



Shilajit

das schwarze Gold des Himalaya

Die Gebirge Zentralasiens geben an manchen Stellen eine asphaltartige Substanz frei, die – je nach Gegend - Shilajit, Mumijo, Barachschin oder Maumasil genannt wird. In ihren Herkunftsländern gilt sie als umfassendes Heilmittel, das vor vielen Krankheiten schützt und erstaunliche Regenerationskraft entwickelt. Shilajit wirkt etwa gegen Übersäuerung, stärkt den Darm, leitet Schwermetalle aus und versorgt mit allen bekannten Spurenelementen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Man könnte Shilajit durchaus auch für einen Stein halten, doch er ist organischen Ursprungs - das Endprodukt unzähliger Jahre natürlichen Abbaus von Pflanzenresten, Flechten und Harzen, reich an Huminsäuren, vor allem an der entzündungshemmenden Fulvinsäure, die auch im Humus vorkommt. Darin spiegeln sich die Zyklen der Natur, von Abbau und Aufbau wider. Shilajit ist ein faszinierendes Geschenk der Schöpfung, das man in dieser Form nur an besonderen

Plätzen im Himalaya findet. Schon der griechische Philosoph Aristoteles und sein Schüler Alexander der Große sowie der persische Arzt Avicenna befassten sich mit seinen heilenden Wirkungen. Im Ayurveda gilt Shilajit – sein Name bedeutet „Bewzwinger des Berges und Zerstörer der Schwäche, Sieger über die Angst“ als Rasayana, als Lebenselixier und Verjüngungsmittel.

60 MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Shilajit wird gern als Extrakt eingesetzt, der eine gewisse Menge Fulvinsäure, meist 20 Prozent, garantiert. Fulvinsäure hat weniger Kohlenstoff als Huminsäure, aber einen höheren Sauerstoffgehalt. Ihre Besonderheit? Fulvine sind sehr klein und leicht,

durchdringen Zellmembranen und aktivieren das Zellwasser mit ihren mitgeführten organischen Nährstoffen in ionischer Form – die bestmöglich aufnehmbare Form. Sie liefern gleich alle heute bekannten Spurenelemente, darunter auch solche, die in den Anbauflächen gar nicht mehr vorkommen, weil die Böden ausgelaugt sind und die natürliche Humusbildung viel mehr Zeit benötigen würde, als den Böden gegönnt wird.

REGULIERT DEN SÄURE-BASENHAUSHALT

Der *Shilajit* hat die besondere und seltene Fähigkeit im Bindegewebe zu wirken. Hier ist das Hauptzwischenlager für Rückstände aus Übersäuerung und Giften wie Schwermetalle, die bei Überlastung hier ebenfalls stattfindende Regulationsprozesse empfindlich stören können. Wer macht heute überhaupt noch reinigende Fasten- und Entgiftungskuren? Übersäuerung und Giftbelastungen haben noch



dazu stark zugenommen. Umso willkommener ist hier der basische *Shilajit*, der bis in die Tiefe vordringt und, nachdem er seine mitgeführten Mineralstoffe und Spurenelemente „abgeliefert“ hat, im Gegenzug Gifte wie Schwermetalle und Säureschlacken an sich bindet. Er hilft dem Körper so seinen Säure-Basen-Haushalt selbst wieder in Ordnung zu bringen.

STÄRKT DEN DARM UND HEMMT ENTZÜNDUNGEN

Das vielleicht wichtigste Bindegewebe, das regelmäßig gepflegt und unterstützt werden will, ist das des Darmes. Erschlafftes Bindegewebe begünstigt die Bildung von Divertikeln, Schleimhautausstülpungen, die mit zunehmendem Alter auftreten und sich entzünden können. Sie gelten als Vorstufe zu Darmkrebs und können außerdem zu lebensgefährlichem Darmdurchbruch führen. Auch hier ist der *Shilajit* von Vorteil. Seine Fulvinsäuren und sein Schwefelanteil wirken entzündungshemmend, wodurch entzündliche Prozesse im Darm wie Divertikulitis oder Colitis aber auch etwa der Gelenke wie Rheuma gelindert werden, Ödeme zurückgehen, Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen gebunden und ausgeschieden werden.

ENTGIFTET – AUCH VON SCHWERMETALLEN

Durch ihre vernetzte Struktur können Huminsäuren einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut bilden, der eine Anhaftung von Fremdstoffen bzw. ein Vordringen von Schadstoffen bis ins Blut verhindert. Huminsäuren



sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie *Candida*) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm,

noch bevor sich die Leber oder die Nieren damit belasten müssen. Mit *Shilajit* kann man eine langsame Schwermetallausleitung durchführen, ohne den Körper zu überfordern.

VERHILFT ZU GRÜNDLICHER VERDAUUNG

Huminsäuren sorgen dafür, dass der Nahrungsbrei angemessen lange im Darm verbleibt und damit gründlich bearbeitet werden kann, wodurch die Verdauung entlastet und Darmproblemen wie Gärung oder Fäulnis und damit zusammenhängenden Blähungen vorgebeugt wird. Außerdem werden Nährstoffe besser verwertet.

ENTLASTET DIE LEBER

Der *Shilajit* reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden.

STÄRKT NERVEN UND ORGANE

Wie viele besondere Pflanzen hat auch der



> WAS SHILAJIT NOCH ALLES KANN

> **Aktiviert und stärkt das Immunsystem**

Shilajit regt die unspezifische Abwehr an und macht das Immunsystem reaktionsfähiger. Auch die Beseitigung von Schadstoffen spielt dabei eine Rolle. Mit seiner Hilfe lassen sich nicht nur die von Viren abgesonderten Giftstoffe beseitigen, sondern auch die Viren selbst, wie anhand von Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren erforscht wurde. Man führt das auf die elektrischen Eigenschaften der Fulvinsäure zurück, die ein verringertes elektrisches Potential der Zelle – ein Zeichen für Verschlechterung der Gesundheit – modulieren kann.

> **Hilft Magen und Zwölffingerdarm**

Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen, die sehr negative Folgen etwa auf die Darmflora haben. Der *Shilajit* hat natürlich auch positive Auswirkungen auf Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut und reduziert insgesamt Stress. Ob *Shilajit* auf das Magengeschwür auslösende *Helicobacter pylori* Bakterium ebenfalls hemmende Wirkung hat, ist noch nicht erwiesen, die Begleiterscheinungen wie Gastritis werden aber gelindert und man kann bewährte Naturmittel begleitend anwenden (etwa *Chaga* oder *Hericium Vitalpilz*, *Lactobac Darmbakterien* oder die *Artemisia annua*).

> **Bei chronischen Hautleiden und Allergien**

Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch

Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit *Shilajit* hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien.

> **Heilt und stabilisiert Knochen**

Die verbesserte Zufuhr und Aufnahme von Mineralien und die sanierende Wirkung auf den Darm sorgen für stabilere Knochen. Einen Beitrag liefert auch das sehr seltene Spurenelement Strontium, das in minimaler Dosierung günstig auf Knochenmasse und Knochenheilung wirkt und als „Kalziumschlepper“ die Mineralisierung und das Wachstum des Knochens beschleunigt.

> **Ideal zur Stärkung, im Sport und gegen Strahlung**

Zur Stärkung vor Operationen oder nach Medikamenten wie Antibiotika, Chemotherapie oder Cortison, trägt *Shilajit* zur schnelleren Regeneration bei. Der ehemalige Präsident Boris Jelzin erhielt *Mumijo*, das russische Pendant zu indischem *Shilajit*, vor seiner Herzoperation. Es stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Auch gegen oxidativen Stress – etwa durch erhöhte Strahlung bei Langstreckenflügen. Sportler profitieren ebenfalls von *Shilajit*, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer.

> **Begleitend bei Diabetes Typ 2**

Die Gefäßinnenwände von Diabetikern

Shilajit adaptogene Fähigkeiten, sehr starke sogar. Der Körper kann damit Stress besser überstehen. Er ist zwar keine Pflanze, aber er besteht aus den Grundbausteinen von Pflanzen. Absolut erwähnenswert sind seine regulierenden und revitalisierenden Fähigkeiten, wobei Zellschädigungen sozusagen rückabgewickelt und bereits eingeschränkte Organfunktionen wieder gestärkt werden. Auch der Stoffwechsel, das Drüsensystem einschließlich der übergeordnet wichtigen Hypophyse und die oft stressgeplagte Nebenniere samt Nervenkostüm profitieren von ihm. ✎

sind vermehrt Oxidationsprozessen ausgesetzt. *Shilajit* schützt davor, senkt das C-reaktive Protein (CRP-Wert), den wichtigsten Entzündungswert im Blut, sowie den Langzeitzuckerwert.

> **Senkt Blutfette und hilft den Venen**

Mit *Shilajit* lassen sich die Blutfette senken und der Antioxidantienstatus verbessern. Dazu muss man wissen, dass sich nur oxidiertes LDL-Cholesterin an Gefäßwänden anlegt. *Shilajit* reguliert die Durchblutung und hat sehr positive Wirkungen auf die Venen. Sogar bei Venenentzündung und Thrombose gibt es erstaunliche Heilungsberichte zum Rückgang von Entzündungen, Hitze, Schwellungen und Schmerzen innerhalb von nur acht bis zehn Tagen.

> **Steigert die Fruchtbarkeit**

Shilajit steigert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern. 200 mg *Shilajit* täglich ließ bei 28 ursprünglich unfruchtbaren Männern innerhalb von drei Monaten das Hormon Testosteron und die Spermienanzahl um 60 Prozent steigen, wobei sich auch die Spermienqualität verbesserte.

> **Lindert Hämorrhoiden**

Zu seinen wundheilenden, entzündungshemmenden und juckreizstillenden Eigenschaften kommen zusammenziehende und Schleimhaut regenerierende Effekte. *Shilajit* lindert daher Hämorrhoiden, wenn man ihn innerlich und lokal als Zäpfchen verabreicht.

> **Hilft den Bronchien**

Shilajit enthält Benzoesäure, die krampflosend, leicht anti-asthmatisch und schleimlösend wirkt.