



WEIHR- RAUCH

Jedem dieser beiden Naturmittel werden wunderbare Wirkungen bei Entzündungen zugeschrieben. Doch zusammen erst zeigen sie die allerbesten Erfolge, selbst bei schmerzhaften und sogar chronischen Leiden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Viele Anwender sind mit der pflanzlichen Schwefelverbindung MSM in Kombination mit *Krillöl* mit extra viel Astaxanthin vollkommen zufrieden. Ihre Entzündungen haben sich zurückgebildet oder sie lassen sich zumindest so gut im Zaum halten, dass mit einer kleinen Erhaltungsdosis gearbeitet werden kann. Doch wenn das nicht geholfen hat? Wieder zurück zu Schmerzmitteln & Co? Nebenwirkungen in Kauf nehmen, weil man sich einfach nicht anders zu helfen weiß? Es gibt noch eine Möglichkeit, die man nicht außer Acht lassen sollte: Die Naturmittel *Weihrauch* und *Ingwer*!

Zwei Fallberichte

Eine 76-jährige Frau hat schlimme Schmerzen an der (operierten) Bandscheibe, die ins linke Bein ausstrahlen und so heftig sind, dass sie oft minutenlang gar nicht aufstehen

kann, selbst, wenn sie sich sehr zusammenreißt. Sie denkt an Abnützung und glaubt nicht mehr, dass ihr noch irgendetwas helfen kann. Dazu kommen noch kleinere Probleme wie eine schwache Niere und Magenschmerzen, die den Speiseplan sehr einschränken. Diese Problematik führt sie auf Spätfolgen ihrer Magenband-Operation zur Magenverkleinerung vor etlichen Jahren zurück. Ein energetischer Test zeigt *Weihrauch* und *Ingwer* an. Es gibt mehrere energetische Testmethoden, in diesem Falle wurde einfach mit einem Tensor (eine Art Pendel) gearbeitet. *Weihrauch* und *Ingwer* zeigten eine starke Resonanz. Allerdings war die getestete Anfangsdosis recht hoch. Fünf Kapseln *Weihrauch* und drei Kapseln *Ingwer* täglich für mindestens eine Woche, dann erst Reduktion auf je drei Kapseln.

Die 78-jährige Freundin probiert ebenfalls *Weihrauch* und *Ingwer*. Sie hat es auch

> WAS KANN DER WEIHR- RAUCH SONST NOCH?

- Hemmt Tumore: Besonders empfehlenswert ist er bei Hirntumoren. Sie produzieren eine Menge Entzündungsstoffe, die zu Ödemen führen und auf lebenswichtige Hirnareale drücken können.
- Unterstützt bei allergischem Asthma, Lungenfibrose und Atmungsschmerzsyndrom: Auch hier spielen Entzündungsbotenstoffe eine wichtige Rolle. Der *Weihrauch* hemmt sie und verbessert die Atmung.
- Dämpft Autoimmunerkrankungen: Egal, ob die Ursache bekannt ist oder nicht, *Weihrauch* wirkt den entzündlichen Prozessen entgegen, die durch die Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexe ausgelöst werden.
- Bei Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und der Leber: Hier ist *Weihrauch* angezeigt, da die Entzündungsstoffe nur ungenügend über die Galle ausgeleitet werden und zusätzlich die Nieren belasten.
- Bei Allergien und vielen entzündlichen Hauterkrankungen: Bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Bindehautentzündung und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht) sowie Neurodermitis und Schuppenflechte wird der Körper mit Entzündungsstoffen überschwemmt, die der *Weihrauch* hemmen kann.
- Entspannt, entstresst und reduziert Ängste: Damit tut *Weihrauch* auch der Psyche gut.

schon aufgegeben, auf Hilfe zu hoffen. Für ihre Hüftschmerzen gibt es nicht einmal eine Diagnose, obwohl sie alle nur erdenklichen Untersuchungen machen ließ. Morgens nach dem Erwachen kann sie nicht aufstehen, da die Hüftschmerzen erst nach ein, zwei Stunden nachlassen.

Nach zwei Wochen haben beide nahezu keine Schmerzen mehr. Und genauso unglaublich klingt, was sie sonst noch berichten: Die Stimmung ist gestiegen, die Nieren fühlen sich besser an, der Magen ist in Bestform – keine Magenprobleme mehr. Bein- und Hüftschmerzen sind völlig abgeklungen und die Bandscheiben sind kaum mehr zu spüren.

Weihrauch ist bei jeder Entzündung angezeigt

Weihrauchextrakt zeigt Mehrfachwirkung bei Entzündungen. Das macht ihn so ein-



UND INGWER

DAS „DREAMTEAM“ BEI ENTZÜNDUNGEN

zigartig. Seine Acetyl-Keto-Boswelliasäure, kurz AKBA, blockiert die Bildung eines entzündungsauslösenden Enzyms und vermindert die Aktivität eines weiteren Enzyms, das Entzündungen fördert und aufrecht erhält. Außerdem hemmt Weihrauchextrakt auch noch wichtige Entzündungsbotenstoffe. Aufgrund dieser Vielseitigkeit kann der *Weihrauch* bei Entzündungen jeden Stadiums eingesetzt werden, egal wo im Körper sie auftreten. Man kann ihn genauso bei einer Gastritis einnehmen wie bei Schmerzen im Bewegungsapparat, egal, ob sie von Rheuma, Lyme Arthritis (Borreliose), Gicht oder anderen entzündlichen Erkrankungen ausgehen. Auch Darmentzündungen und Asthma sprechen im Allgemeinen gut darauf an. Wichtig ist allerdings, dass man Weihrauchextrakt nicht unterdosiert. Hier gilt wirklich: Mehr hilft auch mehr. Da er Cortison ähnlich wirkt, ohne Nebenwirkungen zu verursachen, ist eine höhere Dosierung unproblematisch.

Auch der Ingwer ist nicht zu unterschätzen

Wer den *Ingwer* bisher bestenfalls als Mittel gegen Erkältungen angesehen hat, wird vielleicht erstaunt sein, dass die scharfe Knolle noch viel mehr kann. Seine Verwendung geht bis Konfuzius und noch länger zurück, war in der Antike bekannt und hat bis heute einen festen Platz in der TCM und im Ayurveda.

Ingwer hemmt ebenfalls Entzündungen und ist sogar ein adäquater Ersatz für Schmerzmittel, die nicht Cortison ähnlich wirken, wie Acetylsalicylsäure, da er dasselbe Enzym hemmt. Damit arbeitet er mit dem Cortison ähnlichen *Weihrauch* sehr gut „Hand in Hand“ und verbreitert dessen Wirkung. Wie der *Weihrauch* ist auch der *Ingwer* in seinen entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften neben-

> WAS KANN DER INGWER SONST NOCH?

- Fördert die Durchblutung: *Ingwer* verbessert den Blutfluss, baut Cholesterin schneller ab, da es für die Bildung von Gallensäuren herangezogen wird und somit in der Verdauung zur Verfügung steht statt die Gefäße zu belasten.
- Kurbelt die Entgiftung an: Gifte werden besser ausgeschieden, doch ist viel trinken wichtig, denn er entgiftet nicht nur die Leber, sondern auch die Nieren.
- Regt das Verdauungsfeuer an: *Ingwer* hilft daher vor allem Menschen, die unter viel Kälte leiden und daraus bedingter schlechter Verdauung mit Blähungen, Übelkeit, Magenschmerzen, Erbrechen und Durchfall.
- Kurbelt Gallenfluss und Fettstoffwechsel an: *Ingwer* fördert die Darmperistaltik und verbessert Magensäuremangel.
- Hemmt Bakterien wie *Helicobacter pylori*-Bakterien und *E. coli*-Bakterien.
- Hilft bei Krämpfen und Blähungen, Erbrechen und Übelkeit, Reiseübelkeit (Seekrankheit), Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit bei Chemotherapie sowie, zuvor verabreicht, bei Übelkeit nach Operationen. Allerdings ist er bei Magen-Hitze nicht geeignet.
- Hemmt die Entwicklung von grauem Star oder verlangsamt ihn zumindest.
- Wärmt bei Erkältungen und grippalem Infekt, wirkt schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei hohem Fieber ist er jedoch nicht geeignet.
- Löst Schleim und Krämpfe bei Husten, hemmt die Entzündung und wirkt antibakteriell.
- Hemmt Tumore, vor allem Brust- und Prostatakrebs, vermutlich auch Leber-, Lungen-, Haut und Darmkrebs. Extrakte wirken hier weit stärker als andere *Ingwer*-Zubereitungen.

wirkungsfrei und verursacht weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre. Er ist breit einsetzbar von Arthritis oder Arthrose bis Migräne oder Muskelschmerzen. Selbst bei Rheuma kann sich der Einsatz von *Ingwer* lohnen. Er hemmt neben Entzündungsbotenstoffen auch das Cyclooxygenase-2 Enzym, wirkt also als sogenannter „Cox-Hemmer“, und hat damit Einfluss auf durch dieses Enzym verursachte Entzündungen bei Arthrose und Rheuma. Die Vorteile? Die Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich, Schwellungen, Entzündungen und Morgensteifheit der Gelenke nehmen ab. ☺