



# ACHTUNG GLATT- EIS!

**E**in 65jähriger Mann stürzt zwei Meter tief auf einer vereisten Stiege und bricht sich das Bein sowie eine Rippe. Zusätzlich zieht er sich einen Riss im Sprunggelenk zu und zwei angebrochene Wirbel. Aber damit nicht genug: Der Arzt weist ihn darauf hin, dass er aufgrund des komplizierten Risses im Sprunggelenk nach dem Spaltgips wahrscheinlich eine Operation brauchen wird.

## CISSUS, DER KNOCHENHEILER

Doch manchmal kommt es anders als – auch ein erfahrener Arzt – denkt. Als der Gips nach sechs Wochen entfernt wird, ist das Erstaunen groß. Alles ist bestens geheilt, einschließlich Riss, Rippe und Wirbeln. Der Mann nahm acht Kapseln *Cissus* täglich ein, eine Überdosierung, die eventuell gar nicht nötig war, doch er hat sich jedenfalls vieles weitere erspart. Zusätzlich Sie ist wieder da, die Zeit der vermehrten Stürze. Glatteis er-

Sie ist wieder da, die Zeit der vermehrten Stürze. Glatteis erhöht das Risiko zu fallen und sich dabei zu verletzen beträchtlich. Dabei ist es nicht einmal nur die Verletzung selbst, die zu schaffen machen kann. Gesundheitliche Komplikationen in weiterer Folge sind noch eine zusätzliche Gefahr. Man ist dem aber nicht hilflos ausgeliefert! Es gibt Natursubstanzen zur Beschleunigung und besseren Heilung von Knochen, Sehnen, Bändern, Bindegewebe, Haut und Muskeln.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

höht das Risiko zu fallen und sich dabei zu verletzen beträchtlich. Dabei ist es nicht einmal nur die Verletzung selbst, die zu schaffen machen kann. Gesundheitliche Komplikationen in weiterer Folge sind noch eine zu-

sätzliche Gefahr. Man ist dem aber nicht hilflos ausgeliefert! Es gibt Natursubstanzen zur Beschleunigung und besseren Heilung von Knochen, Sehnen, Bändern, Bindegewebe, Haut und Muskeln. Zusätzlich hatte er dank des *Polyporus Vitalpilz* zu keinem Zeitpunkt den erwarteten Lymphstau im Gipsbein, obwohl er nach einer Prostataoperation damit zuvor ständig zu kämpfen hatte. Leider fehlt hier der Platz, um noch mehr der zahlreichen Rückmeldungen zu *Cissus* (für Mensch und Tier!) zu bringen, sie sind aber auf der Vereinswebsite nachzulesen.

## WIE MAN DIE HEILUNG BEEIN- FLUSSEN KANN

Man sieht, man muss nur richtig kombinieren und vor allem wissen, was wann wo hilft. *Cissus*, ein Efeugewächs aus Asien – nicht verwechseln mit *Cistus* aus dem Mittelmeerraum! – ist bei Verletzungen im

Bewegungsapparat eigentlich immer die erste Wahl, da es die strukturbildenden Zellen optimal anregt und für beschleunigte, komplikationsfreie Heilungsprozesse sorgt. Dass ein Knochen mit *Cissus* um ein Drittel weniger Zeit braucht, um zu heilen, ist mit Studien nachgewiesen. Die Kalzifizierung der Knochen wird ebenfalls optimiert, auch bei zu geringer Knochendichte etwa bei Frauen nach dem Wechsel. Dass aber mit *Cissus* auch andere Strukturen wie Sehnen, Bänder, Gelenke und Knorpel bis hin zum Bindegewebe schneller heilen, ist fast noch beachtlicher - *Cissus* kann man bei allen Schmerzen im Bewegungsapparat einsetzen, egal welche Ursache sie haben. Selbst bei Arthrose oder Bandscheibenproblemen kann *Cissus* erfolgreich sein.

## SCHMERZEN? VIELE NATÜRLICHE WEGE

Bei Entzündungen - etwa einer Schleimbeutelentzündung - und Schmerzen nach einer Verletzung begleitet man zusätzlich mit *Krillöl mit Astaxanthin* und der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM*. Wer noch mehr tun will, kann auch noch *Weihrauch* anwenden. Oder den *Maitake Vitalpilz*, ebenfalls ein ausgezeichnete Entzündungshemmer ohne Nebenwirkungen - und das sogar im Ausmaß von Medikamenten! Laut einer Vergleichsstudie lindert der *Maitake Vitalpilz* akute Entzündungen genau so gut wie das Medikament Diclofenac. Je schneller die Entzündung in die Schranken gewiesen wird, desto schneller verschwinden die Schmerzen. Kommen Nervenschmerzen mit ins Spiel, greift man zum *Hericium Vitalpilz*, der die Nervenheilung vorantreibt. Bei einem Mangel an B-Vitaminen werden Schmerzen immer stärker empfunden, wes-

halb begleitend der *Vitamin B-Komplex* aus *Quinoa* Erleichterung bringen kann.

Übrigens ist bei *Krillöl* die Höhe des Astaxanthin-Gehaltes für die Reduktion von Entzündungen und Schmerzen ganz wesentlich. Hier sollte man sich nicht mit Minimengen von unter einem Milligramm, wie sie in günstigen *Krillöl*-Produkten enthalten sind, zufriedengeben. Astaxanthin

ist der rote Farbstoff einer Alge, von der sich der Krill ernährt, hochantioxidativ, schmerz- und entzündungshemmend. Wirklich schmerzreduzierend - das wissen wir von Anwendern in den USA, wo als Tagesdosis sogar 12 mg Astaxanthin erlaubt sind, während bei uns der erlaubte Höchstwert gerade erst auf 6 mg angehoben wurde - ist erst eine Tagesdosis ab 6 mg. Glücklicherweise, wer in den USA Misstrauen gegenüber Pharmaprodukten hat, denn durch massenhaftes Verschreiben opiothaltiger Schmerzmittel für alle möglichen Schmerzen hat sich die Drogenabhängigkeit bei Erwachsenen - epidemieartig und mit vielen Toten - ausgebreitet. Ganzen Landstrichen fehlt die Präsenz der gesunden erwachsenen Bevölkerung quer durch alle Schichten, ein Disaster vor allem für zurückbleibende Kinder und alte Menschen. Die Mittel werden millionenfach verkauft, 1,9 Millionen Amerikaner sind von solchen Schmerzmitteln, die ähnlich wie Heroin wirken, bereits süchtig geworden. Die meisten schon nach einem Monat Einnahme.

## DIE STURZGEFAHR REDUZIEREN

Wer unsicher ist beim Gehen, ist besonders sturzgefährdet. Vitamin D soll eine gestörte Bewegungskoordination verbessern und die Muskelkraft etwa in den Oberschenkeln stärken. Das ist zwar noch nicht ganz klar mit Studien untermauert, könnte aber die erhöhte Sturzgefahr im Alter reduzieren. Alte Menschen haben ohnehin einen höheren Vitamin D-Bedarf, weil sie oft weniger Zeit in der Sonne verbringen und länger brauchen, um Vitamin D aus Sonnenlicht aufzubauen. (Dazu mehr in einem eigenen Vitamin D-Artikel in diesem Heft.) ✍



## > Cissus hilft bei

- Einfachen und komplizierten Knochenbrüchen, auch mit Absplitterungen, Rissen und Spalten im Knochen
- Knöchernem Bänderaussriss
- Bänderzerrung
- Kreuzbandriss
- Sehnenriss
- Gelenksverletzungen und Gelenksarthrose
- Meniskusleiden und anderen Knieproblemen
- Hüft- und Rückenschmerzen
- Bandscheibenschmerzen