



BAIKAL HELMKRAUT – LÄSST VIREN KEINE CHANCE

Man mag noch nie etwas vom Baikal Helmkraut gehört haben, in der Naturheilkunde Sibiriens und Chinas ist es aber immer eine der wirksamsten antiviralen Pflanzen gewesen. Während der Corona-Zeit wird es vermehrt genutzt, da es schwere Infektionsverläufe mildert. Es fördert aber auch Entspannung und Schlaf, wirkt bei Malaria und Borreliose, senkt Bluthochdruck und Histamin, bekämpft Entzündungen und Bakterien. Und das alles macht es wirklich gut. Darum gehört das Baikal Helmkraut zu den 50 wichtigsten Heilpflanzen der TCM.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Erst in der Corona-Krise haben einige Naturheilexperten das *Baikal Helmkraut* mehr ins Bewusstsein gerückt. Für Stephen Harrod Bühner, weltweiter Experte der angewandten Pflanzenmedizin und Autor des Bestsellers „Pflanzliche Virenkiller“, nimmt es sogar den ersten Platz unter den Top 7 der potentesten Virenkiller ein. Er nennt nicht weniger als 22 unterschiedliche Viren – darunter SARS-Corona, Herpes simplex, Epstein Barr oder Adenovirus – die durch das Baikal Helmkraut bekämpft werden sowie 20 virenhemmende Vorgänge, die es auslöst oder unterstützt. Es wirkt dabei

auch noch kühlend, hitzeausleitend, antientzündlich, krampf- und schleimlösend schmerzhemmend und nervenschützend. Ganz besonders hilfreich und symptomlindernd ist es bei Erkältung, Atemwegsinfektionen, Husten, Schüttelfrost und sogar bei Lungenentzündung. Selbst oft tagelang anhaltend hohes Fieber, wie es bei Covid-19 so häufig auftritt, lässt es schnell wieder abklingen. Naturheilexperten haben es dabei bereits so erfolgreich eingesetzt, dass Baikal Helmkraut-Extrakt als Patent zum Einsatz gegen Covid-19 angemeldet wurde.

GEGEN SCHWERE INFEKTIONSVERLÄUFE

Sein Inhaltsstoff Baicalin wirkt sogar schon vorbeugend gegen Viren, indem es das Eindringen in die Wirtszelle und dessen Ausbreitung erschwert. Ist es aber eingedrungen, wird in jeder Phase der Erkrankung massiv gegengesteuert, sodass es Sinn macht, das Kraut in jedem Stadium einer viralen Erkrankung einzusetzen. Lebens-

wichtig kann es allerdings sein, wenn es zu schweren Infektionsverläufen mit Lungenschäden und gefährlichem Bluthochdruck kommt, wie es bei Covid-19 der Fall sein kann. Wie kann man sich das vorstellen? *Baikal Helmkraut* erhöht die Widerstandskraft von ACE2, einem wichtigen Enzym im Körper. ACE2 ist direkter Gegenspieler von ACE, das Zusammenspiel beider hält den Blutdruck und den Wasser-Haushalt ausgegogen. Doch bei Covid-19 nutzt das Virus den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu nutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe aus mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungen- druck mit Wasseransammlungen. Vor allem, wenn die ACE2-Aktivität und damit die Kontrolle über Blutdruck und Wasser-Elektrolythaushalt ohnehin schon vermindert ist, wie es bei zunehmendem Alter, Diabetes, bereits herrschendem Bluthochdruck, Herz- Erkrankungen oder Rauchen der Fall ist.

GEFÄSSE UND BLUTHOCHDRUCK

Die Stärkung von ACE2 macht das *Baikal Helmkraut* überhaupt interessant für den Einsatz bei Bluthochdruck. Stärkt man ACE2,



> BAIKAL HELMKRAUT WIRKT BEI

VIREN: Adeno, Coxsackie, Eppstein-Barr, Hepatitis A, B und C, Herpes simplex, HIV, T-Zell Leukämie, Influenza A und B, Masern, Mosaik, Parainfluenza, Polio, PRRS, RSV, SARS-Corona, VSIV

BAKTERIEN: Bacillus subtilis; Bacteroides melaninogenicus; Bordetella pertussis; Chlamydia trachomatis; Corynebacterium xerosis; Enterococcus faecalis; Escherichia coli; Helicobacter pylori; Klebsiella pneumoniae; Lactobacillus plantarus; Micrococcus sedentarius; Mycobacterium smegmatis, tuberculosis, hominis; Neisseria meningitidis; Proteus vulgaris; Pseudomonas fluorescens; Salmonella spp.; Shigella dysenteriae, flexneri; Staphylococcus aureus, epidermis, hominis; Streptococcus pneumoniae, mutans, sangius, hemolyticus; Ureaplasma urealyticum; Vibrio cholerae

PARASITEN: Angiostrongylus cantonensis, Toxoplasma gondii

PILZE: Actinomyces viscosus, Candida albicans, Microsporium audouinii, canis, Trichophyton volaceum

Quelle: Stephen Harrod Bühner, Pflanzliche Virenkiller, Herba Press 2018

wird der Gegenspieler ACE besser in Schach gehalten, Bluthochdruck und Wasseransammlungen werden reduziert. Die Helmkräuter-Flavonoide Baicalein und Wogonin hemmen außerdem noch die Verklumpung von Blutplättchen und senken Cholesterin. Das Arteriosklerose-Risiko wird minimiert, indem die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert werden.

BEKÄMPFT BAKTERIEN

Ähnlich wirksam ist das *Baikal Helmkraut* bei Bakterien. Nicht nur, weil es primär so stark antibakteriell wäre, sondern weil es indirekt, durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, Entzündungskaskaden hemmt. Besonders effektiv ist das Kraut bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Da dient das *Baikal Helmkraut* auch als Alternative zur *Artemisia annua*, die zwar sehr wirksam, aber seit Ende 2019 nicht mehr als Nahrungsergänzungsmittel erlaubt ist. Malaria – ein weiteres Einsatzgebiet der *Artemisia annua* – lässt sich ebenfalls mit dem *Baikal Helmkraut* behandeln.

BEI ENTZÜNDUNGEN

Jede Entzündung (alles, was auf -itis endet!) ist ein Fall für das *Baikal Helmkraut*. Bewährt ist es vor allem bei Atemwegs-entzündung, Lungenentzündung, Hepatitis, Darment-

zündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel.

FÜR DIE VERDAUUNG

Es hilft bei diversen Verdauungsproblemen mit begleitenden Entzündungen, Durchfall, sogar bei Ruhr und Cholera. Der häufig vorkommende Coxsackie-Virus mit Erbrechen und Durchfall lässt sich damit schneller loswerden.



GEHIRN UND SCHLAF

Seine Wirkungen auf das Gehirn sind vielfältig. Es wirkt nervenschützend bei Entzündungen des Zentralnervensystems wie virale oder bakterielle Gehirnhautentzündung, verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen. Das Kraut vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert einen erhöhten Glutaminspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird.

Das *Baikal Helmkraut* wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt, bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen. Lange dachte man, dass das Schlafhormon Melatonin (und auch der Glücksbotsstoff Serotonin) in Pflanzen nicht vorkommt. Stimmt nicht. Das *Baikal Helmkraut* verfügt sogar über außerordentlich viel Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser, sogar bei Jetlag nach Flugreisen.

ENTSCHÄRFT FREIE RADIKALE

Melatonin ist aber außerdem noch als Antioxidans von Bedeutung, da es verschiedene

freie Radikale wie Hydroxylradikale, Wasserstoffperoxid oder Hypochlorsäure entschärft werden kann und mit anderen Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Glutathion zusammenwirkt. Es schützt Gewebe vor Oxidation – sogar viermal mehr als Vitamin C und E. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist, kann das *Baikal Helmkraut* hilfreich sein.

SENKT HISTAMIN

Histaminintoleranz und Allergien sind ständig auf dem Vormarsch. Das *Baikal Helmkraut* kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, auch Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren histaminreduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium kombinieren, die es noch wirksamer macht (nicht bei Allergie auf Lippenblütler nehmen).

FORSCHUNGEN AN KREBSZELLEN

Die Wirkungen des *Baikal Helmkrauts* bei Krebs erfordern noch einiges an Forschung, aber manches konnte man bereits herausfinden. Das Kraut erhöht die Effektivität des Chemotherapeutikums Paclitaxel und der natürliche Zelltod von Krebszellen wird aktiviert, ohne den gesunden Zellen zu schaden. Studien am Menschen fehlen allerdings noch. Krebshemmende Wirkungen konnten erst an Zellkulturen festgestellt werden und zwar bei Brust-, Lungen-, Gallenblasen-, Eierstock-, Knochen-, Magen-, Leukämie-, Hirntumor- und Pankreaskrebszellen. Melatonin könnte hier eine Bedeutung haben. Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Krebsrisiko. Sie schlafen im Durchschnitt statt 7,5 Stunden nur 5,5 Stunden und ihre Melatonin-Ausschüttung ist um ein Drittel geringer. Genauso wie die Verbindung 8-OH-dG im Harn, die immer dann von den Zellen ausgeschieden wird, nachdem nachts Reparaturvorgänge stattgefunden haben. Forscher gehen nun der Frage nach, ob Melatonin dafür verantwortlich ist, dass die Reparaturvorgänge in der Erbsubstanz repariert werden und somit Krebsentstehung verhindert wird.

SCHÜTZT DIE LEBER

Seit Jahrtausenden wird Helmkraut in der chinesischen Medizin gegen Hepatitis A, B und C

sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung.

DIVERSE WEITERE WIRKUNGEN

Forschungen zeigten, dass das *Baikal Helmkraut* sehr gut bei Haarausfall wirkt. Studien, die die molekularen Wirkungen des Extraktes ergründeten, sahen am Fadenwurm-Modell starke antioxidative Wirkung und daraus eine Verlängerung der Lebensspanne, bessere Stressresistenz und eine Abnahme der Toxizität von Amyloid-Plaques, wie sie bei Alzheimer auftreten.

WIRKVERSTÄRKER

Wie man das auch von Pfefferextrakt, Ingwer oder Süßholz her kennt, wirkt das *Baikal Helmkraut* synergistisch. Das bedeutet, dass alles, was man gleichzeitig einnimmt, höher konzentriert in die Blutbahn gelangt. Das kann sehr gewünscht sein, wenn man durch gute Kombinationen die Effektivität von Natursubstanzen noch erhöhen, ihre Wirkung verbreitern oder einen Nährstoff noch besser aufnehmbar machen möchte. Etwa verbessert es durch Synergie-Effekt die Wirkung von Beta-Laktam-Antibiotika (Ampicilin, Amoxicilin, Cefotaxim u.a.) und die Bildung resistenter Stämme des *Staphylococcus Aureus* wird verhindert. Auch beim Chemotherapeutikum Paclitaxel wird die Effektivität um das Zweifache erhöht. Jedoch ist die gleichzeitige Einnahme bei manchen Medikamenten weniger empfehlenswert (zumindest eine Stunde Abstand halten). Dazu zählen Blutdrucksenker, lithiumhaltige Medikamente, Beruhigungsmittel, Cholesterinsenker (Statine), Diabetesmedikamente und Alkohol. Für insulinpflichtige Diabetiker ist das *Baikal Helmkraut* nicht geeignet. In der Schwangerschaft wird es ausschließlich von TCM-Experten eingesetzt, kann aber eine Fehlgeburt verhindern.

Kontraindiziert ist das *Baikal Helmkraut* laut TCM bei innerer Kälte von Milz und Magen, die sich äußert in kalten Händen und Füßen, Kälteempfindlichkeit, Appetitlosigkeit, Blässe, Durchfall und Abneigung gegen kalte Getränke. Bei einem Infekt beispielsweise, kann das *Baikal Helmkraut* dennoch angezeigt sein. Man kann es eventuell kombinieren mit dem milzstärkenden *Pleurotus Vitalpilz*. ♪

> BAIKAL HELMKRAUT IN DER TCM

Die TCM sieht *Baikal Helmkraut* auch als universales Entgiftungskraut und empfiehlt drei Monate Einnahme im Frühling und drei Monate Einnahme im Herbst für den modernen Menschen mit seinen häufigen Hitzeerscheinungen. Ein Ungleichgewicht, dass durch unseren hektischen, zu schnellen Lebensstil, durch schnelles Essen, industriell veränderte



Lebensmittel, heiße Emotionen, die zu stark geäußert oder unterdrückt werden, entsteht und sich oft in Form von akuten und chronischen Entzündungen zeigt (innere Hitze und feuchte Hitze). Die Hitze-

Störung hat viele Gesichter wie akute und chronische Entzündungen des Verdauungstrakts (Magen, Darm, Leber, Galle), Durchfall, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Blutfette, Bronchitis und Lungenentzündung, gelber Schleim, Borreliose, Hautkrankheiten (Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.), Harnwegs-, Blasen-, Niereninfekte, Migräne, Nahrungsmittelallergien (auch Zöliakie), Nasenbluten, Neigung zu Fehlgeburten, vaginalem Ausfluss, Unterleibsentzündungen, Mykosen, Feigwarzen, resistenten Keimen.

Mit seinem bitteren und zusammenziehenden Geschmack kühlt das *Baikal Helmkraut* und scheidet die schädliche Hitze aus Lunge, Magen, Gallenblase, Dickdarm, Herz, Dünndarm, Leber und Blut aus. Auch Feuer, Hitzetoxine, Feuchtigkeit in der Milz, Feuchtigkeit und die Hitze in den drei Feuerstätten, „heißer Wind“ und Sommerhitze werden ausgeleitet, das aufsteigende Yang der Leber wird beruhigt, ungenügendes Yin wird genährt, Schleim unter dem Zwerchfell wird aufgelöst, stagnierendes Qi in der Brust kommt ins Fließen. Seine kühlende, fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung wird mit Aspirin verglichen. Bei drohender Fehlgeburt befreit es das unruhige Ungeborene von Hitze der Mutter. Es stärkt Plazenta und Ungeborenes, beruhigt die Gebärmutter. Außerdem hemmt das Kraut das Wachstum von Krebszellen.



ANDROGRAPHIS PANICULATA - INDISCHES ECHINACEA

Wie alles Bittere ist *Andrographis paniculata* entzündungshemmend, antioxidativ und kühlend. Ihre thailändische Bezeichnung bedeutet übersetzt „der Himmel vertreibt den Eindringling“ und diesem Namen macht sie alle Ehre. Hauptsächlich wird sie bei Grippe, grippalen Infekten oder bei Borreliose eingesetzt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Sie ist eine bedeutende Heilpflanze im Ayurveda, der Thai-Medizin und der TCM. Bei uns hörten viele erstmals in der Corona-Zeit von ihr, nachdem der bekannte Arzt Dr. Klinghardt sie bei Covid-19 empfohlen hat. Wie die *Artemisia annua*, die nun leider in Europa nicht mehr als Nahrungsergänzung erlaubt ist, und wie das *Baikal Helmkraut*, ist auch *Andrographis* eine bewährte antivirale und antibakterielle Natursubstanz. Bei Covid-19 blockiert sie die Hauptprotease, die Ausbreitung des Virus.

BEI GRIPPALEN INFEKTEN UND ANGINA

Sie wird für ihre immunanregende und lindernde Wirkung bei Grippe und grippalen Infekten geschätzt, bei Viruserkrankungen mit Fieber, Entzündungen, Kopf- und Halsschmerzen, Mandelentzündung, Husten, Bronchitis, Schnupfen und Sinusitis. Dabei ist sie sehr erfolgreich, wie Anwender beschreiben – Besserung tritt schon über Nacht ein. Je schneller man *Andrographis* zur Hand hat, desto eher kann man einen grippalen Infekt verhindern. In Studien waren bei Grippe bereits nach vier Tagen Einnahme alle Beschwerden verschwunden. Bei Influenzaviren kam es zu weniger Entzündungsstoffen in der Lunge mit geringerer Lungenschädi-

gung und Sterblichkeit. Chronische Bronchitis wurde schon nach 14 Tagen nachhaltig gebessert, Lungenentzündung schon nach drei Tagen. Eine weitere Studie zeigt, dass *Andrographis* bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen ist.

BEKÄMPFT VIREN UND BAKTERIEN

Aber auch andere virale Erkrankungen mit stillen und auch mit massiven Entzündungen sind ein Einsatzgebiet für die Pflanze, die als 10 oder 20 prozentiger Extrakt angeboten wird. Erprobt ist sie etwa bei Dengue Fieber, Ebola oder Pfeifferschem Drüsenfieber sowie bei allen Arten von Herpes wie Fieberblasen, Gürtelrose usw. (Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus) und bei HPV, die Warzen oder auch Gebärmutterhalskrebs verursachen können. Auch bei Zahnfleischentzündungen, die von bakteriell belasteten Plaques stammen, ist *Andrographis* angezeigt. Ihr Einsatzbereich ist ähnlich der *Artemisia annua* und dem *Baikal Helmkraut*, wobei es in einer Mischung mit *Baikal Helmkraut* noch besser in die Blutbahn aufgenommen wird und noch intensiver wirkt.

Die Tropenpflanze unterstützt bei Malaria und Borreliose und ist auch hier als Ersatz für die *Artemisia annua* zu sehen. Sie soll sogar die wirksamste Pflanze bei Borreliose überhaupt sein, da sie Spirochäten wirksam bekämpft, auch wenn trotz Antibiotika Beschwerden da sind. Sie ist außerdem ein Adaptogen, hilft mit Stress besser umzugehen und wirkt abschwellend, schweißtreibend, krampflösend und blutreinigend.

LEBER STÄRKEND, KREBSHEMMEND

Erwähnenswert ist die herz- und leberstärkende, die leberschützende und leberabschwellende Wirkung. Die intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen die Leber. Aufgrund ihrer antiviralen Wirkung wird *Andrographis* sogar bei Hepatitis empfohlen. Bei einer zwar kleinen, aber doch bemerkenswerten klinischen Studie waren sechs von zehn Patienten mit infektiöser Hepatitis nach vier Wochen Einnahme eines *Andrographis*-Dekokts geheilt, die anderen vier zeigten deutliche Besserungen. Alkohol wird durch die Einnahme von *Andrographis* ganz schnell abgebaut. Auch auf den Verdauungstrakt wirkt die Pflanze sehr positiv. Sie stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen, Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken. In Zellversuchen wurde ihre zytotoxische, den Zelltod der Krebszelle herbeiführende Wirkung bei Brust-, Haut-, Magen-, Gebärmutterhals- oder Blutkrebs gezeigt. Das macht das indische Echinacea eventuell auch interessant für die Krebsvorbeugung. ✂

> ANDROGRAPHIS PANICULATA IN DER TCM:

Die Pflanze heißt in der TCM Chuan Xin Lian. Sie kühlt Hitze (vor allem der Lunge) und das Blut, eliminiert toxische Hitze, heißen Wind und heiße Feuchtigkeit (vor allem aus Niere, Blase, Leber, Dünndarm und Dickdarm und dadurch verursachte Durchfälle, schmerzhaftes Urinieren, Leberentzündungen, nässende Ekzeme und Abszesse). Damit ist sie wie das *Baikal Helmkraut* ein Mittel bei Fieber und Infekten durch Bakterien oder Viren, die in der TCM heißen Toxinen entsprechen. Doch anders als Antibiotika, die den Magen abkühlen, sein Feuer auskühlen, Feuchtigkeit verursachen und damit Verdauungsbeschwerden sowie Pilzinfektionen begünstigen, leitet *Andrographis* – als stärkstes natürliches Antibiotikum der TCM – toxische Hitze und Feuchtigkeit aus, ohne auszukühlen. Die TCM nutzt *Andrographis* bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege.