Günter Harnisch
Griechisches Eisenkraut

Extrait du livre

Griechisches Eisenkraut
de Günter Harnisch
Éditeur : VAK Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b17336

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Dr. Günter Harnisch

Griechisches Eisenkraut

Heilung fürs Gehirn:
Hilft bei Angst, Alzheimer, ADHS,
Depressionen und Schlafstörungen

VAK vital

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Hinweis des Verlags
Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Vorbeugung und Selbsthilfe bei Erkrankungen des Gehirns. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2012
Abbildungen: siehe Bildquellenverzeichnis
Lektorat: Norbert Gehlen
Coverdesign: Hugo Waschkowski (Freiburg)
Coverfoto: Gärtnerei Monika Bender (Stuttgart)
Layout: Karl-Heinz Mundinger (VAK)
Satz: Goar Engeländer (www.dametec.de)
Druck: MediaPrint GmbH (Paderborn)
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-110-6

Inhalt

Einladung 9

Teil 1:
Griechisches Eisenkraut –
Selbsthilfe bei Nachlassen der Gehirnfunktionen 11

Die Heilkraft des Griechischen Eisenkrauts 13

Es begann mit einer Fernsehsendung 14

Weltweit Aufsehen erregende Alzheimerforschung 18

Ein „patentes“ Naturheilmittel 19

Weniger Plaques – mehr Serotonin –
bessere Übertragung von Nervensignalen 21

Wenn es im Gehirn an Serotonin mangelt … 23

Mögliche Gründe für Serotoninmangel 25

Fallstudien zum Serotoninmangel-Syndrom 26

Das Griechische Eisenkraut kann noch mehr … 31

Die praktische Anwendung des Griechischen Eisenkrauts 33

Zubereitung des Griechischen Bergtees 33

Steckbrief: Die Pflanze *Sideritis scardica* 35

Wenn Sie Griechisches Eisenkraut
selbst anbauen möchten 37

Wie Sie eine Tinktur aus Griechischem Eisenkraut
herstellen können 37

Griechisches Eisenkraut als Extrakt 39

Glückstee und Glückspillen aus Griechischem Eisenkraut 39

Teil 2:
Krankheiten und Beschwerden, bei denen Griechisches Eisenkraut hilft 43

Demenz – eine Volkskrankheit der Zukunft 44
Nachlassende Gehirnleistung im Alter 45
Demenz – ihre Entwicklung und Verbreitung 46
Demenz – ein Sammelbegriff für unterschiedliche Krankheitsbilder 50
Anzeichen für eine Demenzerkrankung 53
Krank oder nur vergesslich? – Diagnostische Hilfen 54
Demenz – Herausforderungen und Chancen 57

Depression 59
Depression hat viele Gesichter 60
Die Altersdepression 60
Die Wochenbettdepression 61
Der „Herbstblues“ 61
Unterschiedliche Ursachen 62
Typische Symptome und Beschwerden 64
Stimmungstest: Ist Ihre Seele im Tief? 66
Die konventionellen Medikamente gegen Depression 67

Schlafstörungen 71
Wann man etwas gegen Schlafprobleme tun sollte 72
Mögliche Ursachen für Schlafstörungen 73
Wie viel Schlaf braucht der Mensch? 74

Das Burn-out-Syndrom 76
Symptome 76
Test: Leiden Sie vielleicht an Burn-out? 76

Das Zappelphilipp-Syndrom (ADHS) 78
Ursachen 79
Risikofaktoren 79
Symptome 80
Therapiemöglichkeiten 81

Angststörungen 82
Sammelbegriff für unterschiedliche Erkrankungen 82
Häufigkeit 85
Ursachen 85
Therapiemöglichkeiten 85

Teil 3:
Moderne Lebensbedingungen – Serotoninmangel – natürliche Heilmittel 89
Elektrosmog 90
Schwermetallbelastungen 91
Kunstdünger und Intensivbewirtschaftung der Äcker 92
Trinkwasserbelastungen 93
Ungesunde Ernährungsgewohnheiten 93
Missbrauch von Genussmitteln 95
Hektik beim Essen 95
Stress und Reizüberflutung 95
Mangel an Geborgenheit 96

Die Alternative:
Selbsthilfe mit Heilpflanzen und Vitalstoffen 97
„Serotoninfreundliche“ Ernährung 99
Überblick: Bei welchen Gesundheitsproblemen hilft Griechisches Eisenkraut? 101
Zusammenfassung 103

Anhang 107
Anmerkungen 107
Literaturverzeichnis 110
Bildquellenverzeichnis 114
Bezugsquelleninformation 115
Über den Autor 117

Einladung

Dieses Buch nimmt Sie mit auf den Weg des Griechischen Eisenkrauts – von der heiligen Pflanze der Antike bis zum „Wundertee gegen Alzheimer“ in unserer Zeit. Sie sind herzlich eingeladen, diesen Weg mitzugehen. Unterwegs werden Sie dem „Alzheimer-Jäger“ unter den zeitgenössischen deutschen Forschern begegnen; und Sie erhalten Einblick in die neuesten Forschungsergebnisse zur heilenden Wirkung dieses Wildkrauts. Außerdem lernen Sie die Pflanzengattung der Gliedkräuter, die in der Botanik *Sideritis spp.* heißt, näher kennen und erfahren, wie Sie die Heilwirkungen der Untergattung *Siderits scardica* erfolgreich nutzen können.

Ein Blick in die Zukunft lässt uns die große Bedeutung des Griechischen Eisenkrauts erahnen: Sie liegt vor allem in der Bekämpfung typischer Demenzleiden. Doch darüber hinaus gibt es noch ein ganzes Bündel von Krankheiten, bei denen der Einsatz des Griechischen Eisenkrauts Erfolg verspricht: Von Schlaflosigkeit, Depressionen, Vergesslichkeit und dem sogenannten Zappelphilipp-Syndrom (ADHS) über Angststörungen bis hin zu Stressempfindlichkeit und Burn-out reicht das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten. Alle diese Krankheitsbilder haben eine Gemeinsamkeit: Sie hängen mit einer Störung in der Regulierung der Nervenbotenstoffe des Gehirns zusammen, die sich im Vorliegen eines Serotoninmangels äußert.

Darüber hinaus ist Griechisches Eisenkraut imstande, die Glücksfähigkeit allgemein zu erhöhen. Diese hat entscheidenden Einfluss auf den Gesundheitszustand der Menschen. Denn wer sich glücklich fühlt, verfügt nachweislich über eine bessere körpereigene Krankheitsabwehr und lebt gesünder. Auch darüber informiert dieses Buch.

Teil 1: Griechisches Eisenkraut – Selbsthilfe bei Nachlassen der Gehirnfunktionen

Die Menschen in den modernen, hoch entwickelten Gesellschaften werden zwar immer älter. Doch damit ist nicht unbedingt ein besserer Gesundheitszustand verbunden. Die typischen Altersleiden breiten sich bedenklich aus. Sie treten inzwischen auch schon bei jüngeren Menschen auf. Zu diesen Krankheiten gehört Alzheimer, die häufigste Form der Demenzerkrankungen. Nach einer neueren Umfrage hält fast die Hälfte aller Deutschen (49,2 Prozent) die Alzheimerkrankheit für das schlimmste gesundheitliche Leiden, mit dem man nur schwer klarkommen könne. Für beinahe drei Viertel (73,3 Prozent) der Befragten ist Alzheimer mindestens so schlimm wie Krebs.[1] Neben der Alzheimerdemenz gibt es aber noch eine ganze Reihe weiterer Erkrankungen beziehungsweise Symptome, die mit einem Nachlassen der Gehirnfunktionen zusammenhängen: Vergesslichkeit, Unruhe, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Schlafprobleme, Burn-out, Angststörungen, Depressionen, Nervositätserscheinungen, Stressempfindlichkeit und viele andere. Über Erfolg versprechende Selbsthilfe erfahren Sie Näheres in diesem Buch.

Die Ursachen und Wirkungsmechanismen der bedrohlich zunehmenden Demenzerkrankungen sind nach wie vor noch nicht eindeutig geklärt. Zu *den* Formen beziehungsweise Ursachen von Demenz, denen bisher die *umfangreichsten* Forschungen galten, gehört Alzheimer. Bis heute gibt es aber in der konventionellen Medizin noch kein pharmazeutisches Medikament, das die Alzheimerkrankheit stoppen oder gar heilen könnte.

Dennoch besteht Hoffnung. Sie kommt aus der Naturmedizin. Neue Forschungsansätze greifen auf altes Erfahrungswissen aus der Volksheilkunde zurück. Sie befassen sich mit einem Teekraut aus Griechenland, das die Einheimischen dort seit Jahrhunderten bei den unterschiedlichsten Krankheiten sehr erfolgreich nutzen.

Die vorliegenden neuen Forschungsergebnisse lassen erwarten, dass sich der Alterungsprozess des Gehirns deutlich hinausschieben lässt – auch wenn es sich bisher nur um erste, vorläufige Ergebnisse handelt. Die Forscher haben sie durch Tierversuche und in Einzelfallstudien mit Menschen gewonnen. Was bislang noch fehlt, sind kontrollierte wissenschaftliche Studien am Menschen, durchgeführt mit einer hinreichend großen Personenzahl über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten bis zwei Jahren.

Neue Forschungsergebnisse lassen hoffen, dass sich der geistige Alterungsprozess in Zukunft deutlich hinausschieben lässt.

Doch für *gegenwärtig* betroffene Patienten ist es keine hilfreiche Perspektive, zu warten, bis die Ergebnisse aufwendiger Langzeitstudien vorliegen, die allen strengen wissenschaftlichen Kriterien standhalten. Bis erste kontrollierte Studien veröffentlicht werden, können Jahre vergehen. Die Patienten brauchen aber *jetzt* Hilfe. Das Griechische Eisenkraut ist ein uraltes Volksheilmittel, bei dem bislang keine Nebenwirkungen bekannt sind. Daher ist es vertretbar, den Betroffenen dieses Mittel bereits jetzt zu vorzustellen.

Die Heilkraft des Griechischen Eisenkrauts

In der Therapie psychischer Erkrankungen wird das Griechische Eisenkraut (*Sideritis spp.* – die Abkürzung bedeutet in der Fachsprache, dass es von dieser Gattung unterschiedliche Spezies gibt, in diesem Fall mehr als 100 verschiedene Arten!) in Zukunft voraussichtlich eine bedeutende Rolle spielen. Die Heilkraft dieser Pflanzengattung kann den therapeutischen Prozess bei jungen wie bei alten Menschen sinnvoll begleiten, die Patienten für die Therapie öffnen und damit schnellere Heilerfolge herbeiführen. Bei leichteren Beschwerden kann sich die Behandlung möglicherweise auf das Griechische Eisenkraut beschränken, bevor man (bei ausbleibendem Erfolg) eine aufwendige Psychotherapie

Das Griechische Eisenkraut wird wegen seiner erstaunlichen Heilwirkung als Tee seit der Antike geschätzt.

beginnt. Ähnliches geschieht ja bereits bei der Behandlung leichterer Depressionen mit Johanniskraut. Dabei handelt es sich um eine Naturheilmethode, die auch von der konventionellen Medizin anerkannt und durchgeführt wird.

Im ersten Teil dieses Buchs bekommen Sie Einblick in die neuesten Forschungsergebnisse zu diesem natürlichen Heilmittel, das sich bei der Behandlung degenerativer Störungen der Gehirnfunktionen als besonders erfolgreich bewährt hat. Das Griechische Eisenkraut wurde, wie bereits erwähnt, als Tee seit der Antike wegen seiner erstaunlichen Heilwirkung hoch geschätzt. Wissenschaftler haben dieses Volksheilmittel jetzt wiederentdeckt und ins Blickfeld der Forschung gerückt. Die Ergebnisse sind verblüffend.

Es begann mit einer Fernsehsendung

Der Weg des Griechischen Eisenkrauts als Hoffnungsträger Nr. 1 der Naturheilkunde im Kampf gegen die Alzheimerdemenz begann mit einer Fernsehsendung: *QUIVIVE,* das Gesundheitsmagazin des Senders *Rundfunk Berlin-Brandenburg*, brachte am 3. November 2010 einen längeren Beitrag über Alzheimer. Darin ging es unter anderem um die Frage: Kann man irgendetwas tun, um das Erkrankungsrisiko zu senken?

Schon am Morgen nach der Sendung und in den darauffolgenden Tagen und Wochen liefen bei Kräuterhandlungen quer durch Deutschland die Telefone heiß. Der Fernsehreport des RBB löste eine so große Nachfrage nach dem Tee des Griechischen Eisenkrauts (*Sideritis scardica*) aus, dass die Händler mit ihren Lieferungen kaum nachkommen konnten.

In seiner Sendung stellte der Moderator einen Hochschullehrer vor, der sich durch seine Forschungsarbeiten den Ruf eines „Alzheimer-Jägers“ erworben hat: Professor Dr. Dr. Jens Pahnke, ehemals an der Universität Rostock, jetzt an der

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg tätig. Er schwört auf einen speziellen Sideritis-Extrakt, für dessen Wirksamkeit es bereits erste Belege gebe.

Professor Pahnke sieht in Alzheimer keine Krankheit, sondern einen regulären, jedoch zu schnell ablaufenden Alterungsprozess. Zusammen mit seinem Team sucht er nach Substanzen, die auch ein alterndes Gehirn fit halten und wieder auf Trab bringen können. Inzwischen ist er fündig geworden. Eine Heilpflanze liefert ihm Stoffe, die den Prozess der Entwicklung von Alzheimer verlangsamen können. Die Forschergruppe um Jens Pahnke ist der Alzheimerkrankheit offenbar dicht auf der Spur. Man werde die Krankheit nicht *rückgängig* machen können – so dämpft der Professor allzu unrealistische Erwartungen –, aber man könne den Prozess verlangsamen und aufhalten.

Gegenstand seines Forschens ist das Griechische Eisenkraut, auch „Berufskraut“ oder „Griechisches Bergkraut“ genannt. Das sind volkstümliche Bezeichnungen. „Berufskraut“ soll nach alten, magisch geprägten Vorstellungen vor Verwünschungen, vor dem „Berufenwerden“, schützen. Und unter der Bezeichnung „Griechisches Bergkraut“ oder „Griechischer Bergtee“ werden insgesamt mehr als 100 *verschiedene* Arten der Gattung Gliedkräuter aus dem gesamten Balkanraum zusammengefasst und in den Handel gebracht. Welche Pflanze ist *hier* also konkret gemeint? Wie Professor Pahnke erklärt, gelten seine Forschungsergebnisse nur für *zwei Untergattungen* der Sideritis-Gattung aus der Familie der Lippenblütler: *Sideritis scardica* und *Sideritis euboa*. (Die genaue botanische Zuordnung im Überblick: Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*), Unterfamilie: *Lamioideae*, Gattung: Gliedkräuter, Untergattung: *Sideritis scardica*.)[2]

Die Forscher testen ein Mittel, das die krankhaften Proteinablagerungen im Gehirn verringern soll. Aus dem Griechischen Eisenkraut (*Sideritis scardica*) gewinnen sie einen Stoff, der die

Menge der Plaques im Gehirn von Mäusen ganz erheblich reduzieren kann. Das ist ein sensationelles Ergebnis! Wenn es sich beim Menschen bestätigen lässt, so ist das der Durchbruch in der äußerst schwierigen Behandlung der Alzheimerkrankheit. Derzeit (Sommer 2012) läuft eine erste Studie, bei der an einer kleinen Versuchsgruppe getestet wird, ob Griechisches Eisenkraut auch bei Menschen so wirkt.

Als die Wissenschaftler die Pflanze genauer unter die Lupe nahmen, ahnten sie zunächst nicht, welch beachtliche Heilkraft sich in ihr verborgen hält. Erst eine Testserie mit Mäusen führte sie auf die entscheidende Spur. Bei den Versuchstieren handelt es sich um Mäuse, bei denen aufgrund der Veränderung eines bestimmten Gens überhaupt erst Alzheimer entsteht.[3] „Bei unseren speziellen Mäusen entwickelt sich Alzheimer innerhalb von sechs bis sieben Wochen“, erläuterte Professor Pahnke in der Fernsehsendung. Und weiter: „Wir gaben den Nagern einen Sideritis-scardica-Extrakt und stellten nach einer Zeit von nur acht Wochen überrascht fest, dass die für Alzheimer typischen Ablagerungen im Gehirn zu 80 Prozent zurückgegangen waren.“ Man werde damit Alzheimer nicht besiegen, wohl aber den Erkrankungsprozess aufhalten können.

Im Tierversuch hatten die Forscher Mäuse mit Alzheimer in einem Wasserbecken schwimmen lassen, in dem bestimmte Orientierungsmarken den Weg zu einer Rettungsinsel erleichterten. Die „Alzheimer-Mäuse“ reagierten völlig desorientiert und fanden den Weg nicht. Nach mehrwöchiger Behandlung mit dem Extrakt des Griechischen Eisenkrauts hatte sich der Zustand der Tiere deutlich gebessert. Jetzt waren die behandelten Mäuse im Gegensatz zu den unbehandelten sofort in der Lage, sich zielsicher zu orientieren. Ohne erst lange umherzuirren, schwammen sie auf die Rettungsinsel zu.

*

Die Griechen schätzen ihr Eisenkraut schon seit alter Zeit. Man sagt ihm nach, es stärke die Geisteskraft. In der Tat verbessere *Sideritis scardica* die Leistungsfähigkeit des Gehirns deutlich, bestätigte auch Jens Pahnke. Allerdings müsse man *pro Tag – je nach Brühstärke – bis zu einer ganzen Kanne* von dem Tee trinken, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Das sollte für gesundheitsbewusst lebende Menschen kein Problem sein. Bei einem täglichen Flüssigkeitsbedarf von 1,5 bis 2 Litern müsste es ohne allzu große Schwierigkeiten möglich sein, jeden Tag so viel Tee aus dem Griechischen Eisenkraut zu trinken, zumal dieser Tee ausgesprochen aromatisch schmeckt und gut bekömmlich ist. Ein positiver Nebeneffekt: Bei den älteren Menschen, um die es hier primär geht, wird die Aufnahme von Flüssigkeit ja erfahrungsgemäß oft vernachlässigt – die Gewöhnung an das Trinken dieses gesunden und wohltuenden Tees kann dem entgegenwirken.

Tee aus Griechischem Eisenkraut verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns deutlich. Allerdings sollte man täglich mehrere Tassen davon trinken.

Günter Harnisch

Griechisches Eisenkraut

Heilung fürs Gehirn: Hilft bei Angst, Alzheimer, ADHS, Depressionen und Schlafstörungen

120 pages, broché
publication 2012

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr