch wird die Innenwand der Blase so glatt und geschmeidig, daß die Bakterien keinen Halt mehr an ihr finden und so auf schnellstem Wege die Blase wieder verlassen müssen.

Zeit (Stunden) nach Einnahme von Cranbeeren-Extrakt



Die Graphik zeigt deutlich die Abnahme der schädlichen Bakterien über einen Zeitraum von 12 Stunden.

Übrigens wurden auch andere Fruchtsäfte auf diesen Effekt hin untersucht; doch weder Grapefruit-, Orangen-, Guaven-, Mango- oder Ananassaft besaßen den Anhaft-Effekt. Cran Actin besteht aus dem Extrakt der Cranbeere, der den speziellen (und erwünschten) Anhaft-Effekt bewahrt. Außerdem verbessert das Präparat den Säuregehalt des Urins und fördert eine gesunde Blase, die Infektionen besser abwehren kann.

## Zum Gebrauch von CranActin

Es ist empfehlenswert, CranActin-Kapseln zur Vorbeugung einzunehmen, aber auch zur Behandlung akuter Blasenentzündungen sind sie gedacht. Zur Vorbeugung oder Nachbehandlung genügen 2 Kapseln täglich; im akuten Fall sollen 4 Kapseln bis zum Abklingen der Beschwerden eingenommen werden.

## Anzeige

**KAL<sup>®</sup> VegLife<sup>™</sup>**  
**Solaray<sup>®</sup>**

- Vitamine
- Mineralien
- Spurenelemente
- essentielle Fettsäuren
- Aminosäuren
- Enzyme
- "Life-Style" Formulas
- Antioxidantien
- Phyto-Nutrients
- Vitalstoffe
- sekund. Pflanzenstoffe (SPS)
- Algenpräparate
- Fachliteratur

Fordern Sie unsere kostenlosen  
Unterlagen "Nähr- und Vitalstoffe" an

☎ 0130 - 171767

**Supplementa B.V.**  
Postfach 39  
NL-9670 Winschoten  
Fax: 0031-597-471 476

## Impressum:

Neue Wege zur Gesundheit

Verlag und Herausgeber:

Constantia-Verlag

Birkenallee 37

26871 Papenburg

Redaktion: Eva Henrichs

Erscheinungsweise: 4 Ausg. jährlich.

Jahresbezugspreis: DM 14,00

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zuläßt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck -auch in Auszügen- der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Papenburg.

Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern.

Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentengebrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

Ausgabe Nr. 1, 9/97

© 1997 by Constantia-Verlag