

## Katzenkralle

Ursprünglich wurde die Katzenkralle oder Krallendorn in der Medizin der Inkas oder noch früher genutzt und ist unter vielen Namen bekannt. Botanisch heißt sie *Uncaria tomentosa*, in Südamerika *Uña de Gato*, *Samento* oder *Saventaro*, in den USA *Cat's Claw*. Sie gehört zur Gattung des tropischen Labkrauts, ist eigentlich eine Lilie aus der Familie der Rötengewächse und wächst in vielen Unterarten im gesamten Regenwaldgebiet. Die *Uncaria tomentosa* ist jedoch die Bemerkenswerteste, zählt sie doch zum Heilrepertoire des peruanischen Amazonas-Regenwalds. Abenteurer, Forscher und Missionare kamen bei den indigenen Stämmen der Shipibo, Conibo, Asháninca, Aguaruna und Casibo mit der Heilpflanze in Kontakt und waren von ihren Heilwirkungen beeindruckt. Vor allem in den USA ist die Katzenkralle seit den 1990er Jahren als sehr wirksam bekannt, wird sogar von der WHO als Heilpflanze geführt und zählt heute zu den beliebtesten und meistverkauften Nahrungsergänzungsmitteln im US-amerikanischen Raum.

### **Meisterpflanze bei schicksalhaften Erkrankungen**

Die Katzenkralle dient den Indigenen als Heilmittel, aber aufgrund ihrer grundlegend lebensspendenden Eigenschaften auch zur Stärkung, Reinigung und Krankheitsvorbeugung – und das ohne nennenswerte Nebenwirkungen. Sie ist häufig Bestandteil des Ayahuasca Trance-Tranks der Amazonas-Schamanen, weil sie etwas Besonderes kann: Sie dient als Brücke zwischen der materiellen und spirituellen Welt. Schamanen schätzen ihre Fähigkeit, Störungen in der Kommunikation zwischen Körper und Geist aufzuheben. Da Krankheiten in ihrem Verständnis prinzipiell eine seelische Ursache haben und einem persönlichen Ungleichgewicht entspringen, kann man die Magie dieser Pflanze abseits aller entdeckter pharmazeutischer Wirkstoffe nur erahnen.

Eine einzige im Zuge eines schamanischen Rituals getrunzene Tasse Katzenkralle-Tee kann schon eine grundlegende Änderung hervorrufen. So etwas ist nicht über chemische Reaktionen erklärbar, weil es sich um einen geistig-spirituellen Ansatz handelt, bei dem vieles zusammenspielen muss, um die tiefe Umstimmung im Körper zu ermöglichen.

### **Reinigt und entgiftet**

Die Katzenkralle hat, wie die europäischen Labkräuter, reinigende und lymphaktivierende Wirkung. Von den Indigenen ist bekannt, dass sie die Katzenkralle hin und wieder zur Nierenreinigung einsetzen. Zu Beginn der Katzenkralle-Einnahme zeigt sich meist auch ein beißender Geruch des Urins, der auf die ausleitende Wirkung hinweist.

Eine bemerkenswerte Untersuchung bestätigte indessen die reinigende und krebsvorbeugende Wirkung bei Rauchern. Die zahlreichen krebserregenden Gifte, die im Urin der Raucher nachweisbar waren, verschwanden im Zuge der Anwendung. So ganz nebenbei wurde sogar Raucherhusten gelindert.

### **Krebshemmend in jedem Stadium**

Die krebshemmende Wirkung war das erste, das nach Europa zurückgereiste Forscher in den 1970er Jahren an ihr faszinierte. Es wurde von einigen spektakulären Krebsheilungen durch die Katzenkralle berichtet, allerdings waren die Therapien von Schamanen individuell zugeschnitten. Kein Wunder, dass diese Hilfe bei der größten Geißel der westlichen Welt wesentlich zum Hype um die Katzenkralle in den 1990er Jahren beigetragen hat. Heilungen von Brustkrebs, Lungenkrebs, Leukämie, Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs machten schnell die Runde in der westlichen Welt und sorgten für Erstaunen. Kann Krebsheilung wirklich so einfach sein? Verallgemeinern kann man es nicht und es hilft definitiv nicht bei jedem, aber bei einigen, sogar aussichtslosen Fällen, ist die Katzenkralle so wirksam, dass man sprachlos ist. Das trifft aber auf viele Naturheilmittel zu und wie meist bei Natursubstanzen, fehlen umfangreiche Studien, weil niemand sie bezahlen kann. Darum die eindringliche Warnung: Nicht allein darauf verlassen! Potentiell, das haben Untersuchungen bisher bereits gezeigt, kann die Katzenkralle in allen Etappen des Krebsgeschehens wirken – vorbeugend gegen krankhafte Zellveränderungen, die Krebsausbreitung hemmend in jedem Stadium, das Immunsystem anregend, einige Krebszellen selektiv abtötend (zytostatisch/zytotoxisch), Blutbild regenerierend, zellschützend, entgiftend und regenerierend nach und Nebenwirkungen lindernd bei Chemo und Bestrahlung. Sie repariert DNA-Schäden nach Chemotherapie, wie in einer Studie anhand des deutlichen Rückgangs der DNA-Schäden festgestellt wurde und führt zu einer Zunahme der weißen Blutkörperchen sowie einer insgesamt besseren Befindlichkeit mit weniger Müdigkeit.

Die Katzenkralle kann aber noch mehr: Sie ist ein Türöffner bei wirkungslos gewordenen Therapien. Sozusagen eine zweite Chance, etwa bei Chemotherapien, gegen die Resistenzen entwickelt wurden und die daher ihre Wirksamkeit verloren haben. Diese besondere Eigenschaft kennen wir auch vom Reishi Vitalpilz.

### **Immunsystem: Um 60% mehr Power**

Die Katzenkralle stimuliert das Immunsystem unspezifisch. Das ist ihre Hauptzielrichtung. Die Anzahl der Fresszellen und Leukozyten steigt an – auch wenn sie durch Chemotherapie schon stark gesunken sind –, außerdem wird die Vermehrung der Lymphozyten reguliert. Das Immunsystem soll deshalb um bis zu 60 Prozent effektiver sein. Oxindolalkaloide sind Immunstimulanzien, aber nicht nur. Sie gleichen auch aus, wirken im Grunde immunmodulierend. So werden niedrige Werte der für die Infektabwehr verantwortlichen weißen Blutkörperchen erhöht und zu hohe Werte gesenkt.

### **Spektakulär vielseitig gegen Erreger**

Die Katzenkralle ist im Regenwald ständig potentiell tödlichen Mikroben ausgesetzt. Als Überlebensstrategie hat sie sich mit einem Arsenal an Wirkstoffen ausgestattet, die eng ineinandergreifen, um alles abzuwehren, was ihr gefährlich werden könnte. Dieselben Wirkstoffe helfen auch bei uns Menschen und den Tieren. Zusätzlich zu den Oxindolalkaloiden tragen Polyphenole, Procyanidine (OPC), Triterpene, Flavonoide, Pflanzensterine, Tannine und Terpenoide dazu bei.

Aus dem Gesamtcocktail ergeben sich ihre phänomenalen antiviralen, antibakteriellen, antimykotischen (pilzhemmenden) und antiparasitären Wirkungen. Naturheilkundler und Pflanzenforscher der ganzen Welt würdigen gerade die Katzenkralle, die in einem Atemzug genannt wird mit der *Artemisia annua*, dem Baikalmelkkraut oder der *Andrographis paniculata*.

Sie wird mit Erregern schneller fertig – Viren vom einfachen Schnupfenvirus bis zum heimtückischen Epstein-Barr oder Herpes-Virus, die als Retroviren immer wieder ausbrechen und den Körper mit Neurotoxinen überschütten, mit Bakterien wie beispielsweise den unheimlich belastenden Borrelien, Streptokokken oder Akne-Bakterien, mit Parasiten und Plasmodien wie dem Malaria-Erreger, mit Pilzen wie *Candida*. Sie alle werden durch die Katzenkralle eingedämmt, etwa hemmt sie über IFN-alpha-Reduktion die Virenausbreitung, ihre Gifte werden entschärft und ausgeleitet, die hervorgegerufenen Entzündungen wieder normalisiert, selbst wenn sie bereits chronisch geworden sind. Hier gibt es unendlich viele Beispiele, auch bei tödlichen Erregern aus der Tiermedizin wie Katzenschnupfen, Katzenleukose, Katzenaids, bei Corona oder bei durch das Epstein-Barr-Virus hervorgerufene Erkrankungen (siehe Kasten).

### **Arthritis, Arthrose und Fibromyalgie**

Entzündungen im Bewegungsapparat und ihre Endstation, die Arthrose, bessern sich durch die Katzenkralle. Etwa werden der Transkriptionsfaktor NF-KappaB, der für die Entstehung entzündlicher Prozesse mitverantwortlich ist und TNF-alpha, ein an allen Entzündungsreaktionen schon ganz zu Beginn beteiligter Botenstoff, gehemmt sowie Interleukin-10, ein Botenstoff, der im Körper ablaufende Entzündungsreaktionen hemmt, moduliert. Schmerzstillend wirkt die Katzenkralle auch noch. Ob Rheuma, Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis, Polyarthrit, Kniearthrose, Fibromyalgie oder Schleimbeutelentzündungen – sämtliche Entzündungsstadien und Krankheitsbilder können von der Katzenkralle profitieren und es gibt unzählige Erfolgsberichte von Betroffenen dazu. Viele schaffen es, Cortison durch die Katzenkralle zu ersetzen oder zumindest zu reduzieren.

Das ist nicht nur wegen der Nebenwirkungen von Cortison, die keine Dauerlösung sein kann, günstig. Die Katzenkralle hat so viele Wirkungen rundum, die das Krankheitsgeschehen insgesamt und in vielfältiger Hinsicht bessern. Sie wirkt antimikrobiell, antiviral, antioxidativ, immunmodulierend, abschwellend und entzündungshemmend zugleich, Cortison hingegen nur entzündungshemmend.

Bei der Autoimmunkrankheit Rheuma greifen die überaktiven T-Lymphozyten des eigenen Immunsystems Knorpelzellen an. Bei einer dreijährigen Studie der Universität Innsbruck zeigte sich durch die Katzenkralle eine signifikante Verbesserung der Morgensteifigkeit der Gelenke und ein Rückgang der Schwellungen gegenüber der Placebo-Gruppe, deren Beschwerden sich nicht veränderten. Dass die Überaktivität des Immunsystems beruhigt wird, ist ein Zeichen für die immunmodulierende Wirkung der Katzenkralle, wie wir sie auch bei den Heilpilzen sehen – wahrscheinlich, da sie ebenfalls Triterpene enthalten.

Eigentlich ist eine Entzündung eine lebenswichtige Reaktion des Körpers, um sich vor Reizen bzw. Krankheitserregern zu schützen. Gerät die Entzündung aber außer Kontrolle, wird sie chronisch und richtet sich gegen den Körper. Es geht also bei der Katzenkralle nicht nur um Immunaktivierung allein, sondern vielmehr um Immunregulierung – ganz als ob die Intelligenz der Pflanze entscheiden könnte, ob sie anregen und kämpfen oder beruhigen soll!

### **Weitere Entzündungen**

Obwohl es nur wenige Studien zur Wirkung der Katzenkralle gibt, wird sie in den USA sehr häufig gegen Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt, darunter chronische Verdauungsbeschwerden, eine gestörte Darmflora, *Candida*, Entzündungen wie Divertikulitis, Colitis (Morbus Crohn), Leaky-Gut-Syndrom, Hämorrhoiden, Parasiten, Gastritis und Magengeschwüre. Die Katzenkralle kann bei Einnahme von Schmerzmitteln magenschützend wirken. Außerdem kann sie bei Prostataentzündung sowie Hepatitis oder Entzündungen im Mundraum hilfreich sein.

### **Senkt Bluthochdruck und schützt das Herz**

Die Katzenkralle wirkt mild blutgerinnungshemmend und blutdrucksenkend, daher ist Vorsicht bei Blutverdünnern und Blutdrucksenkern geboten und die Einnahme ist zehn Tage vor einer Operation auszusetzen. Sie fördert die Durchblutung und senkt Cholesterin, hat insgesamt einen günstigen Einfluss auf Herz und Blutgefäße. Allerdings sollte sie bei Herzrhythmusstörungen nicht angewendet werden.

### **Oft letzte Chance bei Allergien**

Wenn alle anderen Naturheilmittel nicht helfen sollten, liegt die letzte Chance für Allergiker mit Heuschnupfen oder Asthma oft in einer gemeinsamen Einnahme der Katzenkralle und des *Agaricus blazei murrillii* Vitalpilzes. Die Liane und der Pilz wirken immunregulierend, entgiftend, entzündungshemmend, histaminsenkend und aufbauend. Warum sie das gerade gemeinsam so gut können, ist nicht bekannt, aber es dürfte sich, wie so oft, um eine besondere Synergie in der Natur handeln.

### **Verjüngend und gegen Müdigkeit**

Auch die Zellerneuerung soll durch Katzenkralle verlangsamt und die Zellerneuerung unterstützt werden. Katzenkralle kann so einen positiven Einfluss auf die Wundheilung ausüben und diese unterstützen. Die Katzenkralle ist reich an Antioxidantien, enthält vor allem das verjüngende OPC und wirkt 3,18mal stärker antioxidativ als Vitamin C. Mit seinen Terpenoiden schützt es die Mitochondrien, deren Gesundheit über die Energiegewinnung der Zellen entscheidet und damit ein wesentlicher Faktor gegen Müdigkeit, aber auch generell wichtig für den Weg aus jeder Krankheit ist. Billiarden von Mitochondrien in unseren Zellen bilden ATP (Adenosin-Triphosphat) als Energiequelle aus der Nahrung. Sind Mitochondrien schwach oder geschädigt – etwa durch das Epstein-Barr-Virus, Sauerstoffmangel, Stress – können sie die Energiegewinnung sowie weitere Aufgaben nicht mehr genügend erfüllen. Statt intrazellulärer Energie produzieren sie oxidativen Stress, der gesunde Mitochondrien angreift. Es kommt zu Erkrankungen, die mit massiver Schwäche, chronischer Ermüdung und Erschöpfung verbunden und bei sehr

vielen Krankheitsbildern zu beobachten sind. Dazu gehören Fibromyalgie, Migräne, Alzheimer, Parkinson, ALS, Diabetes, Krebs, Fettleibigkeit, Herz-, Kreislauferkrankungen uvm.

### Nebenwirkungen

Katzenkrallen sollte keine Bei- und Zusatzstoffe enthalten. Sie ist nicht geeignet bei Herzrhythmusstörungen. Gerbsäuren können in den ersten Tagen zu Durchfall führen, weshalb man eventuell mit niedrigeren Dosierungen beginnen sollte. Die Katzenkrallen benötigt genügend Magensäure, um aufgenommen zu werden, deshalb nicht gleichzeitig Magensäureblocker anwenden. Die Katzenkrallen wird bei den Indigenen zur Empfängnisverhütung eingesetzt, daher sollten Frauen mit dringendem Kinderwunsch lieber eine Zeitlang auf Katzenkrallen-Präparate verzichten. Für Schwangere, Stillende und Kinder unter 3 Jahren ist sie tabu, weil man einfach nicht genug über sie weiß. Nicht bei Allergien auf Hölzer anwenden, nicht bei Organtransplantation oder bevorstehenden Impfungen.

### Tiermedizin

Bei Arthrose, Arthritis, Bauchfellentzündung, Borreliose, Gastritis, Herpes, Hufrehe, Hüftgelenksfehlstellung, Katzenaids, Katzenleukämie, Katzenschnupfen, Katzenseuche, Krebs, Magengeschwüre, Melanome, Nierenproblemen, Ohrenentzündung, Equines Sarkoid

### Katzenkrallen unterstützt bei:

- Akne
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Autoimmunerkrankungen (durch EBV)
- Bakterien
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Blutreinigung
- Blutverdünnung
- Borrelien
- Candida
- Cholesterin
- Covid-19
- Darmflora
- Dermatitis
- Diabetes
- Divertikulitis
- Durchblutung
- Durchfall
- Entgiftung
- Entzündungen
- Epstein-Barr-Virus (EBV)
- Fibromyalgie
- DNA-Schäden nach Chemotherapie
- Gastritis
- Hämorrhoiden
- Harnwegsinfekt
- Hepatitis
- Herpes
- Heuschnupfen
- HIV
- Immunaktivierung

- Immunmodulation
- Infektionen
- Kniearthrose
- Knochenschmerzen
- Krebs (Leukämie, Brust-, Lungen-, Eierstock-, Gebärmutterhalskrebs)
- Krebschutz
- Leaky-Gut-Syndrom
- Leberbelastung (v. a. durch EBV)
- Leukopenie (Leukozyten zu niedrig)
- Leukozyten zu hoch
- Lungenentzündung durch Ozon
- Lymphaktivierung
- Magengeschwüre
- Magenschutz
- Malaria
- Mandelentzündung
- Menstruation unregelmäßig
- Milzschwellung (durch EBV)
- Müdigkeit chronisch
- Mundschleimhautentzündung
- Mitochondrien-Schutz
- Morbus Crohn
- Nebenhöhlenentzündung
- Nebenwirkungen Chemo oder Bestrahlung
- Nierenreinigung
- Osteoarthritis
- Parasiten
- Pilzkrankungen
- Polyarthritis
- Prostataentzündung
- Psoriasis-Arthritis
- Resistenz gegenüber Chemo
- Rheuma
- Schilddrüsenschwellung (durch EBV)
- Schleimbeutelentzündung
- Schmerzen
- Streptokokken
- Verdauungsbeschwerden
- Viren
- Wundheilung
- Zysten (Milz, Leber, Schilddrüse durch EBV)