



# CISSUS DER KNOCHEN- HEILER

Kann ein Knochenbruch in vier Wochen statt den üblichen sechs Wochen heilen? Er kann! Und verletzte Sehnen, Bänder, Gelenke heilen gleich mit. *Cissus quadrangularis* ist eine traditionelle indische Heilpflanze, die weit mehr kann als man dem robusten Klettergewächs am Fensterbrett zutrauen würde.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**B**ei uns gedeiht sie nur als Zimmerpflanze, doch in Indien, Südostasien und in tropischen Gebieten Afrikas ist das Weinrebgewächs *Cissus quadrangularis* (im Ayurveda als *Asthisamharaka* bekannt) ein beliebtes Heilmittel, das wild wächst und – dicht gefolgt vom heimischen Beinwell – das wohl beste Knochenmittel ist, das es gibt. *Cissus quadrangularis* gehört zu den rund 350 tropischen und subtropischen Kletterpflanzen mit erstaunlicher Heilkraft vor allem bei Knochenerkrankungen. Denn *Cissus* beschleunigt alle drei Phasen der Knochenheilung: Die (faserbildende) fibroblastische Phase in der ersten Woche, die (strukturenbauende) Kollagen-Phase in der zweiten Woche und die (Knorpel zu Knochen umbauende) osteochondroitale Phase in der dritten und vierten Woche.

Auch auf die Knochenstärke hat *Cissus* Einfluss, was sehr wichtig ist, um bei einer neuerlichen Verletzung nicht wieder einen Bruch an derselben, noch geschwächten Stelle zu erleiden. Nach weiteren zwei Wochen (also insgesamt sechs Wochen Einnahme) hatten die Knochen von mit *Cissus* Behandelten bereits 90 Prozent der ursprünglichen Stärke,

während die unbehandelte Gruppe nur 60 Prozent hatte.

Selbst ältere Brüche lassen sich daher mit *Cissus* noch günstig beeinflussen. Nebenbei profitieren die Zähne und das Kiefer. Besonders wichtig ist das bei Fehlentwicklungen im Bereich der Zähne (zusätzlich *Vitamin D!*) und im Alter, wenn Implantate gesetzt werden sollen und das Kiefer dafür vorbereitet werden muss.

## So stark wie „das Rückgrat des Teufels“

*Cissus* stimuliert gleichzeitig alle körpereigenen Zellen, die an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirken – die Fibroblasten, die Chondroblasten (Zellen des Knorpelgewebes) und die Osteoblasten. Daher heilen sogar komplizierte Brüche in kürzester Zeit. Außerdem wird das Bindegewebe regeneriert und die Mineralisation des neugebildeten Knochengewebes an der Bruchstelle (Kallus) wird eingeleitet. Diese umfassende Bedeutung für den Knochenstoffwechsel wurde in den Ursprungsländern der Pflanze natürlich schon lange erkannt, bevor die Wissenschaft die

Beweise dafür erbrachte. Was man in unserer „verwissenschaftlichten“ Zeit gern vergisst: Intuition, Erfahrung und die Signaturlehre – das Erkennen der Wirkung einer Pflanze anhand ihres Aussehens – haben Naturvölker immer schon das Überleben gesichert. Die Kletterpflanze *Cissus quadrangularis* wird im Volksmund sinnigerweise auch „Rückgrat des Teufels“ genannt. Weil sie so stark ist, so wirksam für die Knochen und weil ihre viereckigen, mit Knoten voneinander abgesetzten Zweige im Querschnitt an eine Wirbelsäule erinnern.

## Wenn die Knochendichte schwindet

Knochen sind alles andere als starre Gebilde. Sie sind einem ständigen Anpassungsprozess unterworfen, werden ständig auf- und abgebaut. Auch nach Beendigung der Wachstumsphase in der Jugend. Dabei sind zwei Knochen-Zelltypen maßgeblich: die Osteoklasten, die mit Knochenabbau beschäftigt sind und die Osteoblasten, die Knochenaufbau betreiben. Im Erwachsenenleben halten die beiden sich die Waage. Doch bei

der Frau steigt nach den Wechseljahren das Risiko des Knochenabbaus, da sich die Produktion der weiblichen Östrogene, die auch knochenerhaltend wirken, stark reduziert. Mit zunehmendem Alter und nachlassender Östrogenproduktion lässt also die Aktivität der Knochenaufbauzellen mehr und mehr nach. Etwa ab dem 45. Lebensjahr verliert die Frau pro Jahr ungefähr ein Prozent an Knochenmasse.

Osteoporose kann die Folge sein, wobei schon eine geringe Verschlechterung der Knochendichte eine erhöhte Gefahr für Knochenbrüche bedeuten kann – mit dem damit immer einhergehenden Risiko für Thrombosen und Embolien durch langes Liegen sowie für Gefäßverkalkung durch frei werdendes Kalzium an der Bruchstelle.

*Cissus* wirkt sich generell positiv auf den Knochenstoffwechsel im Wechsel aus und verlangsamt den Knochenabbau. Denn *Cissus* stimuliert wie schon erwähnt, alle an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirkenden Zellen. Wir verwenden im Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie bereits seit zehn Jahren den gegenüber anderen *Cissus*-Präparaten dreimal so teuren *Cissus-Extrakt Calzbone®*, für den auch die um ein Drittel beschleunigte Knochenheilung belegt ist – mit großem Erfolg, wie die Fallberichte (siehe Kasten) zeigen. Dieser Extrakt ist darauf ausgerichtet, die Mineralisation des Knochens zu optimieren, speziell auch Kalzium besser aufzunehmen und einzubauen. Korallenkalzium ist in der Mischung noch zusätzlich dabei.

Eine Studie mit *Calzbone®*-Extrakt an 40 perimenopausalen Frauen mit niedrigem Knochendichtegehalt zeigt die Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit von *Calzbone®*. Es wurden 250 Milligramm *Calzbone®* dreimal täglich für sechs Monate verabreicht. Die Knochenmineraldichte wurde um 17 Prozent und die T- und Z-Werte wurden signifikant erhöht.

### Ergänzende Empfehlungen zur Knochendichte

Wichtig für die Knochendichte sind natürlich auch Vitamin D und Vitamin A – etwa in Form von *Krillöl + Vitamin D3*, das auch natürliches Vitamin A enthält, und damit ideal für den Erhalt gesunder Knochen ist. Auch zwischendurch einmal eine Monats-Kur mit *Silizium* ist günstig, da dadurch die Elastizi-

tät des Knochens gefördert und das Kalzium besser im Knochen verankert wird.

Am Effektivsten setzt man *Cissus* ein, wenn man es schon zu Beginn der Wechseljahre als Kombinationspräparat mit *Rotklee und Yams* nimmt. Zu diesem Zeitpunkt reichen noch kleine Mengen *Cissus*, um die Knochendichte zu erhalten.

Bei Knochenbrüchen oder in späteren Jahren, bzw. bei schon verminderter Knochendichte, sollte man *Cissus* als Monopräparat einnehmen wegen der höheren Dosierung und eventuell dazu energetisch getestete Pflanzenhormone wie *Yams, Granatapfel* oder *Maca*, wählen. Auch Hormontests ge-

ben Auskunft über den tatsächlichen Bedarf. Auf eigene Faust irgendein Pflanzenhormon zu wählen ist nicht so günstig, da bei schon bestehendem Ungleichgewicht von Östrogen zu Progesteron zu Testosteron die Hormonlage eventuell sogar noch verschlechtert werden kann.

### Baut Muskeln auf, heilt Sehnen, Bänder, Gelenke

Mit *Cissus* werden in Indien neben Knochenbrüchen auch Schwäche, Wurmerkrankungen, Blutungen, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Furunkel, Hautkrankheiten, Geschlechtskrankheiten, Skorbut, Tuberku-

## > Fallberichte zu *Cissus*

### Komplizierter Beinbruch

Mann 66 Jahre, komplizierter Beinbruch in der Nähe des Knöchels, Drehbruch mit Absplitterungen. Da der Unfall in einem bekannten Wintersportort mit Spezialisten vor Ort passiert ist, wurde der Patient sehr kompetent behandelt. Doch nach Meinung der Ärzte gab es nur geringe Chancen, dass der Bruch gut heilen würde. *Cissus* dreimal täglich 1 Kapsel (ausgetestet) brachte Ärzte zum Staunen, auch die nachbehandelnden Spezialisten am Wiener AKH waren verwundert. Der Heilungsverlauf war extrem gut und stark verkürzt, was bei dem Schweregrad der Verletzung außergewöhnlich ist.

### Knöcherner Bänderausriss

Frau um die 30 Jahre, verletzt sich und soll aufgrund des knöchernen Bänderausrisses eine Woche Liegegips und vier Wochen Gehgips bekommen. Doch nach nur drei Wochen zeigte das Röntgenbild, dass der Bruch verheilt ist. Der Gips konnte entfernt werden. Sie nahm vorsichtshalber 6 Kapseln *Cissus* täglich. Der Erfolg hätte sich aber wohl auch mit der üblichen Tagesdosis von 3 Kapseln täglich so eingestellt.

### Knochenbruch der Speiche

Mann 24, gebrochene Speiche, Röntgenbild zeigt unfassbaren Heilungsverlauf mit Wiederherstellung des Knochens nach nur zwei Wochen Einnahme von *Cissus* Kapseln.

### Schlüsselbeinbruch

Frau 34, außerordentlich schneller Heilungsverlauf durch *Cissus* Kapseln in normaler Dosierung von 3x1 Kapsel.

### Arthrose im Sprunggelenk

Frau 64, *Cissus* unterstützt die Restfunktion, zusätzlich nimmt sie die natürliche Schwefelverbindung *MSM, Krillöl premium mit Astaxanthin* und *flüssiges Silizium*. Nach einem Monat Anwendung Schmerzreduktion um etwa 60 Prozent.

lose, Menstruations- und gastrointestinale Beschwerden behandelt. Eine ganze Palette von Erkrankungen also. Unsere Erfahrungen der letzten zehn Jahre Anwendung von *Cissus* beziehen sich allerdings in erster Linie auf seine wunderbaren Wirkungen auf den Bewegungsapparat. Dabei sind interessanterweise nicht allein die Knochen im Fokus. Verletzungen, selbst wenn sie schon lange zurückliegen, von Sehnen, Bändern oder Knorpeln, heilen mit *Cissus* in kürzester Zeit, oft sogar ohne Operation. *Cissus* steigert nämlich die Proteinsynthese dramatisch, was zu aufbauenden Effekten in Bezug auf Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe führt. *Cissus* stärkt das gesamte Binde- und Stützgewebe und erhält die Muskelmasse dabei besser als jede andere natürliche Substanz. Obendrein baut man mit *Cissus* Muskeln schneller auf und sie regenerieren auch rascher. Zusätzlich wird Körperfett schneller abgebaut, also das Abnehmen erleichtert.

### Schmerzen – von Arthrose über Kopfschmerz bis Rheuma

Die schmerzlindernde Wirkung von *Cissus* ist ebenso beachtlich. Bei Schmerzen des Bewegungsapparates gab es schon viele überraschende Erleichterungen. Etwa, wenn jemand trotz völlig abgenutztem Kniegelenk bis zur Operation dank *Cissus* nahezu schmerzfrei war.

Darüber hinaus wirkt *Cissus* entzündungshemmend. Bei jeder Entzündung ist *Cissus* daher hilfreich. Es ist sogar so entzündungshemmend wie Aspirin und wirkt abschwellend auf Ödeme. Außerdem hemmt es – wie Aspirin und andere Schmerzmittel – die Umwandlung der Arachidonsäure in entzündungsfördernde Prostaglandine.

Am Beispiel des Kopfschmerzes ist die Auswirkung von Prostaglandinen leicht erklärt. Sie werden im Körper etwa gebildet, wenn Kopf-, Nacken- und Schultermuskeln verspannt sind und der Blutfluss zum Gehirn vermindert ist. Durch die Bildung von gefäßerweiternden Prostaglandinen versucht der Körper den Blutfluss in einer Art Überschussreaktion zu erhöhen. Der Druck im Gehirn steigt an, Kopfschmerzen entstehen. *Cissus* wirkt entgegen, indem es ein Enzym (Cyclooxygenase) blockiert, das die Prostaglandine entstehen lässt. Gegen die Muskelanspan-



nung kann man mit *kolloidalem Magnesiumöl* arbeiten. Auch *MSM*, die natürliche Schwefelverbindung, entspannt die Muskulatur und blockiert die Schmerzweiterleitung zum Gehirn.

Bei Rheumatikern wird ebenso Arachidonsäure freigesetzt, die durch das Enzym Cyclooxygenase in Prostaglandine umgewandelt wird. Die Prostaglandine reizen dann die freiliegenden Nervenfasern: Schmerzen entstehen. Daher gelten Prostaglandine auch als Schmerzverstärker. Zusätzlich sorgen die Prostaglandine für eine stärkere Durchlässigkeit der Gefäßwände für Abwehrzellen, die die Entzündungsreaktion verstärken. Indem *Cissus* die Prostaglandinbildung hemmt, können Entzündung und Schmerzen rascher abklingen.

### Was kann man bei Entzündungen und Schmerzen begleitend noch tun?

Andere wirksame Natursubstanzen, die die Umwandlung von Arachidonsäure in Prostaglandine hemmen, sind Weihrauch, Curcumin, Ingwer oder die Omega-3-Fettsäuren des *Krillöl* und sein roter Naturfarbstoff Astaxanthin. Bei Schmerzen ebenso wirksam in der Begleitung ist neben wohl noch Tausenden weiteren Naturmitteln ein so einfaches Kraut wie die *Brennnessel* und der *Vitamin B-Komplex* (am besten natürlich aus Quinoa). B-Vitamine fördern die Methylierung (eine natürliche chemische Reaktion), die, wenn sie gestört ist, zwangs-

läufig zu schmerzhaften Erkrankungen führt. Deshalb sind die B-Vitamine bei jeder schmerzhaften Erkrankung zusätzlich lindernd einsetzbar. ✎

### > *Cissus* unterstützt bei:

- Arthrose
- Bänderverletzung
- Bindegewebsschwäche
- Entzündungen
- Fettverbrennung
- Gefäßproblematik (Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker)
- Gelenksverletzung
- Gewichtsreduktion
- Husten
- Knochenbruch (beschleunigte Heilung)
- Knochendichte
- Knorpelverletzung
- Kopfschmerzen
- Magengeschwüren (Reizmagen)
- Muskelaufbau
- Muskelregeneration
- Ödemen
- Osteoporose
- Regelbeschwerden (zu starker Regel)
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Sehnenverletzung
- Stress
- Übergewicht
- Viren, Bakterien, Würmern, Pilzen