

91/2013

ebi-forum

DIE KUNDENZEITSCHRIFT
VON EBI-PHARM UND EBI-VITAL



- **Bei Reizdarm:
Bakterien beruhigen**
- **Die isopathische
Reiseapotheke**
- **Cordyceps sinensis –
der chinesische Raupenpilz**



Stefan Binz

Geschäftsführer, ebi-pharm ag / ebi-vital ag

ebi-torial

Liebe Leserinnen und Leser

Auch wenn das Reizdarmsyndrom keine «gefährliche» Erkrankung ist, kann die typische Symptomatik – Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Obstipation – den Alltag der betroffenen Patienten erheblich beeinträchtigen. Halten diese Einschränkungen im Alltag über längere Zeit an, ergeben sich für den Betroffenen nicht selten auch seelische Belastungen. Wichtig in der ganzheitlichen Betreuung dieser Patienten sind deshalb Therapiekonzepte, die auf unterschiedlichen Pfeilern basieren. Gegen die körperlichen Beschwerden können sich bakterienhaltige Präparate wie Symbioflor 2® als hilfreich erweisen.

Die Ferien- und somit Reisezeit naht! Möchten Sie und Ihre Kunden die wohlverdienten Ferien ohne Verdauungsbeschwerden und Magenprobleme geniessen, packen Sie das bewährte Duo Fortakehl und Okoubasan – übrigens unter dem Namen Okoubaka aubrevillei D2 auch als Liste D-Produkt in Tablettenform erhältlich – ein! Viele weitere hilfreiche Tipps zur Reisezeit erfahren Sie im Artikel zur isopathischen Reiseapotheke von Heilpraktikerin Dr. med. vet. Anita Kracke.

Erfreuliche Neuigkeiten für Vitalpilzkundige und solche, die es werden möchten: Neu erhältlich im ebi-pharm Sortiment ist der Vitalpilz *Cordyceps sinensis*, auch bekannt als «Chinesischer Raupenpilz». Mehr zu diesem speziellen Vitalpilz auf Seite 8.

Zum Abschluss zeigt Dr. Feldhaus die wichtigsten Punkte auf, die es in der Mikronährstoffversorgung des Breitensportlers zu beachten gilt.

Ihr Stefan Binz

Bei Reizdarm: Bakterien beruhigen

Dr. Lilian Schoefer

Wenn der Darm den Tagesablauf bestimmt, wird der Alltag zur Herausforderung. Die Frage nach der nächsten Toilette begleitet jede Busfahrt und jeden Einkauf. Um nicht in unangenehme Situationen zu geraten, schränken die Betroffenen ihren Bewegungsradius immer weiter ein – bis sie sich zum Teil kaum noch aus dem Haus wagen. Das Reizdarmsyndrom wird deshalb nicht selten zur seelischen Belastung. Die körperlichen Beschwerden können bakterienhaltige Präparate lindern, für die seelischen Belastungen stehen wirksame psychotherapeutische Massnahmen zur Verfügung.

Geschätzte 12,5 Prozent der Deutschen leiden unter einem Reizdarmsyndrom. Doch wann werden eine unregelmässige Darmtätigkeit und gelegentliche Bauchschmerzen zum Reizdarmsyndrom?

Nach der gängigen Definition liegt ein Reizdarm vor, wenn der Betroffene an mindestens drei Tagen pro Monat unter abdominalen Schmerzen oder Unwohlsein leidet. Die Symptome müssen in mindestens drei der letzten sechs Monate aufgetreten sein – in Kombination mit zwei bis drei der folgenden Eigenschaften:

Schmerzbeginn verbunden mit

- veränderter Stuhlhäufigkeit und/oder
- veränderter Stuhlkonsistenz und/oder
- Schmerzlinderung durch Stuhlgang.

Oder einfacher ausgedrückt: die Betroffenen leiden unter chronischen Darmbeschwerden, die sich als Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfungen und Blähungen äussern können. Besonders vor und während der Darmentleerung kann es zu quälenden Blähungen und krampfartigen Bauchschmerzen kommen. Dabei treten die Symptome tagsüber häufiger auf als nachts. Bei den Routineuntersuchungen lassen sich keine krankhaften Veränderungen der Organe finden.

Trotz massiver Beschwerden nicht gefährlich

Auch wenn die Beschwerden oft über Jahre andauern und das Wohlbefinden der Betroffenen stark beeinträchtigen können, ist das Reizdarmsyndrom nicht gefährlich. Für die Betroffenen steigt weder das Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, noch für Darmkrebs. Im Gegenteil: da Patienten mit Reizdarmsyndrom meist besser untersucht sind als die Durchschnittsbevölkerung, werden Veränderungen der Darmschleimhaut meist frühzeitig erkannt und die Lebenserwartung steigt an.

Oft tritt das Reizdarmsyndrom zum ersten Mal zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr auf, Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Da die Routineuntersuchungen keine organischen Ursachen für die Beschwerden aufdecken, heisst es schnell: «Das ist psychisch». Für die Betroffenen ist das eine fatale Einschätzung. Sie fühlen sich mit ihren massiven Beschwerden nicht ernst genommen und ziehen sich noch weiter in ihr Leiden zurück. Dabei spielt die Psyche beim Reizdarmsyndrom durchaus eine Rolle – aber nicht, weil die Patienten sich die Symptome einbilden. Die Darmbeschwerden sind jedoch oft so unberechenbar und schränken die Freiheit

Typische Beschwerden beim Reizdarmsyndrom

Beschwerden im Darmbereich:

- Schmerzen, Krämpfe im Bauchbereich, die sich nach dem Stuhlgang bessern
- Durchfall und/oder Obstipation (oft beides im Wechsel)
- Druckgefühl im Unterbauch, Völlegefühl
- Veränderte Stuhlzusammensetzung
- Flatulenzen und hörbare Darmgeräusche

Häufig damit einhergehende Beschwerden:

- Psychosomatische oder psychische Erkrankungen wie Angst und Depressionen
- Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen

und Lebensqualität der Betroffenen so stark ein, dass Depressionen oder Angststörungen nicht selten sind. In diesen Fällen wird eine psychische Betreuung notwendig. Gängige psychotherapeutische Therapien bekommen die Symptome gut in den Griff und helfen, mit den seelischen Belastungen des Reizdarmsyndroms umzugehen.

Direkter Draht zwischen Bauch und Kopf

Aber auch die enge Verbindung zwischen Gehirn und Bauch spielt beim Reizdarmsyndrom eine grosse Rolle. Mehr als 100 Millionen Nervenzellen durchziehen netzartig die Muskelschicht, die an die Darmschleimhaut angrenzt. Von unserem Bewusstsein unbemerkt geben die Nerven den Ton an und regeln unsere Verdauung. Das Nervensystem im Darm ist dem in unserem Kopf sehr ähnlich. Wenn sich das Nervensystem im Embryo teilt, verbleibt ein Teil im Kopf, der andere Teil wird von den Darmstrukturen umschlossen. Über den Nervus vagus bleiben beide Teile des Gehirns zeitlebens miteinander verbunden und stehen in ständigem Austausch. Die Begriffe «Kopfhirn» und «Darmhirn» beschreiben diesen Umstand. Während wir die Vorgänge im Gehirn zum Teil wahrnehmen und steuern können, entzieht sich das Darmhirn unserer bewussten Kontrolle und arbeitet selbständig.

Doch wer genau darauf achtet, bemerkt die Verbindung zwischen Kopf und Bauch: in Stress-Situationen wird uns zum Beispiel vor Aufregung schlecht, eine lange Schlange vor der Toilettentür kann spontane Verstopfungen hervorrufen. Ebenso wie sich momentane Situationen auf die Darmfunktionen auswirken, können weiter zurückliegende traumatische Erfahrungen das Bauchhirn beeinflussen. Für das Kopfhirn sind diese Zusammenhänge seit langem bekannt, beim Bauchhirn überrascht die Verbindung noch. Doch Wissenschaftler konnten zeigen: Wer als Kind missbraucht wurde oder ein Elternteil verlor, entwickelt später häufiger Darmprobleme. Entsprechend sind unter Frauen mit Reizdarmsyndrom doppelt so viele Vergewaltigungsoffer wie in Vergleichsgruppen ohne Verdauungsprobleme. Unsere Erlebnisse prägen also nicht nur die Funktion unseres Kopfhirns, sondern auch die unseres Bauchhirns.

Und nicht nur der Kopf beeinflusst den Bauch, auch der Darm beeinflusst unsere Empfindungen. Denn der Nervus vagus ist

keine Einbahnstrasse. Der Nervenstrang leitet körperliche Informationen vom Bauch an den Kopf weiter – und mit ihnen wahrscheinlich auch Gefühle wie Unruhe und Angst. Versuche mit Mäusen haben gezeigt: werden die Darmbakterien von waghalsigen Mäusen in den Darm von passiven Mäusen übertragen, werden diese aktiver. Dagegen scheint eine Entzündung des Darms die Mäuse ängstlicher zu machen.

Doch organische Ursachen

Bei Menschen mit Reizdarmsyndrom verschlimmert Stress die Symptome. Durchfall, Blähungen und Krämpfe werden stärker. Im Darm kann der Stress handfeste, körperliche Veränderungen verursachen. Zum Beispiel wird die Schleimhaut unter Stress durchlässiger für Bakterien. Dringen die Bakterien in die Darmschleimhaut ein, reagiert der Darm mit einer Entzündung. Bei genauerem Hinsehen konnten Wissenschaftler bei Patienten mit Reizdarmsyndrom kleine, schwelende Entzündungen entdecken, die das Immunsystem ständig reizen. Sie konnten auch eine gesteigerte Aktivität bestimmter Immunzellen nachweisen, wenn die Reizdarmpatienten auf die gängigen Therapieformen nicht ansprechen. Prof. Dr. Thomas Frieling vom HELIOS Klinikum Krefeld hat bei 20 Patienten mit therapierefraktärem Reizdarm untersucht, ob die Aktivität der Mastzellen und die Mediatorfreisetzung pathologisch gesteigert waren¹. Das Ergebnis: 19 der 20 Patienten hatten Symptome, die auf Mastzellmediatoren zurückgingen. Bei elf von zwölf daraufhin untersuchten Patienten waren Koagulations- und Fibrinolyseparameter in Abhängigkeit von der Mastzellaktivität pathologisch verändert. Entsprechend sieht Frieling die Möglichkeit, betroffene Patienten mit mastzellstabilisierenden Medikamenten zu behandeln.

Zusätzlich kann es zu Veränderungen im Nervensystem kommen. Wie aktuelle Untersuchungen zeigten, ist die Schmerz-

wahrnehmung bei Menschen mit Reizdarmsyndrom verstärkt. Die Betroffenen empfinden Schmerzen früher als andere Personen und ihr Körper gewöhnt sich nicht in der üblichen Form an den Schmerz. Bei einem Gesunden blendet der Körper ein anhaltendes Missempfinden aus, nachdem er es als nicht bedrohlich eingestuft hat. Bei Personen mit Reizdarmsyndrom ist das oft nicht der Fall. Auch die Schmerzprojektion ist häufig verändert. Die Schmerzen werden dann an einer anderen Stelle als ihrem Ausgangsort wahrgenommen. Das Phänomen der veränderten Schmerzprojektion tritt zum Beispiel auch bei Salmonelleninfektion oder bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen auf. Bei etwa einem Drittel der Personen mit Reizdarmsyndrom treten die Beschwerden erstmals nach einem überstandenen Magen-Darm-Infekt auf. Im Vergleich zu Personen ohne Darmbeschwerden ist auch die intestinale Mikroflora bei Reizdarmpatienten verändert.

Mögliche Veränderungen beim Reizdarmsyndrom:

- Schmerzempfinden setzt früher ein
- Schmerzgewöhnung findet nicht statt
- Schmerzen werden an anderer Stelle als am Ausgangsort empfunden
- Veränderungen am Nervensystem
- durchlässigere Darmschleimhaut
- erhöhte Aktivität der Mastzellen
- veränderte Zusammensetzung der intestinalen Mikroflora

Nach dem aktuellen Stand der Forschung finden sich bei fast allen Patienten mit Reizdarmsyndrom organische Ursachen. Die umfangreichen Untersuchungen zu deren Nachweis sind jedoch nur in klinischen Studien möglich und nicht zur Routinediagnostik in der ärztlichen Praxis geeignet.

Inhaltsverzeichnis

- 2 ebi-torial
- 2 Bei Reizdarm: Bakterien beruhigen
- 5 Die isopathische Reiseapotheke
- 8 Cordyceps sinensis – der chinesische Raupenpilz
- 10 Fragen an Dr. med. Simon Feldhaus
- 11 Marketing-Services
- 12 Veranstaltungskalender

Diagnose des Reizdarmsyndroms

Für die Diagnose des Reizdarmsyndroms ist die Krankengeschichte des Patienten entscheidend. Andere Ursachen für die Beschwerden müssen sorgfältig ausgeschlossen werden. Unverträglichkeiten von Milch- und Fruchtzucker lassen sich über Atemgastests feststellen. Über eine Glutenunverträglichkeit klären Enzymtests aus Stuhl- oder Blutproben auf. Für den Nachweis der entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa eignen sich Entzündungsmarker im Stuhl. Eine Kombination der Entzündungsmarker mit geeigneten Blutungs- und Tumormarkern gibt Hinweise auf das Darmkrebsrisiko des Betroffenen. Sind die Werte der Tumor- und Blutungsmarker unauffällig, kann der Betroffene auf eine Darmspiegelung verzichten. Sind die Werte jedoch deutlich erhöht, wird eine Darmspiegelung notwendig. Während der Spiegelung können Polypen und Tumore sicher diagnostiziert und gegebenenfalls direkt entfernt werden. Wichtig bei den Tumormarkern ist: ein erhöhter Tumormarker ist nicht gleichbedeutend mit Krebs. Zusätzlich sollte der Stuhl auf Krankheitserreger wie Bakterien oder Parasiten untersucht werden.

Sind die Ergebnisse sämtlicher Untersuchungen unauffällig und damit schwere organische Erkrankungen als Ursache der Beschwerden ausgeschlossen, kann die Diagnose «Reizdarmsyndrom» gestellt werden.

Folgende Erkrankungen sind als Ursache der Beschwerden auszuschliessen:

- Laktose- und Fruktoseintoleranz
- Glutenintoleranz
- entzündliche Darmerkrankungen
- Kolonkarzinom
- Infektion mit Bakterien oder Parasiten

Behandlung individuell abstimmen

Die Ursachen des Reizdarmsyndroms können vielfältig sein, deshalb ist auch ein einheitlicher Behandlungsansatz nicht möglich.

Die Therapie stützt sich jedoch immer auf drei Säulen:

- Allgemeinmassnahmen wie Ernährungsumstellung
- Medikamentöse Therapie
- Psychotherapeutische Behandlung/Entspannungsübungen

Das Prinzip der Ernährungstherapie besteht darin, alle individuell unverträglichen Lebensmittel und Zubereitungsweisen auszuschalten. Das Ziel sollte eine vollwertige, individuell gutbekömmliche Mischkost sein. Generell sollten Personen mit Reizdarmsyndrom alle Speisen und Getränke meiden, die schlecht bekömmlich sind. Beispiele sind Hülsenfrüchte, Gurkensalat, frittierte Speisen, Kohl und kohlenstoffhaltige Getränke. Mit erhitzten Fetten zubereitete Gerichte, Fettgebackenes, scharf Gebratenes, fette Wurst und unreifes Obst sollten sie ebenfalls weglassen. Ausserdem sollten die Betroffenen genau beobachten, welche Lebensmittel sie persönlich nicht gut vertragen und sie ebenfalls vom Speiseplan streichen.

Stattdessen sollten Reizdarmpatienten auf leicht bekömmliche Lebensmittel wie zartes Gemüse, feingemahlene Vollkornprodukte, Nudeln, Kartoffeln, Eier, fettarme Milchprodukte, reifes und säurearmes Obst und pflanzliche Öle setzen. Dazu sind Getränke wie stille Mineralwässer, Tees und Saftschorlen geeignet. Wichtig ist auch eine «darmbekömmliche» Zubereitung wie Kochen, Dünsten, Dämpfen und Garen in Folie. Die Betroffenen sollten auf darmberuhigende Gewürze wie Kümmel, Anis und Fenchel zurückgreifen und scharfe Gewürze meiden. Werden die Mahlzeiten in Ruhe eingenommen und ausreichend gekaut, entlastet das den Darm. Fünf kleine statt drei grosser Mahlzeiten sind ebenfalls hilfreich.

Geeignete Lebensmittel

Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Blattsalat
Reifes, säurearmes Obst (Melone, Banane)
Fettarm zubereitete Kartoffel (gerichte)
Reis, Nudeln, Getreideflocken, Griess
Amaranth, Hirse, Grünkern
Fein gemahlene Vollkornbrote, altbackenes Brot
Weichgekochte Eier, Eierspeisen
Fettarme Fische
Fettarme Saucen, Suppen, Brühen
Mageres Fleisch, Wurst, Geflügel
Fettarme Milchprodukte
Kräutertees, stilles Wasser
Säurearme Obstsaften, Gemüsesäften
Kümmel, Anis, Fenchel
Pflanzenöle

Ungeeignete Lebensmittel

Blähendes Gemüse (fast alle Kohlsorten)
Paprika, Gurken, Rettich, Sellerie, Oliven
Hülsenfrüchte
Unreifes, saures Obst
Gebratene Kartoffel (gerichte)
Frisches Brot, Gebäck, Grobkörniges Brot

Hartgekochte Eier(speisen)
Fetter, geräucherter Fisch
Fette Saucen, Suppen, Brühen
Fette Fleisch- und Wurstwaren
Gans, Ente
Fette Milchprodukte
Alkohol
Mineralwässer, Sprudelgetränke,
Saure Obstsaften, Limos
Curry, Pfeffer, Senf, Essigessenz
Talg, Schmalz, viel Zucker

Ausführliche Ernährungsempfehlungen bei Reizdarmsyndrom finden Sie auf www.mikrooek.de/fuer-patienten.

Bakterien für eine gesunde Darmschleimhaut

Für die medikamentöse Behandlung stehen nur wenige Präparate zur Verfügung. Bei starken Krämpfen können krampflösende Mittel die Symptome lindern, bei Verstopfungen helfen Ballaststoffe oder vorübergehend auch Abführmittel. Um die Ursachen der Symptome zu bekämpfen, eignen sich Präparate wie Symbioflor 2®, die das natürliche Darmbakterium Escherichia coli in Reinform und hoher Konzentration enthalten.

Der Therapieerfolg mit bakterienhaltigen Präparaten wie Symbioflor 2® könnte auf dem Wirkmechanismus der Mastzellstabilisierung basieren. Wie eine Studie von Dr. Markus Magerl aus der Abteilung Dermatologie und Allergologie der Charité in Berlin gezeigt hat, können hohe Konzentrationen lebender, nicht-pathogener E. coli-Bakterien als starke und direkte Inhibitoren der Mastzelldegranulation wirken². Die Wissenschaftler hatten peritoneale Mastzellen von Ratten unter anderem mit verschiedenen Konzentrationen von E. coli inkubiert und anschliessend mit mehreren Mastzellaktivatoren stimuliert. Als Marker für die Mastzelldegranulation wurde die Serotoninfreisetzung gemessen.

Prof. Dr. Paul Enck vom Universitätsklinikum Tübingen hat die Wirksamkeit bakterienhaltiger Präparate bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms in einer Metaanalyse beleuchtet³. In die Metaanalyse wurden 14 Studien mit mehr als 1800 behandelten Patienten eingeschlossen. Insgesamt waren zwischen 2000 und 2008 31 Studien zum Thema veröffentlicht worden, allerdings konnten viele davon den strengen Qualitätskriterien nicht standhalten. Die Metaanalyse zeigte ein hochsignifikantes Ergebnis für die Behandlung mit bakterienhaltigen Präparaten. Besonders die grossen Studien konnten eine erhebliche Effizienz

belegen, nur wenige Studien zeigten dagegen ein schwaches oder negatives Ergebnis.

Zwei der 14 Studien untersuchten die Wirksamkeit von E. coli bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms. Bei beiden Studien handelt es sich um randomisierte, Placebo-kontrollierte Doppelblindstudien aus Deutschland. Die Studien wurden bereits Ende der achtziger Jahre durchgeführt und 2009 nach den aktuellen Rom-III-Kriterien neu ausgewertet. An einer der beiden Studien nahmen insgesamt 298 Patienten mit der Diagnose Reizdarmsyndrom teil⁴. Die Verumgruppe erhielt über acht Wochen das Präparat Symbioflor 2®. Einmal wöchentlich kontrollierte der Hausarzt das Vorliegen zentraler Symptome des Reizdarmsyndroms. Sowohl die Auswertung nach den ursprünglich festgelegten Kriterien, als auch die nachträgliche Anwendung der Rom-III-Kriterien brachte ein signifikant dem Placebo-Arm überlegenes Ergebnis mit geringer Nebenwirkungsrate.

Noch vor rund zehn Jahren wurden bakterienhaltige Präparate vor allem von naturheilkundlich orientierten Ärzten eingesetzt, heute ist diese Therapieform in die Leitlinien

zur Behandlung des Reizdarmsyndroms aufgenommen und auch Schulmediziner therapieren mit natürlichen Darmbakterien.

Den Darm erziehen

Die dritte Säule bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms bildet die psychotherapeutische Behandlung. Dabei kommen die Techniken der Aufmerksamkeitslenkung zum Einsatz. Die Lernbedingungen für den Darm werden aktiv verändert, denn der Darm ist «erziehbar». Weitere Möglichkeiten sind die progressive Muskelentspannung und Verhaltenstherapien. Wenn nötig, kann der behandelnde Arzt oder Therapeut mit speziellen Psychopharmaka die individuelle Schmerzschwelle des Patienten anheben.

Das Reizdarmsyndrom ist ein Krankheitsbild, das an der Schwelle zwischen körperlicher und psychischer Erkrankung liegt. Die Psyche hat einen starken Einfluss auf die Erkrankung, körperliche Veränderungen sind jedoch bei genauem Hinsehen sichtbar. Ebenso vielschichtig wie das Krankheitsbild selbst, sollte deshalb auch die Behandlung des Reizdarmsyndroms sein. Die körperlichen Beschwerden können mit geeigneten Präparaten abgeschwächt und die Verän-

derungen an Darmflora und Darmschleimhaut mit Hilfe von bakterienhaltigen Präparaten behandelt werden. Aber auch die Berücksichtigung der psychischen Ebene ist für eine anhaltende Genesung wichtig.

ANSCHRIFT DES AUTOREN:

SymbioPharm GmbH
Public Relations
Dr. Lilian Schoefer
Auf den Lüppen 8
D-35745 Herborn-Hörsbach
Tel.: 02772/981-128
Fax: 02772/981-151
E-Mail: lilian.schoefer@symbio.de

LITERATUR:

- 1) Frieling T et al.: Evidence for Mast Cell Activation in Patients with Therapy-Resistant Irritable Bowel Syndrome. *Z Gastroenterol.* 2011 Feb;49(2):191-194.
- 2) Magerl M et al.: Non-pathogenic commensal Escherichia coli bacteria can inhibit degranulation of mast cells. *Exp Dermatol.* 2008 May;17(5):427-435.
- 3) Enck P, Klosterhalfen S, Martens U: Probiotische Behandlung des Reizdarmsyndroms. *Dtsch Med Wochenschr.* 2011 Feb;136(3):371-375.
- 4) Enck, P. et al.: Randomized controlled treatment trial of irritable bowel syndrome with a probiotic E.-coli preparation (DSM17252) compared to placebo. *Z Gastroenterol.* (2009) 47(2): 209-214.

Die isopathische Reiseapotheke

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Damit eine Reise, auf die man sich in der Regel schon lange freut, auch wirklich zu Erholung und Lustgewinn führt, sollten einige wichtige Punkte bedacht werden.

Für Reisen oder Wanderungen sollte man immer **Mullbinden, Kompressen, Verbandszeug und Pflaster** dabei haben. Das gilt natürlich besonders, wenn man mit Kindern unterwegs ist. Fieberthermometer, Schere, Pinzette und Zecken-Karte oder -Zange, um diese Ektoparasiten zu entfernen, gehören genauso zur Ausrüstung wie eine **Wund- und Heilsalbe** z.B. MUCOKEHL D3 Salbe (Liste C) oder LACTOVIS D1 Salbe (Liste C). Ein wärmendes **Halstuch** und eine **Wärmflasche**, die sowohl zum Wärmen als auch zum Kühlen geeignet ist, sind nützliche Reisebegleiter.

Als **Notfallmittel** empfehlen sich Rescue Tropfen (Bachblüten); Arnica, Aconitum, Belladonna und Apis in homöo-

pathischer Aufbereitung.

Magen-Darmbeschwerden – häufige Begleiter auf Reisen

Die bekanntesten Unpässlichkeiten auf Reisen, die auch am meisten gefürchtet werden, sind Durchfallerkrankungen. Von den Präparaten aus dem Hause SANUM sollen hier die beiden Hauptmittel FORTAKEHL D5 / PENICILLIUM ROQUEFORTII D12 und OKOUBAKA AUBREVILLEI D2 / OKOUBASAN D2 beschrieben werden.

OKOUBASAN D2 Tropfen (Liste C) und OKOUBAKA AUBREVILLEI D2 Tabletten (Liste D)

In tropischen Urwäldern wächst der Baum Okoubaka aubrevillei, der zu den

Sandelholzgewächsen zählt. Den Einheimischen in Westafrika dient die fein pulverisierte Rinde des Baumes als Medizin. Das Pulver wird teelöffelweise eingenommen zur Behandlung oder Vorbeugung gegen Vergiftungen aller Art, ferner aufgrund der starken Stimulierung des Immunsystems auch zur Bekämpfung besonders schwerwiegender chronischer Erkrankungen wie z.B. Syphilis. Die Wirkung der Droge beruht auf ihrem hohen Anteil an Gerbstoffen, die noch unterstützt wird durch darin enthaltene Catechine, Gallussäuren, Protocatechussäure, Phenolcarbonsäuren, Sterine und Aminosäuren. Diese Inhaltsstoffe begründen den holzigen adstringierenden Geschmack alkoholischer oder wässriger Aufbereitungen. Pharmakologische Untersuchungen bescheinigen der Droge neben den entgiftenden Eigenschaften eine leichte antibiotische und eine starke, die Phagozytose steigernde Wirkung. Der

Magen-Darm-Trakt wird gereinigt und dadurch auch die Entgiftungsleistung der Leber gefördert bei gleichzeitiger Entlastung der Bauchspeicheldrüse. Die entgiftende und entzündungshemmende Wirkung von Okoubaka auf den gesamten Magen-Darm-Trakt resultiert aus dem Zusammenspiel seiner Inhaltsstoffe.

Okoubaka ist in der Naturheilkunde bekannt als Notfallmittel bei Verstimmungen im Bereich der Verdauungsorgane, denn Nahrung stellt etwas sehr Fremdes für den Körper dar, die ihm aber gleichzeitig zu Stütze und Aufbau dient. Sie kann, wenn sie verdorben ist, oder bei Unverträglichkeit, zur schweren Last werden und zu starker Irritation führen. Kinder profitieren besonders von Okoubaka, weil es alle möglichen Arten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (gegen Eiweisse, Gluten, Milch) abdeckt, mit denen der zarte Darm zu kämpfen hat, und toleranter macht gegen die «herkömmliche» Nahrung.

Im weiteren und übertragenen Sinne gilt das jedoch auch für alles Fremde, das uns begegnet oder in uns hineingetragen und abgelehnt wird, weil wir es nicht «verdauen» können. Daher wird Okoubaka ebenfalls sehr erfolgreich eingesetzt, wenn überalterte Beziehungen und Systeme lästig und erneuerungsbedürftig werden, weil sie eine «vergiftende» Wirkung haben. Die Rinde des Okoubakabaumes hilft, eine ausgeglichene Lösung zu finden, so dass ein harmonischer Neuanfang mit verbesserter Toleranz möglich ist.

Die homöopathische Aufbereitung der Gerbstoffdroge in dem Präparat OKOUBASAN D2 / OKOUBAKA AUBREVILLEI D2 berücksichtigt beide Komponenten des Wirkansatzes, den körperlichen und den seelischen Aspekt. Man behandelt damit entzündliche Veränderungen der Schleimhaut des Magen-Darm- und des Atemtraktes ebenso wie solche der harnableitenden Wege. Bei Kopf- und Ohrenschmerzen kann es ebenso hilfreich sein wie bei Konjunktivitis, Inappetenz, Übelkeit und Schwindel. OKOUBASAN D2 / OKOUBAKA AUBREVILLEI D2 gehört daher in jede Reiseapotheke, denn wir werden auf Reisen mit fremden kulinarischen Genüssen und ungewohnten Keimen ebenso wie fremdartigen Eindrücken konfrontiert und können ihnen nicht immer adäquat begegnen.

Aber auch im häuslichen Umfeld, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder bei Neuerungen, die uns «Bauchschmerzen» bereiten, ist OKOUBASAN D2 / OKOUBAKA AUBREVILLEI D2 sehr hilfreich. Es ist in Form von Tabletten oder Tropfen erhältlich und kann alle halbe bis ganze Stunde bis zu 6x täglich 1 Tablette oder 6x täglich 5 Tropfen, eingenommen werden. Die Tabletten können gelutscht oder unzerkaut geschluckt werden, die Einnahme erfolgt unabhängig von den Mahlzeiten.

FORTAKEHL D5 (Liste C) / PENICILLIUM ROQUEFORTII D12 Tropfen (Liste D)

Das Isopathikum FORTAKEHL wird aus Kulturen des Schimmelpilzes *Penicillium roquefortii* hergestellt, die aufgeschlossen, zentrifugiert, ultrafiltriert und schliesslich gefriergetrocknet werden, bevor sie nach den Vorschriften des HAB 5 unter GMP-Bedingungen weiter aufbereitet werden. FORTAKEHL ist kein Antibiotikum und enthält auch keine Penicillinsäure.

Es wird erfahrungsgemäss angewendet bei Dysbiosen auf Schleimhäuten. Da alle Schleimhäute – als Abkömmlinge des Entoderms – gekennzeichnet sind durch eine vielfältige Florabesiedlung, lässt sich das FORTAKEHL grundsätzlich bei allen Störungen und Zerstörungen einsetzen, welche nicht nur die Schleimhäute des Verdauungstraktes, sondern auch die der Atem- und ableitenden Harn- und Geschlechtswege betreffen. Die Keimbesiedlung – besonders des Darmes – ist sehr wichtig für die immunologische Abwehrlage eines Individuums, da der gesunde Bakterienrasen symbiontisch mit dem Makroorganismus lebt. Er schützt die Schleimhaut vor Zerstörung durch pathogene Keime und Parasiten unter anderem, indem er einen leicht sauren pH-Wert schafft, kurzkettige Fettsäuren erzeugt, welche den Darmzotten als Nahrung dienen, und dem Immunsystem wichtige Impulse zur Abwehrsteigerung gibt. Ihrerseits bekommt die Flora unter anderem Nährstoffe und Sauerstoff vom Wirtsorganismus. Dieses Gleichgewicht kann leicht gestört werden durch Nahrung, die fremd und/oder unverträglich ist für den Wirt, oder die bereits aufgrund einer bakteriellen Zersetzung oder durch Pilzbefall und deren Toxine unzutraglich geworden ist. Aber auch eine einseitige Ernährung z.B. mit kurzkettigen

Kohlenhydraten oder die Verabreichung von Medikamenten, z.B. Antibiotika, kann die Zusammensetzung der gesunden bakteriellen Besiedlung erheblich stören. Der Makroorganismus kann dann mit schmerzhaften Darmbewegungen, Blähsucht, Durchfällen und Verstopfung reagieren aufgrund von Reizungen und Entzündungen. Diese Entzündungsreaktionen können nicht nur alle Bereiche des Darmtraktes ergreifen, sondern auch die Gallenblase und das Pankreas. Weil ein dysbiotischer Darmtrakt zu einer erheblichen Schwächung des Immunsystems führt, werden oftmals gleichzeitig Entzündungen des Atemtraktes und der Nasennebenhöhlen sowie der ableitenden Harnwege beobachtet. Eine rezidivierende Infektanfälligkeit spricht ebenfalls für eine veränderte Zusammensetzung der physiologischen Darmflora.

In all diesen Fällen von Störungen oder Entzündungen aufgrund einer Fehlbesiedlung der Mukosa ist FORTAKEHL das Mittel der Wahl, weil es erfahrungsgemäss die gesunde anstehende Flora stützt und die krankmachenden Keime zurückdrängt.

Als Isopathikum ist es lediglich ein Regulator und ruft beim Einsatz nicht die Begleiterscheinungen einer Antibiotika-Therapie hervor wie Allergien, Leberschädigung, Zerstörung der gesunden Darmflora, Verschiebung des pH-Wertes an der Schleimhautoberfläche und im Darminhalt sowie Entstehung penicillin-resistenter Bakterienstämme. Man sollte FORTAKEHL D5 bzw. PENICILLIUM ROQUEFORTII D12 Tropfen allerdings nicht anwenden bei einer bekannten Überempfindlichkeit gegen den ursprünglichen Schimmelpilz *Penicillium roquefortii*.

Durchfall und Obstipation als Reaktionen des Darmes auf fremde Kost begegnet man mit FORTAKEHL D5 Tropfen (Liste C) / PENICILLIUM ROQUEFORTII D12 Tropfen (Liste D) jeweils 2–3x täglich 5–8 Tropfen oral und zusätzlich OKOUBAKA AUBREVILLEI D2 Tabletten (Liste D) 2x täglich 1–2 Tabletten auf der Zunge zergehen lassen zur Absorption von Darmgiften. Gleichzeitig lassen sich Darmtoxine über Kohlekompressen, Heilerde oder Präparate mit Huminsäure wie z.B. Activomin ebenfalls sehr gut binden und ausleiten. Zink z.B. als Burgerstein Zinkvital Tabl.

(Fa. Antistress) ist sehr empfehlenswert, um die Schleimhautfunktion zu erhalten oder wieder herzustellen. Wer zu Durchfall neigt, sollte sich getrocknete Heidelbeeren mitnehmen und täglich 1–2 Teelöffel davon essen. Man kann sich gegen den Elektrolytverlust mit entsprechenden Pulvern versorgen, die dann vor Ort – mit Wasser vermischt – getrunken werden, oder man lässt häufiger warmes Wasser mit einer Prise Speisesalz trinken. Schwarztee mit einer Prise Salz ist ebenfalls sehr bewährt bei Durchfällen. Wer leicht an Verstopfung leidet, sollte Flohsamenschalen oder Leinsamen mit auf die Reise nehmen und diese vor Ort ausreichend lange (8 Std.) mit Wasser einweichen, bevor sie verzehrt werden.

Weitere Reisebeschwerden

Aufregung, Vorfreude, Schlaflosigkeit, Anspannung: ACIDUM L(+)-LACTICUM COMPOSITUM Tabletten (Liste D) 1–3x täglich 2 Tabletten auf der Zunge zergehen lassen (je nach Bedarf) oder LACTOVIS Tropfen (Liste C) 1–3x täglich 20 Tropfen in warmem Wasser schluckweise trinken. MUCEDOKEHL D5 Tropfen (Liste B) 2x täglich 3–8 Tropfen oder MUCOR MUCEDO D12 Tropfen (Liste D) 2–3x täglich 3–6 Tropfen; Tees oder Fertigpräparate einnehmen, die Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume enthalten.

Übelkeit, Reisekrankheit: Nux vomica als Homöopathikum einnehmen, Ingwertee trinken oder kandierte Ingwer langsam kauen. Im Flugzeug hat es sich sehr bewährt, beim Starten und Landen biochemische Magnesium Tabletten zu lutschen z.B. Schüssler Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum, (z.B. Fa. Pflüger). Grössere Kinder und Erwachsene können sich durch Kaugummi mit Pfefferminzaroma oftmals gut helfen, weil durch das vermehrte Kauen häufiger geschluckt wird und Pfefferminze den Magen beruhigt.

Grippeähnliche Viruserkrankungen mit Erkältungszeichen und Fieber,

z.B. aufgrund der Klimaumstellung bzw. durch Klimaanlage, behandelt man am besten mit QUENTAKEHL D5 Tropfen (Liste B) / PENICILLIUM GLABRUM D12 Tropfen (Liste D) 3x täglich 5–8 Tropfen. In besonders schweren Fällen nimmt man täglich QUENTAKEHL D4 Kapseln (Liste B) 1–3x täglich 1 Kapsel, die geöffnet werden und deren Inhalt direkt auf die Rachenmandeln geschüttet wird.

Bei Mischinfektionen wendet man PENICILLIUM COMPOSITUM D12 Tropfen (Liste D) in der gleichen Dosierung an, oder man greift auf NOTAKEHL D4 Kapseln (Liste B) und QUENTAKEHL D4 Kapseln (Liste B) zurück, die täglich wechselnd eingesetzt werden, 1–3x täglich 1 Kapsel. Für die Prophylaxe empfiehlt es sich, bereits für 10–14 Tage vor der Reise QUENTAKEHL D5 Tropfen (Liste B) oder PENICILLIUM COMPOSITUM D12 Tropfen (Liste D) jeweils 2x täglich 5–8 Tropfen zu nehmen. Zusätzlich sollte man den Körper mit Vitamin C, z.B. als Acerolakirschen-Pulver oder -Tabletten, 1x täglich 1g, unterstützen. Ausserdem ist es immer sinnvoll, vor der Reise die Milz als grösstes Abwehrorgan täglich mit PINIKEHL D5 Tropfen (Liste B) 1x täglich 8–10 Tropfen zu stärken, z.B. über dem Oberbauch in die Haut einreiben.

Verletzungen, Wunden, Insektenstiche therapiert man homöopathisch gern mit Arnica und Apis (Stiche). Isopathisch kommen NOTAKEHL D5 Tropfen (Liste B) / PENICILLIUM CHRYSOGENUM D12 Tropfen (Liste D) besonders bei offenen Wunden in Frage, wenn eine Infektion vermieden werden soll. Das gilt natürlich auch bei Insektenstichen oder Zeckenbissen, bei denen man noch besser QUENTAKEHL D5 Tropfen (Liste B) / PENICILLIUM GLABRUM D12 Tropfen (Liste D) einsetzt. Man trägt dann die Tropfen örtlich auf und lässt sie direkt einwirken. Das kann bis zu 5x täglich geschehen.

Juckreiz und leichter Sonnenbrand:

MUCOKEHL D3 Salbe (Liste C) oder LACTOVIS D1 Salbe (Liste C) dick auftragen. Das gilt auch für Verstauchungen, Schürfungen, Blutergüsse: entweder MUCOKEHL D5 Tropfen (Liste C) / MUCOR RACEMOSUS D12 Tropfen (Liste D) örtlich mehrfach täglich auftropfen oder MUCOKEHL D3 Salbe (Liste C) und LACTOVIS D1 Salbe (Liste C) aufbringen.

Umschläge: ALKALA N als basisches Salz – neben der Anwendung zum Zähneputzen – zur Behandlung von Sonnenbrand, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen und Insektenstichen. Man löst dazu einen Messlöffel in einem kleinen Glas Wasser, trinkt damit ein dünnes Tuch und legt es auf die betroffene Hautpartie.

Schmerzen können viele Ursachen haben. ALKALA N Pulver und ACIDUM L(+)-LACTICUM COMPOSITUM Tabletten (Liste D) 1–3x täglich 2 Tabletten lutschen oder LACTOVIS Tropfen (Liste C) 1–3x täglich 20 Tropfen dienen dazu, die Übersäuerung im Gewebe abzubauen. Cartilago suis comp. und Traumeel Tabletten (Fa. Heel) können sehr gute Dienste tun. Zwiebeln gibt es überall, sie können genau wie Zitronenscheiben für Wickel oder Auflagen benutzt werden, um Toxine und Säuren auszuleiten und die Zellatmung zu aktivieren.

Insektenabwehr: gelingt oft sehr gut mit einer Ätherisch-Öl-Mischung:

50 ml Jojoba

5 Tr. ätherisches Lavendelöl

5 Tr. ätherisches Zedernöl

10 Tr. ätherisches Teebaumöl

Diese Mischung, die sich leicht herstellen lässt, wird vor Wanderungen auf die Haut aufgetragen und kann auch nach dem Stich oder Biss durch Tiere örtlich aufgebracht werden. Sie wirkt beruhigend, schmerzlindernd und keimabwehrend. Bei etwas weniger empfindlicher Haut und hohem Insektendruck kann man die Tropfenzahl der ätherischen Öle in der Mischung verdoppeln.

Ausleitung von Impfnachwirkungen:

Wenn vor der Reise eine Impfung nötig war oder aus Sicherheitsgründen durchgeführt wurde, lassen sich die Beschwerden ausleiten mit den Homöopathika Silicea D30 Globuli 1x pro Woche 5 Globuli und Thuja D4 Globuli, 1x täglich 5 Globuli auf der Zunge zergehen lassen.

Bemerkung zu den Dosierungen

Die in diesem Artikel über die Reiseapotheke angegebenen Dosierungen bei der Verordnung von Medikamenten beziehen sich jeweils auf Erwachsene. Für Kinder sollte man die Dosis entsprechend reduzieren, wobei für die Isopathika der Firma SANUM gilt: pro Lebensjahr und Tag einen Tropfen der D5 Aufbereitung verordnen, eine Vierjährige würde demnach z.B. bei Durchfall FORTAKEHL D5 (Liste C) / PENICILLIUM ROQUEFORTII D12 (Liste D) Tropfen 2x täglich 2 Tropfen nehmen.

ANSCHRIFT DER AUTORIN:

HP Dr. med. vet. Anita Kracke
Hasseler Steinweg 9
D-27318 Hoya

Cordyceps sinensis – der chinesische Raupenpilz

Prof. Dr. Dr. h.c. Jan I. Lelley

Natürliches Vorkommen

In den alpinen Graslandschaften Südwestchinas, in der Provinz Yunnan, in Mittel- und Nordchina und in Tibet, in Höhenlagen bis zu 5'000 m ü. M., wird von den Einheimischen seit Jahrtausenden ein Pilz gesammelt, dessen Fruchtkörper wie ein Finger oder Bleistift 4 bis 10 cm hoch aus dem Boden ragt. Er erinnert überhaupt nicht an einen gewöhnlichen Pilz. Zu Recht, da der chinesische Raupenpilz nicht an Holz lebt, auch nicht im Streu oder Kompost. Er befällt und parasitiert unterirdisch lebende Raupen, tötet sie ab und treibt anschließend auf die Erdoberfläche. Massenhaft kommt der chinesische Raupenpilz in der Natur nicht mehr vor, schon gar nicht seitdem landesweit professionelle Suchtrupps hinter ihm her sind, um eine wirkungsvolle Medizin oder ein stärkendes Tonikum aus ihm zu bereiten. Es ist deshalb kein Wunder, dass sein Preis je Kilogramm mittlerweile bis auf 3.000 USD gestiegen ist. Der chinesische Raupenpilz ist der teuerste unter seinen Artgenossen. Er übertrifft selbst die Königin der Speisepilze, den Traum aller Gourmets, die Trüffel.

Steckbrief und Kulturgeschichte

Cordyceps sinensis – ein ungewöhnlicher Pilz

Der chinesische Raupenpilz befällt die Larven von Wurzelbohrern (*Hepialus spp.*), primär die von *Hepialus armoricanus*. Die Weibchen dieser primitiv gebauten Schmetterlinge streuen ihre zahlreichen kleinen Eier nach der Paarung in die Nähe von Löwenzahn, Hopfen, Nessel, Knöterich und anderen Kräutern. Aus den Eiern schlüpfen Raupen, die wenige Zentimeter unter der Erdoberfläche leben und sich von den Wurzeln dieser Pflanzen ernähren.

Nachdem der Pilz eine Raupe befällt, durchwuchert und verdaut er ihren ganzen Körper, bis nur noch die mumifizierte äussere Schale übrig bleibt. Im Spätherbst und im Winter werden vom Kopfende der Raupenhülle, die nunmehr vom Pilzgeflecht gefüllt ist, sogenannte Sklerotien gebildet, die aus dem Boden ragen. Sklerotien sind Dauer- und Reserveorgane von Pilzen. Diese Sklerotien der chinesischen Raupen-

pilze werden als Fruchtkörper gesammelt und verwertet. Sie sehen aus der Nähe betrachtet wie kleine Keulen aus.

Kultivierung

Um den chronischen Mangel am chinesischen Raupenpilz zu beseitigen, haben sich Wissenschaftler und Biotechnologen in jüngster Zeit intensiv mit den Möglichkeiten der Kultivierung dieses Pilzes beschäftigt. Es gelang, das Myzel (Pilzgeflecht) im Laboratorium in geeigneten Nährlösungen in Bioreaktoren zu kultivieren. Das Problem des Nachschubs des Ausgangsmaterials für verschiedene Zubereitungen konnte dadurch gelöst werden. Besonders erfreulich ist, was zunächst nicht erwartet worden war, dass das Myzel des chinesischen Raupenpilzes und der Extrakt aus ihm genauso wirksam ist, bei manchen Indikationen sogar noch erheblich wirksamer als der Fruchtkörper.

In China seit Jahrtausenden bewährt

Der Raupenpilz wird in China seit Jahrtausenden als Medizin benutzt. Den Chroniken zufolge haben die chinesischen Kaiser Yong und Qian in der Ching Dynastie (1644 bis 1911) den ersten Anstoss dafür gegeben. Beschrieben wurde er von Zun Cheng in der «Materia Medica in neuer Fassung». Die beliebteste Art ihn zu gebrauchen war wie folgt: Fünf Drachmen (die Drachme entspricht 3,4 g) des Pilzes wurden in eine ausgenommene Ente gestopft. Man hat die Ente danach über offenem Feuer langsam gebraten, bis sie gar wurde. Zum Schluss entfernte man die Pilzfüllung und ass in den nächsten 8 bis 10 Tagen täglich zweimal von der Ente. Nach Meinung chinesischer Gelehrten entsprach diese Dosis der Wirkung etwa derjenigen von 50 g Ginseng. Überhaupt wird zwischen Ginseng und dem chinesischen Raupenpilz häufig eine Parallele gezogen, wie auch in einem Beitrag der «New York Journal of Medicine» aus 1843. Dort berichtet der Autor, dass der Pilz dazu verwendet wird, um den Organismus nach einer langen schweren Krankheit oder Überanstrengung zu genesen und zu stärken.

Wichtige Inhaltsstoffe von Cordyceps sinensis

Der chinesische Raupenpilz enthält im Durchschnitt:

10.8 % Wasser, 8.4 % Fett, 25.3 % Rohweiss, 18.5 % Ballaststoffe, 28.9 % Kohlenhydrate und 4.1 % Mineralstoffe.

Im Einzelnen sind folgende interessante Inhaltsstoffe enthalten:

- Aminosäuren: Valin, Hydroxyvalin, Arginin, Alanin, Glutaminsäure, Phenylalanin, Prolin und Histidin
- Das Fett des Pilzes besteht zu 13% aus gesättigten Fettsäuren (Stearinsäure) und zu 82.2% aus ungesättigten Fettsäuren (davon 31.7% Ölsäure, 68.3% Linolsäure)
- Man hat ferner noch Uracil, welches zusammen mit Ribose als Uridin ein Bestandteil der Ribonukleinsäure ist, sowie Adenin und dessen Folgeprodukt, das Adenosin, im Raupenpilz nachgewiesen
- Schliesslich haben japanische Forscher Ende der 80er Jahre auch drei eiweissgebundene Antitumor-Polysaccharide im chinesischen Raupenpilz entdeckt

Verwendung in der traditionellen fernöstlichen Medizin

Umfangreich waren die therapeutischen Einsatzgebiete von *Cordyceps sinensis* bereits in der TCM:

Bei den Atmungsorganen

- Gegen Husten und Asthma
- Bei Tuberkulose und zum Schutz der Lunge

Zur Immunstärkung

- Bei Krebs, Gelbsucht und bei allergischen Erkrankungen

Für innere Anwendung

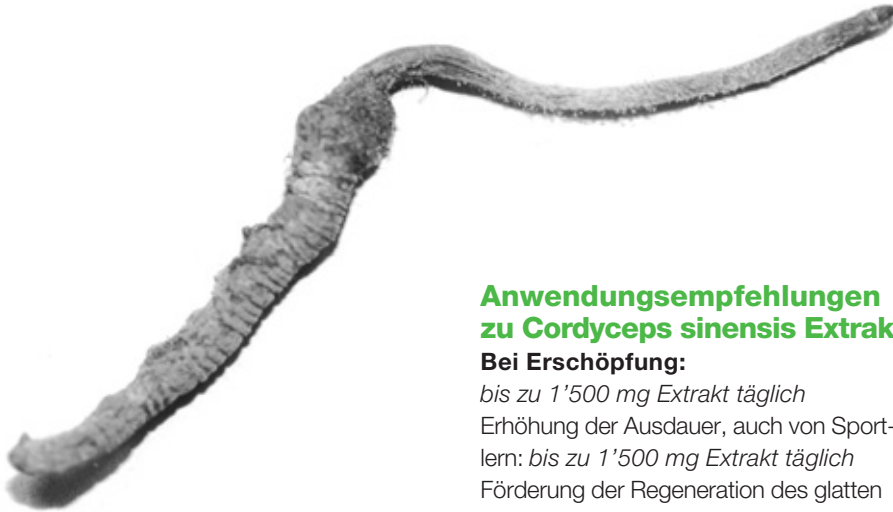
- Zur Wiederauffüllung der Samenflüssigkeit, zur Unterstützung und Stärkung der Nebennieren und der Eierstöcke

Sonstige Anwendungen

- Bei Blutarmut und Hexenschuss, bei Lenden- und Knieschmerzen, als Nierentonikum, sowie bei Kraftlosigkeit nach schwerer Erkrankung und zur Steigerung der Vitalität

Verwendung in der modernen Naturheilkunde Ostasiens

Aufgrund pharmakologischer Studien sind viele positive Wirkungen von *Cordyceps sinensis* auf den menschlichen Organismus bestätigt worden.



Solche sind unter anderem:

- Hemmt die Ausbildung eines stressbedingten Magengeschwürs
- Fördert die Regeneration des glatten Muskelgewebes
- Verbesserung der Leberfunktion
- Wirkung gegen Unregelmässigkeiten der Herzrhythmickeit
- Verbesserung der Nierentätigkeit
- Stimulierung des Immunsystems, insbesondere Aktivierung der weissen Blutkörperchen, der Makrophagen, der natürlichen Killerzellen, sowie die von Gamma-Interferon, Interleukin-1 und Immunglobulin
- Erhöhung der sexuellen Aktivität bei Personen mit sexueller Unterfunktion
- Erhöhung der Ausdauer

Besonders die beiden letzten Effekte von Cordyceps sinensis sind heute von herausragendem Interesse. Die Steigerung der sexuellen Aktivität von weiblichen, aber hauptsächlich männlichen Patienten wurde in einer Studie an 243 Personen mit sexueller Unterfunktion an der Medizinischen Fakultät in Peking nachgewiesen. 97 Personen haben ein Blindpräparat erhalten. Von den übrigen erhielten 159 Personen ein Myzelprodukt und 38 die Fruchtkörper von Cordyceps sinensis. Die Dosis betrug 330 mg 3mal täglich, die Versuchsdauer 40 Tage.

In der Gruppe, die ein Fruchtkörperprodukt erhielt, stellte sich bei 31.6% der Personen eine deutliche Verbesserung und/oder eine Normalisierung ihrer sexuellen Aktivität ein. Bei den Personen, die das Myzelprodukt erhielten, lag die Rate der signifikanten Verbesserung und/oder Normalisierung bei mehr als 65%. Das Verabreichen des Blindpräparates führte – als Placebo Effekt – bei 22.14% der Patienten zur Verbesserungen ihrer sexuellen Aktivität.

Anwendungsempfehlungen zu Cordyceps sinensis Extrakt

Bei Erschöpfung:

bis zu 1'500 mg Extrakt täglich

Erhöhung der Ausdauer, auch von Sportlern: *bis zu 1'500 mg Extrakt täglich*

Förderung der Regeneration des glatten Muskelgewebe: *bis zu 1'500 mg Extrakt*

täglich

Die Wirkung beruht auf der Abnahme des Widerstands der Koronararterien der Vertebralarterien. Dadurch Steigerung der Durchblutung von Herz, Extremitäten, Gehirn und anderen Organen. Dieser Mechanismus ist auch eine Erklärung für die günstige Wirkung von Cordyceps auf den Blutdruck.

Sexuelle Unterfunktion:

bis zu 1'500 mg Extrakt täglich

Die Wirkung beruht auf einer Kombination unterschiedlicher Effekte. Anregende Wirkung auf die Geschlechtsorgane, auf die Produktion von Geschlechtshormonen, auf das bei der Fortpflanzung und dem Geschlechtstrieb beteiligte neurologische System und auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Regulation.

Immunstimulans:

bis zu 1'000 mg Extrakt täglich

Die Wirkung beruht auf der Anregung der Produktion von T-Zellen, Leukozyten und Lymphozyten, Steigerung der Aktivität von natürlichen Killer-(NK) Zellen, verstärkte Produktion der Immunglobuline G und M, Anregung der Phagozytose durch Makrophagen, Anregung der Aktivität von Gamma-Interferon.

Unterstützung des Herz-Kreislauf Systems:

bis zu 1'000 mg Extrakt täglich

Der positive Effekt wird durch hypotensive und entspannende Wirkung auf die Gefässwände sowie Stimulierung der Produktion von Stickstoffmonoxid (NO), eines bedeutenden Signalstoffes im Herz-Kreislauf-System, ausgelöst.

Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz GFVS

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz GFVS ist die erste unabhängige Organisation der Schweiz, die sich frei und ohne kommerziellen Hintergrund mit der faszinierenden Welt der Vitalpilze und der Mykotherapie beschäftigt. Ihre Homepage www.gfvs.ch liefert reichlich interessantes Wissen zum Thema. Therapeuten steht zudem die Möglichkeit offen, mit Gleichgesinnten zu kommunizieren und Erfahrungen auszutauschen. Ebenfalls auf der Homepage ersichtlich sind die von der GFVS zur Mykotherapie angebotenen Grund- und Aufbau Seminare.

Am 21.9.2013 findet in Winterthur das Aufbau Seminar **Chronische Krankheiten und Mykotherapie** mit Prof. Dr. Michaela Döll und Dipl. TCM Therapeut Thomas Falzone statt. Weitere Informationen zum Seminar sind unter www.gfvs.ch ersichtlich.

Die ebi-pharm ag unterstützt die Arbeit der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz als Gönnerin.

Weiterführende Literatur über Cordyceps sinensis

- Chen, S., Li, Z., Krochmal R., et al., 2010: Effect of Cs-4® (Cordyceps sinensis) on Exercise Performance in Healthy Older Subjects: A Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med.*, 16/5, 585–590.
- Holliday, J. and Cleaver, M., 2004: On the Trail of the Yak. Ancient Cordyceps in the Modern World. *Mushroom Supplement Research (Mycoformulas)*, Blog Archive.
- Holliday, J. and Cleaver, M., 2008: Medicinal Value of the Caterpillar Fungi Species of the Genus Cordyceps (Fr.) Link (Ascomycetes). A Review. *Int. J. of Medicinal Mushrooms*, 10/3, 219–234.
- Ji, DB., Ye, J., Li, CL., Wang, YH., Zhao, J. and Cai, SQ., 2009: Antiaging effect of Cordyceps sinensis extract. *Phytother. Res.*, 23/1, 116–122.
- Newton, Ch., 2004: Effect of Aqueous Extract of Cordyceps sinensis on HepG2 Liver Cancer Cells. *Mycology News*, 1/9, 3–6.
- Park, J.P., Kim, S.W., Hwang, H.J. and Yun, J.W., 2001: Optimization of submerged culture conditions for the mycelial growth and exo-biopolymer production by Cordyceps militaris. *Lettter in Applied Microbiology*, 33, 76–81.
- Yan, XF., Zhang, ZM., Yao, HY., Guan, Y., Zhu, JP., Zhang, LH., Jia, YL and Wang, RW., 2012: Cardiovascular Protection and Antioxidant Activity of the Extracts from the Mycelia of Cordyceps sinensis Act Partially Via Adenosine Receptors. *Phytother. Res.* 28, accepted for Publication. *Natural Standard, The Authority on Integrative Medicine*, 2012: Cordyceps sinensis.
- Zhu, J-S, Halpern, G.M. and Kenneth, J., 1999: The Scientific Rediscovery of an Ancient Chinese Herbal Medicine: Cordyceps sinensis. *J of Alternative and Complementary Medicine*, 4/3, 289–303.

ANSCHRIFT DES AUTOREN:

Prof. Dr. Dr. h.c. Jan I. Lelley
GAMU GmbH, Institut für Pilzforschung
Hüttenallee 241, D-47800 Krefeld

Fragen an Dr. med. Simon Feldhaus

Herr Dr. med. Simon Feldhaus ist Stv. Chefarzt an der Paramed – Zentrum für Komplementärmedizin, in Baar.

Schwerpunkte in der Mikronährstoffversorgung des Breitensportlers

Sportlich aktive Menschen brauchen einen optimal funktionierenden Stoffwechsel. Hierbei spielen Mikronährstoffe eine zentrale Rolle, sowohl zur Leistungsoptimierung, als auch zur Verbesserung der Trainingsleistung durch kürzere Regenerationszeit und minimierte Verletzungsanfälligkeiten. Anpassungen im Bereich der Ernährung von sportlich aktiven Menschen werden nötig, sobald täglich oder mindestens an den meisten Tagen der Woche eine Stunde oder mehr (>5h/Woche) trainiert wird.

Folgendes gilt für Freizeitkicker oder Wettkampfsportler gleichermaßen:

Die Mikronährstoffzufuhr muss der körperlichen Leistung angepasst werden. Eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen mit der normalen Ernährung ist heute nicht mehr gewährleistet, wie nicht zuletzt auch im aktuellen Ernährungsbericht der Schweiz 2012 zu lesen war, den das BAG herausgegeben hat.

Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren sind an vielen wesentlichen Stoffwechselprozessen entscheidend beteiligt (z.B. Glucoseoxidation zur ATP-Gewinnung, Muskelaufbau, Speicherung von Muskelglykogen).

Durch eine optimale Versorgung mit individuell abgestimmten Mikronährstoffen ist es für den Sportler möglich, seine Leistungsfähigkeit zu optimieren. Dies insbesondere im Bereich der verkürzten Regeneration, somit also des verbesserten Trainings, und des optimalen Ausschöpfens der individuellen Leistungskapazität. Die Verbesserung der körperlichen Leistung bezieht sich sowohl auf die rein körperliche Seite (letztendlich verbesserte ATP-Produktion in der Muskulatur) als auch auf die mentale Situation.

Zusätzlich kann durch eine optimale Mikronährstoffversorgung das Verletzungsrisiko minimiert werden, da eine optimal arbeitende Muskulatur vor Überlastung besser geschützt wird und bezüglich Ko-

ordination besser arbeiten kann. Sollte doch eine Verletzung auftreten, wird durch die Supplementation die Ausheilungszeit verkürzt und somit der Trainingsausfall so kurz als möglich gehalten.

Eine gute Basisversorgung und darauf aufbauend individuelle Zusatz-Supplementierung

Eine gute Basisversorgung, beispielsweise mit Burgerstein Sport, gilt als Grundlage, zu der noch zusätzliche ergänzende Substanzen kombiniert werden. Es ist jedoch wichtig, nicht einfach wahllos Mikronährstoffe einzunehmen. Der jeweilige Bedarf sollte sinnvoll abgedeckt werden, was nur durch eine gezielte und individuelle Supplementierung möglich ist. Je nach Situation ist eine Labordiagnostik (Blut, Haare, Urin usw.) zu diskutieren, die vor Beginn der Supplementierung Aufschluss über den aktuellen Mikronährstoffstatus des Sportlers gibt. Diese Diagnostik ist vor allem beim Leistungssportler dringend zu empfehlen.

Die Basis der Nährstoffzufuhr stellt wie immer natürlich eine gesunde, ausgewogene Ernährung dar.

Darauf aufbauend sollten für die Nutzung der Mikronährstoffe ein paar Grundregeln beachtet werden:

1. Grundversorgung

Dabei unterscheidet man die essentiellen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die täglich zugeführt werden müssen, weil sie vom Körper selbst nicht hergestellt werden können sowie nicht-essentielle Stoffe, die vor allem bei erhöhtem Verbrauch zusätzlich zugeführt werden müssen.

2. Individuelle Bedürfnisse werden gezielt abgedeckt

Spezielle Substanzen wie Carnitin und Coenzym Q10 können genutzt werden, um spezifische Wirkungen zu erzielen. So kann mit Carnitin beispielsweise eine Verbesserung der Ausdauerleistung erzielt werden. Coenzym Q10 ist direkt an der Energiegewinnung in der Zelle beteiligt und kann darüber hinaus freie Radikale binden.

3. Auf die richtige Dosierung achten

Ganz entscheidend ist, dass die von einem Sportler benötigten Dosierungen deutlich über den Empfehlungen der Basis-Supplementation liegen können. Eine Basis-Supplementation mit einem Produkt wie Burgerstein Sport, welches auf die Bedürfnisse eines Sportlers ausgerichtet ist, ist sehr gut möglich – kann aber natürlich besondere Situationen nicht abdecken. Hier ist dann die Kombination mit Einzelsubstanzen wie beispielsweise Coenzym Q10, L-Carnitin und Magnesium-Orotat notwendig. Daher empfiehlt sich eine Beratung durch eine ausgebildete Fachperson, um das bestmögliche Ergebnis einer Mikronährstoffeinnahme zu erreichen.

Beispiele für eine orthomolekulare Zusatz-Supplementierung:

Muskel- und Kraftaufbau

Creatin: 3–5g (aufgeteilt morgens/mittags)

Protein, niedermolekular:

Aminosäuren mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen (morgens)

Krämpfe

Magnesium: 300–600mg elementares Magnesium (aufgeteilt morgens/abends)

Verbesserung der Belastungs- und Erholungsfähigkeit

L-Carnitin: 2g (aufgeteilt morgens/abends)

Besondere Beachtung verdienen zudem die Antioxidantien. Diese sollten keinesfalls wahllos und vor allem NICHT DIREKT VOR einer sportlichen Leistung eingenommen werden. Denn die beim Sport entstehenden freien Radikale sind in «normaler Dosis» sogar gesund und für den positiven Effekt der sportlichen Betätigung entscheidend. Wenn diese durch Antioxidantien abgefangen werden, kann sogar der gesundheitsfördernde Aspekt des Sportes letztendlich aufgehoben werden!

Marketing-Services

Neu: Chinesischer Raupenpilz (Cordicipin)

Das Produkt Cordicipin wird aus dem getrockneten Myzelium des Pilzes durch wässrige Extraktion und anschließende Sprühtrocknung hergestellt. Das Produkt ist in Cellulosekapseln verkapselt, je Kapsel sind 270 mg Extrakt enthalten. Die Kapseln enthalten keine Hilfsstoffe und sind für Vegetarier geeignet.

Weitere Pilzprodukte von GAMU: **Agaricus brasiliensis** (Brasil Egerling), **Gri-fola frondosa** (Maitake, Klapperschwamm, tanzender Pilz), **Lentinula edodes** (Shiitake), **Ganoderma lucidum** (Lin zhi, Reishi, Glänzender Lackporling)



(CORDICIPIN Pilzextrakt, 60 Kapseln / Pharmacode: 5594487 / BAG)

Neues Buch von Jan I. Lelley und Beate Berg:

Apotheke der Heilpilze Kompendium der Mykotherapie: Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Vitalpilze in Prävention und Therapie

Im Buch werden die 12 wichtigsten Heilpilze in der Mykotherapie mit Inhaltsstoffen und Anwendungsbeispielen sowie Therapievorschlägen für über 100 Krankheitsbilder besprochen. Pilze waren bereits in der Heilkunde der Antike bekannt, sogar Ötzi nutzte sie und die Traditionelle Chinesische Medizin bedient sich ihrer seit eh und je. Heute gibt es immer mehr Forschungsprojekte, die nun wissenschaftlich nachweisen, was die Naturheilkunde schon lange wusste. Doch die Fülle an Informationen ist nahezu erschlagend und für den Laien oft nicht verständlich. Dieses Buch vermittelt nun mit einer Auswahl der zwölf wichtigsten Heilpilze gut verständlich, was in welcher Form eingesetzt werden kann.



Neu: Burgerstein Vitamin D3 liquid

Vitamin D3 trägt zur Aufnahme und Verwertung von Kalzium sowie zur Erhaltung einer normalen Knochenmasse bei. Auch die Muskelfunktion und das Immunsystem benötigen Vitamin D3 in einer ausreichenden Menge. Kinder brauchen Vitamin D3 für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen. Neu gibt es Burgerstein Vitamin D3 liquid auf Ölbasis in einem Tropffläschchen. Weitere Produktinformationen entnehmen Sie bitte dem beigelegten Mailing.

Neu: Burgerstein Chromvital mit neuer Dosierung und neuem Kleid

Aufgrund der Reduktion der zulässigen Tagesdosis von 100µg auf 40µg durch das BAG, musste die bestehende Rezeptur von Burgerstein Chromvital angepasst werden.

Im Zuge dieser Änderung wurde zugleich die Handhabung optimiert – neu gibt es Burgerstein Chromvital als Mini-tabletten im praktischen Dosierspender. Die Umstellung wird in den nächsten Monaten fließend erfolgen.

3- Ländertagung Pekana am 28. September 2013

**Drei Länder – ein Thema:
BORRELIOSE – Die Infektion der
Neuen Zeit – Heilkundige im Dialog**

Themen:

- Die klinische Darstellung der Borreliose.
- Wird die Borreliose die Lues der Neuzeit?
- Die Seelensprache der Borreliose.
- Die Borreliose in der Signatur der Heilpflanzen (Erarbeitung therapeutischer Konzepte / Das Schicksal der Borreliose als Chance)

In der Mittagspause besteht zudem die Möglichkeit zur Firmenbesichtigung.

Datum: 28. September 2013

Zeit: 09.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Pekana Naturheilmittel GmbH, Raiffeisenstrasse 15, D-88353 Kisslegg

Referenten: Frau HP Anita Kraut, Frau Dr. med Michaela Ludwig

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Gerne können Sie sich bereits jetzt bei uns für die Tagung anmelden. Ein detailliertes Programm folgt in Kürze.

Anmeldung mit untenstehenden Angaben an: info@ebi-pharm.ch oder Tel. 031 828 12 22

Name der Apotheke,
Drogerie, Praxis

Name

Vorname

Adresse

PLZ und Ort

Tel.

Veranstaltungskalender

ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN

OM -Seminar:

Mikronährstoff-Diagnostik

Datum: Do, 20. Juni 2013
 Referenten: Dr. Simon Feldhaus,
 Paramed Baar
 Hugo Schurgast,
 Rapperswil
 Ort: Hotel Arte, Olten
 Dauer: 09.30 – ca. 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

CERES

Ceres-Basisseminar – Ausleitung, Bitterstoffe und Nerven- mittel

Datum: Mo, 24. Juni 2013
 Referent: Tony Schläppi
 Ort: Basel
 Dauer: 09.00 – 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

Ceres-Themenseminar – Frauenheilkunde

Datum: Di, 27. August 2013
 Referenten: Hildegard Kalbermatten,
 Kesswil
 Dr. Susanne Römer
 Ort: Basel
 Dauer: 09.00 – 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

DIVERSE

Stress – Erschöpfung – Burnout

Datum: Sa, 29. Juni 2013
 Referent: Dr. Simon Feldhaus,
 Paramed Baar
 Ort: Hotel Stern, Chur
 Dauer: 09.30 – ca. 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

Fibromyalgie

Datum: Sa, 14. September 2013
 Referent: Dr. Olaf Kuhnke,
 Roveredo
 Ort: Bahnhof Restauration,
 Luzern
 Dauer: 09.30 – ca. 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

MYKOTHERAPIE

Vitalpilze

Datum: Sa, 31. August 2013
 Referenten: Beate Berg, Deutschland
 Jan I. Lelley,
 Deutschland
 Ort: Hotel Arte, Olten
 Dauer: 09.30 – ca. 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

MIKROBIOLOGISCHE THERAPIE

Seminar: Heilen mit Bakterien

Datum: Sa, 07. September 2013
 Referenten: Kerstin Rusch,
 D-Herborn
 Volker Rusch, D-Herborn
 Ort: Hotel Radisson Blu,
 St. Gallen
 Dauer: 09.30 – ca. 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

SCHÜSSLER SALZE

Schüssler-Seminar:

Hautausschläge, Neurodermitis

Datum: Sa, 28. September 2013
 Referent: Richard Kellenberger,
 Walzenhausen
 Ort: Hotel Banana City,
 Winterthur
 Dauer: 09.30 – ca. 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

PEKANA®

PEKANA®-Seminar:

Autoimmunopathien

Datum: Sa, 05. Oktober 2013
 Referent: Dirk-Rüdiger Noschinski,
 D-Bad Soden
 Ort: Bahnhof Restauration,
 Luzern
 Dauer: 09.30 – ca. 17.00 Uhr
 Kosten: CHF 140.– (inkl. MwSt)

NEU: WEBINARE

Grundsupplementierung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Lernen Sie dazu die wichtigsten
 Burgerstein Produkte kennen!

Datum: Mi, 03. Juli 2013
 Referentin: Karin Klups,
 eidg. dipl. Apothekerin
 Dauer: 18.45 bis ca. 19.15 Uhr

News zu Vitamin D3 – Bringen Sie sich auf den neusten Stand!

Datum: Mi, 18. September 2013
 Referent: Tony Schläppi,
 eidg. dipl. Drogist und
 Naturheilmittel-Experte
 Dauer: 18.45 bis ca. 19.15 Uhr

Jetzt anmelden unter:
www.swisswebinar.ch

Impressum

ebi-forum Nr. 91 | Ausgabe Juni 2013
 Kundenzeitschrift der ebi-pharm ag / ebi-vital ag

Redaktionsadresse

ebi-forum | Stefan Binz | ebi-pharm ag
 Lindachstrasse 8c | Postfach | 3038 Kirchlindach
 Telefon: 031 828 12 22 | Fax: 031 829 25 19
info@ebi-pharm.ch | www.ebi-pharm.ch