



# Bunt- nessel für Herz, Blutdruck & mehr

Die Buntnessel wird seit langem in der Hindu- und Ayurveda-Medizin, in der brasilianischen, afrikanischen und chinesischen Volksmedizin verwendet. Die Nachfrage nach Buntnessel steigt in Europa stetig, ein Trend, ausgehend vom amerikanischen Markt, wo man schon seit längerem die fettabbauende und blutdrucksenkende Wirkung der Buntnessel kennt.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Die Buntnessel (*Coleus Forskolii*, Forskolin Wurzel-Extrakt) ist durch ihre Vielseitigkeit bekannt, wird aber meist „nur“ zur Fettreduktion und zum Blutdrucksenken angewandt. Dabei hat sie auch andere phantastische Wirkungen, die ihren Einsatz sinnvoll erscheinen lassen. Einen Teil wollen wir hier nun näher beleuchten.

Etwa wirkt die Buntnessel antibakteriell und verdauungsfördernd. Sie verhindert, dass sich Bakterien bei einer Blasenentzündung in der flexiblen Schleimhaut der Blase verkapseln können. Diesen Trick nützen Bakterien, um sich vor Antibiotika „zu verstecken“, was häufig zu chronischer Blasenentzündung führt. Ihre verdauungsfördernde Wirkung ist auf eine Anregung der Magensäure zurückzuführen, was bei älteren Menschen oft günstig ist. Sie unterstützt weiters die Bauchspeicheldrüse in ihrer Sekretion, sodass mitunter jahrelange Beschwerden wie Blähungen verschwinden. Manchmal kommt es allerdings zu Aufstoßen, Durchfall oder Verstopfung, was mit einer Umstellung des Körpers zu tun haben dürfte, da immer wieder berichtet wird, diese Beschwerden hören nach etwa drei Wochen auf und es treten die gewünschten

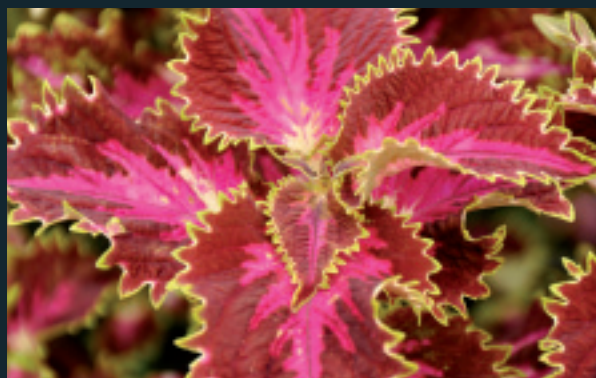
Effekte dann schnell und dauerhaft ein. Ein Durchhalten um jeden Preis ist aber nicht ratsam. Auch bei Naturmitteln kann die individuelle Verträglichkeit eine große Rolle spielen und eine andere Natursubstanz einfach geeigneter sein.

Die Buntnessel ist gut zur Haut, egal ob bei Psoriasis, Hautkrebs oder Ekzemen. Die Hautbräunung wird durch verstärkte Melaninproduktion beschleunigt. Manche dieser Wirkungen treten sehr schnell ein, manche dauern länger. Eine Fettreduktion ist oft erst nach drei Monaten im gewünschten Ausmaß sichtbar. Dafür ohne Jo-Jo-Effekt und es wird „nur“ Fett abgebaut, nicht die Muskelmasse. Das dauert einfach länger. Eine Fettmessung ist hier übrigens viel aussagekräftiger als das Gesamtgewicht.

Viele ihrer positiven Wirkungen sind auf die gefäßerweiternde Wirkung der Buntnessel zurückzuführen. So sind etwa Atembeschwerden, Asthma, Bronchitis oder Impotenz klassische Anwendungsbereiche.

## Beim Abnehmen gleichzeitig das Herz stärken?

Mit der Buntnessel ist das möglich. Sie unterstützt nicht nur das Gefäßsystem insgesamt, indem sie die Gefäße erweitert, Cholesterin senkt, den Augeninnendruck reduziert, die Durchblutung fördert. Die Zeitschrift Arzneimittel-Forschung (37, 364-367) beschreibt, wie Forskolin die kontraktile Kraft (das heißt die linke Kammer) 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. Herzschlagvolumen und Schlagvolumenindex wurden um 70 Prozent verbessert. Die Schlußfolgerung der Wissenschaftler: „Die Einnahme von Forskolin macht selbst bei schwerwiegenden Herzfehlern Sinn.“

## Erfahrungen mit Buntnessel

**Frau 64**, nach 3 Wochen Einnahme von Krillöl und Buntnessel zeigt eine 24-Stunden Blutdruckmessung völlige Normalisierung des Bluthochdrucks

**Frau 84**, grüner Star mit deutlich erhöhtem Augeninnendruck, nach einem Monat Buntnessel fast im Normbereich, Gesamtzustand auch enorm verbessert, kein Bluthochdruck mehr

**Frau 56**, depressiv nach Scheidung, Übergewicht, erhöhtes Cholesterin, erhöhter Blutdruck, niedrige Schilddrüsenwerte, Rhodiola (mit Cordyceps und Jiaogulan) und Buntnessel brachten völlige Veränderung, Normalisierung von Blutdruck, Schilddrüse, Choleste-

rin, nach drei Monaten 24 cm weniger Bauchumfang

**Mann 52**, Bluthochdruck völlig normalisiert nach einem Monat Einnahme von Buntnessel und Krillöl, keine Medikamente mehr nötig, viel mehr Energie

**Frau 72**, Bluthochdruck nach bereits fünf Tagen normalisiert, keine Medikamente mehr nötig

**Mann 30**, 10 kg weniger Gewicht nach drei Monaten Buntnessel, deutlich weniger Schwitzen, bessere Verdauung

**Frau 34**, Idealgewicht nach zwei Monaten Buntnessel und Grapefruitkernextrakt, deutlich verbesserte Verdauung und Stimmung

**Mädchen 17**, wiederkehrende Blasenentzündung, Antibiotika wirken nicht mehr, Buntnessel bringt sofort den Erfolg ✍



Wirkungen der Buntnessel: Erhöht Energieproduktion auf Zellebene, Fettabbau/Abnehmen, Blutdrucksenkung (systolischer und diastolischer durch Gefäßerweiterung), Verbesserung der Herzkontraktion und des Herzschlagvolumens, Durchblutungsförderung (auch der Herzschlagader und des Gehirns), bei Kopfschmerz infolge Gefäßverengung, bei erhöhtem Cholesterin, erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom), Schlaflosigkeit, Psoriasis, Ekzem, Neurodermitis, Erkrankungen der Atemwege, wie etwa Asthma (erweitert Bronchien), bei wiederkehrenden Blasenentzündungen (antimikrobielle Wirkung), zur Blutzuckersenkung, fördert Blutfluss (hemmt Blutverklumpung), Regeneration beschädigter Nerven, Linderung von Darmkoliken, Blähungen, Magenschmerzen, verdauungsanregend und abführend, Sekretionsbildend (Magensäure, Bauchspeicheldrüse), antidepressive Wirkung, bei Störungen im Menstruationszyklus (phytohormonelle Wirkungen), bei Impotenz, - aufgrund der phytohormonellen Wirkung nicht bei hormonabhängigen Krebsarten anwenden.