



BORRE- LIOSE – EIN BISS MIT FOLGEN

Borrelien sind spiralförmige, sehr bewegliche Bakterien, die es schon seit einigen hundert Millionen Jahren gibt. Sie werden am häufigsten von Zecken übertragen und gehören zur Familie der Spirochäten, was soviel wie „aufgerolltes Haar“ bedeutet. Borrelien befielen unsere Vorfahren schon vor 5000 Jahren. Der „Ötzi“ litt etwa schon

Der heurige Sommer war ein richtiger „Zeckensommer“. Sehr viele haben sich durch Zeckenbisse mit Borrelien infiziert. Antibiotika-Behandlungen sind hier Standard, jedoch nicht immer wirksam. Machen die schubweise auftretenden Beschwerden das Leben zur Qual, gibt es wirksame Natursubstanzen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

darunter, wie man anhand von Untersuchungen nachweisen konnte.

ANTIBIOTIKA- FOLGEWIRKUNGEN

Bakterien sind an sich sehr erfolgreiche, um nicht zu sagen schlaue Lebewesen und der Ursprung allen Lebens auf der Erde. Im menschlichen Körper befinden sich sogar

etwas mehr Bakterien als menschliche Zellen und gehen eine unvergleichliche Symbiose mit uns ein. Eine Symbiose, die gestört wird, wenn Antibiotika verabreicht werden. Vor allem der Darm, aber auch das Immunsystem und der Urogenitalbereich bei Frauen leiden massiv unter Antibiotika. Seines natürlichen Schutzes durch freundliche Bakterien beraubt, machen sich nach Antibiotika-Einnahme Candida-Pilze und eventuell auch Schadbakterien im Körper breit, die durch das gestörte Milieu auch noch ausgezeichnet gedeihen.

ANTIBIOTIKA UNWIRKSAM?

Und dabei sind die Antibiotika-Gaben bei Borreliose gar nicht immer wirksam. Das Breitband-Antibiotikum Doxycyclin hemmt die Vermehrung der Borrelien, tötet sie aber nicht ab, und ist bei etwa 30 Prozent der Anwender sogar wirkungslos. Das liegt entweder an zu kurzer Einnahmedauer oder an Resistenzbildung, konnte sich doch der Erreger an den jahrzehntelangen Einsatz dieses einen Antibiotikums bereits anpassen. Borrelien können sich außerdem ins Gewebe zurückziehen, wo das Antibiotikum sie nicht erreicht. Interessant ist auch, dass Borrelien die Fähigkeit haben, sich in der Form zu verändern, etwa für bis zu zehn Monate kugelförmig werden und damit unter dem Radar des Immunsystems weiterexistieren – eingekapselt, ohne sich zu vermehren oder einen Stoffwechsel zu haben. Eventuell trägt die Antibiotikabehandlung sogar zu dieser Notmaßnahme des Bakteriums bei, weil das schlaue Bakterium die Gefahr erkennt und sich wandelt. Da keine Beschwerden mehr auftreten, glaubt man, dass man sie los ist. In Wahrheit warten sie nur auf eine gute Gelegenheit sich neu zu aktivieren. Außerdem können sie auch noch das Immunsystem blockieren und die Wirkung der Antibiotika hemmen. Borrelien sind eben sehr hartnäckige Überlebenskünstler und tausende Patienten leiden an einer chronischen Borreliose, die nicht auf Antibiotika anspricht.

WIE GEHEN BORRELIEN VOR?

Borrelien greifen kollagenes Gewebe an, bevorzugt in Gelenken, am Herzen, im Gehirn und Rückenmark, was sich in Entzündungen der Gelenke, des Herzens (Lyme-Karditis) und der Hirnneuronen, der Hirnhaut und der Nervenwurzeln am Rückenmark äußert. Zu Beginn kann man grippeähnliche Symptome haben und als erstes Anzeichen der Infektion überhaupt – die Wanderröte – ein roter Hautfleck rund um den Zeckenbiss, der sich immer weiter ausbreitet.

ERFAHRUNGEN MIT NATURSUBSTANZEN

Bisher haben wir die *Artemisia annua* empfohlen, zusammen mit dem Wirkzeitverlängerer Moringablatt. Die Behandlung war aber relativ teuer, da die *Artemisia* in



hoher Dosis (2x8 Kapseln) eingenommen werden musste. Mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis* haben wir nun nicht nur in Bezug auf Covid-19 eine gute Alternative zur *Artemisia*, sondern auch für Borreliose (und weitere Viren und Bakterien). Als Dosierung reicht die normale Tagesdosis.

WIRKSAME KRÄUTER GEGEN BORRELIEN

Andrographis paniculata (auch Kalmegh oder indisches Echinacea genannt) ist für den US-Experten für Pflanzenmedizin Stephan Buhner eines der wirksamsten Kräuter gegen Borrelien und das stärkste pflanzliche Mittel gegen Bakterien in der TCM, das sogar bei resistenten Keimen wirken soll. *Baikal Helmkraut* wiederum ist das wirksamste antivirale, entzündungshemmende

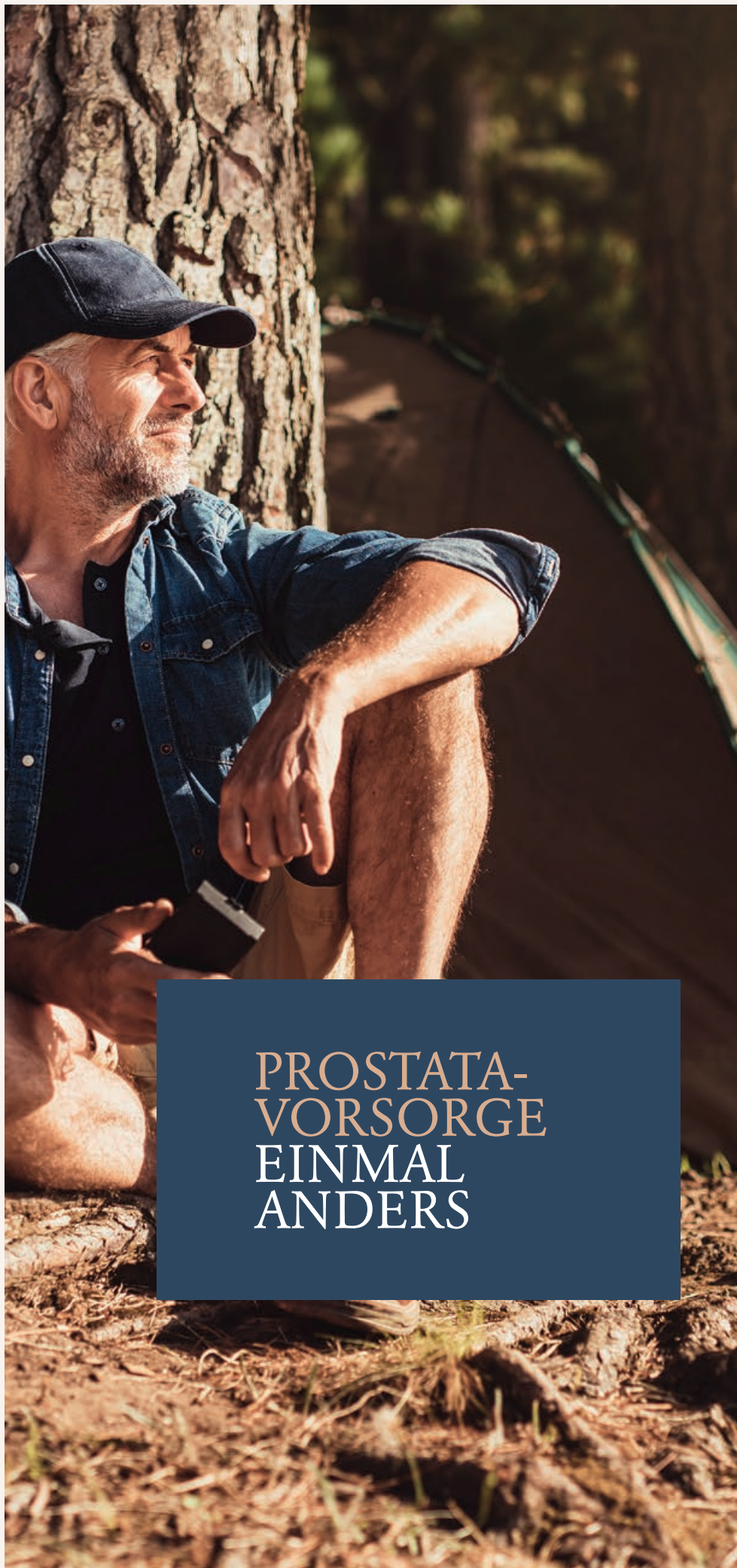
und Hitze ausleitende Mittel der TCM. Es behindert Borrelien in ihrer Vermehrung und Nährstoffaufnahme. Beide zeigen beachtliche immunmodulierende Wirkung. Das ist ein wichtiges Kriterium bei der Borreliose. Denn bei einem gesunden Immunsystem treten einerseits weniger oder auch gar keine Schäden durch Borreliose auf und andererseits ist die Unterstützung des Immunsystems meist ohnehin notwendig, da Borrelien das Immunsystem behindern, indem sie verschiedene Botenstoffe (Zytokine) negativ beeinflussen und zu ihrem Vorteil verändern. Reaktionsfähigkeit und reibungsloser Ablauf des Immunsystems hängen aber von der Bereitstellung dieser Zytokine ab.

Buhner setzt zur Unterstützung des Immunsystems bei Borreliose außerdem neben dem *Cordyceps Vitalpilz* und der *Rhodiola rosea* auch noch *Astragalus membranaceus*, die Tragantwurzel, ein, da sie sehr effektiv gegen Immunhemmstoffe im Speichel von Zecken wirkt und die Fähigkeit fördert, die Aufnahme von Borrelien zu behindern und zu blockieren. Sie ist auch ein wichtiges Aufbaumittel und hat viele großartige Wirkungen, etwa bei Allergien.

HILFE BEI FOLGESCHÄDEN

Der *Hericium Vitalpilz* schützt und regeneriert das angegriffene Nervengewebe. Wir haben unzählige Fallberichte von Borreliose-Patienten gesammelt, die erlittene Nervenschäden mit dem *Hericium* reparieren konnten und sich vollständig erholten. Darunter waren sogar einige, die kaum mehr gehen konnten. *Hericium* regt den Wachstumsfaktor der Nerven an und kann bei sämtlichen Nervenschäden angewendet werden. Wichtig ist, ihn nicht zu gering zu dosieren. *Hericium* ist auch ein Speisepilz, man kann die Dosierung nahezu beliebig wählen. Fünf Kapseln am Tag bringen schnelleren Erfolg als nur zwei Kapseln.

Zur Wiederherstellung der angegriffenen Kollagenstrukturen eignen sich ganz besonders die Aminosäure Lysin und kolloidales Selen, auch Gelatine bzw. Knochenbrühe oder Pfeilwurzelmehl (Kudzu), das zum Eindicken von Saucen in der japanischen Küche beliebt ist. ♪



PROSTATA- VORSORGE EINMAL ANDERS

Die Medizin spricht gern von „Vorsorge“ und meint eigentlich „Früherkennung“. Dabei geht es bei der Vorsorge um viel mehr, es geht darum, einen gesunden Lebensstil mit gesunden Gewohnheiten zu entwickeln. Gar nicht erst krank werden, ist die Devise. Gerade, wenn es um die Prostata geht.

Von Dr. phil.
Doris Steiner-Ehrenberger

50 Prozent der Männer bekommen eine Prostatavergrößerung, meist als Ergebnis hormoneller Veränderungen mit dem Alterwerden. Die Prostata des Mannes sollte man aber nicht isoliert betrachten. Eine gesunde Prostata ist die Folge richtiger Umstände. Beunruhigend genug, dass immer mehr Krebserkrankungen zu beklagen sind. Was weiß man über erhöhte Risiken? Faktoren sind Rauchen, Umweltbelastungen wie Schwermetalle, Übergewicht und falsche Ernährung mit viel Fleisch und auch noch durch gentechnisch veränderten Import-Futtermais belastet (alle nicht-biologischen Fleischsorten sind betroffen, sogar der Lachs), mit Milchprodukten, vor allem solchen, die nicht aus Heumilch gemacht wurden (Fremdstoffe, Mais-Fütterung, Wachstumshormone, Entzündungstoffe), Bierkonsum (Bier erhöht das Risiko für aggressiven Prostatakrebs), Stress und Bewegungsmangel. Vererbung wird immer ins Treffen geführt, aber man darf nicht vergessen, dass auch der Lebensstil weitergegeben wird, besonders die Ernährungsgewohnheiten.

HILFE BEI VERGRÖSSERUNG

Die beiden wichtigsten Natursubstanzen zur Erhaltung der Prostatagesundheit sind *Sägepalmbblatt* und der *Reishi Vitalpilz*. Jede wirkt für sich allein, gemeinsam ergänzen sie sich. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, sind Aromatasehemmer und Alpha-5-Reduktase-Hemmer, verhindern Östrogendominanz und die Umwandlung von Testosteron ins

aggressivere DHT (Dihydrotestosteron) und wirken vorbeugend gegen Prostatavergrößerung und -krebs.

MAGNESIUM GEGEN VERKALKUNG

Eine Verkalkung der Prostata kann nach einer Entzündung auftreten und ist schmerzhaft. Mehrmals täglich den Beckenboden mit *kolloidalem Magnesiumöl* einreiben. Die Rückbildung einer Verkalkung dauert lange, mit sechs Monaten muss man rechnen. Auch Basenbäder und Magnesiumeinnahme und die entsäuernde *Brennnessel* sind zusätzlich günstig. Magnesium entspannt die Muskulatur in der Beckenregion, dadurch kann die Ver- und Entsorgung der Prostata verbessert werden.

RISIKO OXIDATION

Oxidiertes Cholesterin ist besonders krebserregend für die Prostata. Besonders günstig sind Flavonoide, Radikalfänger aus der Natur, wie sie in *Traubenkernextrakt (OPC)* oder *Granatapfel-extrakt* vorkommen. Man kombiniert sie am besten mit *Krillöl* oder (veganem) *Mikroalgenöl* mit dem hoch antioxidativen Astaxanthin. Ihre langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA+DHA lagern sich in Zellmembranen ein, auch von Prostatazellen, beeinflussen die gesunden Funktionen maßgeblich und senken die Entzündungsbereitschaft. Astaxanthin schützt die Prostata-Zellmembranen vor Oxidation. Wissenschaftler stellten fest, dass bei Männern mit einer höheren Konzentration von EPA+DHA (vor allem aber EPA) im Prostatagewebe, wie bei Chinesen, Inuit und Japanern der Fall, ein geringeres Risiko für ein Fortschreiten von Prostatakrebs besteht. Doch viele nehmen lieber Leinöl, das stattdessen Alpha-Linolensäure enthält (ALA), die erst in EPA+DHA umgewandelt werden muss. Studien haben aber gezeigt, dass die Hälfte aller Prostatakrebs-Patienten erhöhte ALA-Spiegel im Blut haben. Man nimmt an, dass Zinkmangel die Umwandlung in EPA+DHA verhindert.



ZINK, BIER UND FLEISCH

Zink ist überhaupt das wichtigste Spurenelement für die Prostata. Zink fehlt oft durch Schwermetallbelastung bzw. wird es bei erhöhtem Östrogenspiegel, der für Prostatavergrößerung typisch ist, verringert aufgenommen. Sehr gut ist *kolloidales Zink*, da es nicht erst aufgespalten werden muss, sondern sofort wirkt. Zink minimiert eine Vergrößerung, hemmt die Umwandlung von Testosteron in das aggressivere DHT, hemmt die Prolaktinausschüttung der Hypophyse – die bei Bierkonsum und auch bei Stress beispielsweise erhöht ist. Prolaktin erhöht die Testosteronaufnahme der Prostata und lässt DHT ansteigen. Der positive Effekt von Zink hebt sich allerdings durch hohen Fleischkonsum wieder auf. Vorsicht also bei der typischen „Männerdiät“ mit viel Fleisch und viel Bier neben Übergewicht, Bewegungsmangel, hohem Cholesterinspiegel und Rauchen. Gesund alt werden ist wirklich eine Frage des Lebensstils! *J*

> DIE HIRSCHÜBUNG

(PROSTATA-ÜBUNG AUS DEM TAOISMUS NACH DR. M. CHANG)

Schließmuskel anspannen und nach innen hochziehen als würde man Luft in den Enddarm einsaugen oder als würde der gesamte Afterbereich nach innen gezogen. So lange und fest anspannen, wie es mühelos möglich ist. Dann wieder entspannen und wiederholen sooft es nicht unangenehm ist. Das Training ist erfolgreich, wenn man beim Wasserlassen den Harnstrahl durch Kontraktion des Schließmuskels unterbrechen kann. Die Übung rein körperlich ausführen, keine Visualisierung, keine spezielle Atmung. Sie wirkt bei Prostataleiden wie funktioneller Schwäche, Vergrößerung und Krebs – die Übung wird auch gerne bei Impotenz, vorzeitiger Ejakulation und zur Steigerung lustvoller Empfindungen empfohlen.

