

## **Buntnessel**

Forskolin ist ein faszinierender Wirkstoff aus der Gruppe der Terpene, die in der Natur weit verbreitet sind und den ätherischen Ölen zugeordnet werden. Forskolin kommt in vielen Pflanzen vor, vor allem aber in der Wurzel der indischen Buntnessel.

Nicht nur wegen seiner antibakteriellen und immunaktivierenden Wirkung wird der Forskolin-Extrakt seit Jahrtausenden in der Ayurveda Medizin verwendet. Seine zahlreichen guten Eigenschaften gipfeln in der Qualität, beim Abnehmen zu helfen.

### **Die gesündeste Art abzunehmen**

Gestützt auf Studien, die die Gewichtsabnahme wissenschaftlich nachwiesen, wurde der patentierte Forskolin-Extrakt 2001 zum Innovationsprodukt in den USA gekürt. Das Beachtliche an der Buntnessel: Das Körperfett verringert sich, die Muskelmasse hingegen bleibt bestehen. So ist es möglich, den Body Mass Index zu verbessern und gezielt hartnäckige Fettdepots an Taille und Bauch abzubauen ohne gesundheitsgefährdende Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen. Der Körper verliert also Fett und sonst nichts. Diäten, die große Gewichtsabnahmen ermöglichen, gehen hingegen immer auf Kosten des Wasserhaushalts und der Muskulatur des Körpers. Sie sind meist weder gesund noch von anhaltendem Effekt. Denn zur Kalorienverbrennung wird Muskelmasse benötigt. Abnehmerfolge sind also nicht mit der Waage allein messbar, sondern viel besser mithilfe der Fettmessung dokumentierbar.

### **Jugendliche Fettverbrennung**

Die Buntnessel kann auch im zunehmenden Alter wieder eine jugendliche Fettverbrennung ermöglichen. Sie verringert den Aufbau von Fettdepots und erhöht Grundumsatz und Freisetzung von Fettdepots. Außerdem regt sie die Produktion des Schilddrüsenhormons T4 sowie des Wachstumshormons an und erhöht auch noch die Sensibilität der Rezeptoren für am Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone. Das geschieht durch Aktivierung des Enzyms Adenylat-Zyklase und durch Erhöhung des zyklischen Adenosin-Monophosphat (AMP).

### **Gesunder Blutdrucksenker**

Diese auch als cAMP bekannten körpereigenen Botenstoffe haben gleich mehrere bedeutende Wirkungen. Etwa sind sie auch für die phänomenalen blutdrucksenkenden Effekte der Buntnessel verantwortlich – die zweite Hauptwirkung der Buntnessel. cAMP sorgt nämlich für eine Weitstellung der Gefäße, wodurch das Blut besser fließen kann und weniger Druck dabei aufwenden muss. Diese Weitstellung kommt dem Körper – neben der entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung der Buntnessel – etwa auch bei Bronchitis zugute: Man kann den Schleim leichter abhusten, wenn die Bronchien sich weiten. Daher kann man die Buntnessel auch für Asthma einsetzen, für Potenzprobleme und Kopfschmerzen durch Gefäßverengung ebenfalls.

### **Mehr Energie in den Zellen**

Außerdem gibt es eine Reihe von weiteren positiven Effekten auf die Gesundheit und nachweislich keine negativen Wirkungen. Etwa fördert die Buntnessel die Energiegewinnung in den Zellen und optimiert so den Zellstoffwechsel und das Wohlbefinden. Sie unterstützt auch bei Depressionen und trägt insgesamt zu einer besseren Gemütsverfassung bei. Sie stimuliert die Regeneration von Nervenschäden und kann bei Störungen im Menstruationszyklus und im Wechsel eingesetzt werden.

### **Beim Abnehmen gleichzeitig das Herz stärken?**

Durch ihre gefäßerweiternde Eigenschaft wirkt die Buntnessel blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd – auch im Bereich der Halsschlagader und des Gehirns – und vorbeugend in Richtung Herzinfarkt, Thrombosen und Schlaganfall. Sie verbessert den Blutfluss, stärkt das Herz, wirkt Entzündungen, erhöhtem Blutzucker, erhöhtem Cholesterin – sogar wenn es erblich bedingt ist – erhöhten Triglyceriden und erhöhtem Augeninnendruck (Grünem Star) entgegen. Die Zeitschrift Arzneimittel-Forschung (37, 364 - 367) beschreibt, wie Forskolin die kontraktile Kraft des Herzens verbessert. Im Journal of Cardiovascular Pharmacology (16/1) berichteten die Autoren von einer systolischen und diastolischen Blutdrucksenkung unter Forskolin-Anwendung. Gleichzeitig senkte sich der Lungen-Arteriendruck und das Herzminutenvolumen erhöhte sich. Das Herzschlagvolumen und der Schlagvolumenindex wurden um 70 Prozent verbessert. Die Schlussfolgerung der Wissenschaftler: „Die Einnahme von Forskolin macht selbst bei schwerwiegenden Herzfehlern Sinn.“ Außerdem produziert sie bestimmte Enzyme, die für den Flüssigkeitstransport im Auge wichtig sind. In Indien wird die Buntnessel daher immer schon als Blutdrucksenker, zur Herzstärkung und bei erhöhtem Augeninnendruck eingesetzt.

### **Unterstützt die Verdauung**

Der Stoffwechsel profitiert sehr von der Buntnessel, stimuliert sie doch die Produktion verschiedener Verdauungsenzyme und normalisiert reduzierte Magensäure. Das ist sehr wichtig bei über 40-Jährigen, nimmt doch die Magensäureproduktion mit zunehmendem Alter ab. Zu wenig Magensäure verursacht jedoch dieselben Symptome wie zu viel Magensäure. Der Magen muss mehr Druck erzeugen, mehr Kraft aufbringen, um die wenige Magensäure dennoch gut mit dem Speisebrei zu benetzen. Dabei kann es dann zu saurem Aufstoßen kommen, das als Magensäureüberschuss fehlinterpretiert wird. Produziert man die physiologisch richtige Menge Magensäure, dann verbessert sich nicht nur die Verdauung, sondern auch die Kalziumverwertung. Vor allem bei Osteoporose kann das eine Rolle spielen.

### **Produziert Bauchspeicheldrüsenenzyme**

Alein die Unterstützung der Bauchspeicheldrüse ist oft so effektiv, dass jahrelange Beschwerden wie Blähungen verschwinden können. Es kann aber auch eine erste Umstellungsphase abzuwarten sein, in der zunächst vermehrt Blähungen auftreten.

Als sehr positiv wird die Buntnessel bei Verstopfung beschrieben, auch hier manchmal erst nach einer Umstellungsphase.

### **Unterstützt bei Blasenentzündung**

Besonders wirkungsvoll hat sich die Buntnessel bei der Behandlung chronischer Blasenentzündungen gezeigt, denn sie verhindert die Verkapselung der Bakterien in der flexiblen Schleimhaut der Blase – diesen Trick nutzen Bakterien, um sich vor Antibiotika „zu verstecken“.

### **Entgiftet Neurotoxine**

Eine wichtige Ursache für Dauerstress im Körper ist die Belastung mit Neurotoxinen: Das sind Gifte, die uns alltäglich begegnen wie z.B. Spritzmittel, Autoabgase und andere Umweltgifte, auch Drogen. Sie setzen sich im Körper fest und zwar genau an den Rezeptoren der Nervenenden, wo das Stresshormon Cortisol andocken sollte. Die Folge: die Fähigkeit zur Stress-anpassung ist reduziert, obwohl genug Cortisol gebildet wird. Speziell im Gehirn, weshalb sich Dauer-gestresste durch den stets hohen Cortisolausstoß geistig verwirrt, unkonzentriert und vergesslich zeigen können. Ihr Gehirn altert außerdem schneller und die Demenzgefahr ist – etwa durch Ablagerungen des Nervengifts Aluminium – erhöht. Sie nehmen nur noch starke Reize wahr und Stresssituationen prägen sich als Folge des veränderten Gehirnstoffwechsels auch stärker ins Gehirn ein.

Neurotoxine werden durch die Buntnessel von den Hormon-Bindungsstellen gelöst. Dadurch wird neben der Stresstoleranz auch die Schilddrüsenfunktion verbessert. Man nimmt die Buntnessel zusammen mit einem Ballaststoff, etwa Akazienfaser, die zum Binden der freiwerdenden Gifte dient. Die Buntnessel fördert nebenbei noch die Energiegewinnung der Zelle, die bei Erschöpfung und chronischen Krankheiten immer reduziert ist.

### **Gut zur Haut**

Buntnessel wird sowohl äußerlich als auch innerlich zur Behandlung von Psoriasis (Schuppenflechte) und Ekzemen eingesetzt. Sie wirkt vorbeugend gegen Hautkrebs (Melanom). Nach Untersuchungen der Universität in Kentucky stimuliert ihr Wirkstoff Forskolin die Bildung von Melanin. Man wird leichter und schneller braun – ein toller, schützender Nebeneffekt der Buntnessel vor zu viel Sonnenstrahlen. Manche dieser Wirkungen treten sehr schnell ein, manche brauchen länger. Eine Fettreduktion ist oft erst nach drei Monaten im gewünschten Ausmaß sichtbar. Dafür ohne Jo-Jo-Effekt. Die Buntnessel ist kontraindiziert bei sehr niedrigem Blutdruck und bei hormonabhängigen Krebsarten.

### **Was bei Einnahme zu beachten ist**

Eventuell Kopfschmerzen durch gefäßerweiternde Wirkung, Blähungen, anfangs Verstopfung oder Durchfall, eventuell zu niedriger Blutdruck, kann die Menge der Magensäure erhöhen.

### **Buntnessel unterstützt bei:**

- Alzheimer
- Asthma (gefäßerweiternd)
- Augeninnendruck erhöht
- Blasenentzündung
- Blähungen
- Bluthochdruck (gefäßerweiternd)
- Bronchitis
- Cholesterin
- Depression
- Entgiftung
- Gefäßerkrankungen
- Grünem Star
- Hepatitis
- Herzinsuffizienz (stärkt das Herz)
- Herzrhythmusstörungen
- Hormonschwankungen
- Impotenz
- Kopfschmerzen (gefäßerweiternd)
- Magensäure zu wenig
- Nervenleiden
- Neurotoxinen
- Neurodermitis
- Psoriasis
- Schleimbeutelentzündung
- Sonnenschutz
- Übergewicht (baut Fettdepots ab)
- Verdauungsproblemen