

BHIN

BERLINER HEILPRAKTIKER

NACHRICHTEN

Ausgabe 2024 / 2025

Die Kartoffel homöopathisch | Arne Krüger

Fußreflexzonentherapie & Schüssler-Salze für die Frau | Dr. Bernhard Kraemer

Vitalpilze beim Prämenstruellen Syndrom | Anne Weiß

Pflanzensteckbrief Rosenwurz – *Rhodiola rosea* | Cornelia Titzmann

Die heilsame Kraft der Berührung | Vera Bartholomay

Das Auge und seine Sehschärfe | Olaf Grüneis

2024/2025

Aus- und
Fortbildungen,
Seminare,
Arbeitskreise





Foto: Causlux / Stefan Wälter

»Frauen brauchen eine andere Medizin als Männer.«

Anne Weiß

Vitalpilze als naturheilkundliche Helfer beim Prämenstruellen Syndrom

– Anne Weiß –

Immer mehr Frauen entdecken die Naturheilkunde für sich. Das liegt vor allem an der heutigen modernen Schulmedizin. Denn sie weist bis heute ein großes Problem auf.

Frauen brauchen eine andere Medizin als Männer. Für diese Vermutung einiger fortschrittlicher Mediziner:innen sprechen immer mehr Fakten. Medikamente wirken bei Männern und Frauen anders: der grundlegende Unterschied zwischen Männern und Frauen der unterschiedliche Körperbau wie auch der Körperfettanteil. Dieser ist bei Frauen höher als bei Männern. Dies hat Auswirkungen bei der Einnahme von Medikamenten. Denn bestimmte Arzneimittel sind fettliebend und kumulieren in Fettzellen. Das bedeutet, dass sie sich im Körperfett anreichern und langsamer ausgeschieden werden.

Ein Beispiel ist das Schlafmittel Zolpidem. Frauen leiden nach der Einnahme einer Standard-Dosis am Abend am darauffolgenden Morgen meist unter Müdigkeit. Die amerikanische Arzneimittelzulassungsbehörde FDA reagierte darauf und halbierte die Dosis für Frauen. In Europa sucht man übrigens in den Zulassungsunterlagen vergeblich nach solchen Hinweisen für die Therapie. Lediglich für beeinträchtigte Patientinnen und Patienten mit Leberstörungen gibt es einen Hinweis zur Halbierung der Dosis.

Das zweite große Problem sind Studien. Arzneien werden in der Entwicklungsphase fast ausschließlich an gesunden Männern erprobt. Der Grund, ihr Hormonspiegel schwankt deutlich weniger als der von Frauen. Auch eine Schwangerschaft, die Einnahme von Verhütungsmitteln oder die Wechseljahre verändern den Hormonhaushalt.

Dadurch, so heißt es, wird es für die Forschenden schwieriger, die therapeutische Wirkung von Arzneimitteln nachzuweisen. Frauen werden also bei der Medikamenteneinstellung einfach als kleine Männer gesehen. Die Folge, die Frauen reagieren mit starken Nebenwirkungen auf Medikamente, wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder niedrigem Blutdruck. Daraus resultiert oft, dass

bei gleicher Dosis eines Medikamentes Frauen viel häufiger überdosierte sind. Vermutlich ein Grund dafür, dass vor allem Frauen immer mehr auf altes Heilwissen zurückgreifen und sich mit Naturheilmitteln behandeln lassen. Damit also Nebenwirkungen von Medikamenten bei Frauen auch in klinischen Studien sichtbar werden können, müsste die Menge der weiblichen Teilnehmer vergrößert werden.

PMS – was es für die betroffenen Frauen bedeutet

Ein großes Thema mit dem Frauen zu uns Heilpraktiker:innen kommen ist das Prämenstruelle Syndrom – auch kurz PMS genannt. Etwa 20 bis 50 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter haben mit PMS zu tun. Etwa fünf Prozent leiden an einer schweren Form von PMS, der sogenannten prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS).

Das Syndrom war schon im antiken Griechenland bekannt, ist aber erstmals 1930 als medizinisches Phänomen behandelt worden. Und seit 1950 unter dem Namen PMS geläufig. Und seit dem Jahr 2000 gilt PMS als eigenständige Erkrankung. PMS tritt vorwiegend bei Frauen über 30 auf, kann aber auch schon früher mit Beginn der Pubertät vorkommen oder wesentlich später mit Einsetzen der Wechseljahre. Also immer dann, wenn es zu einer Umstellung des Hormonhaushaltes kommt.

Das Wort Syndrom deutet darauf hin, dass es mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen einhergeht. Bis zu 200 verschiedene und manchmal nur diffus verlaufende Symptome können mit PMS in Verbindung gebracht werden.

Wichtigste körperliche Symptome

- Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen
- Hautveränderungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Krämpfe im Unterleib

- Übelkeit und Kreislaufprobleme
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung

Wichtige seelische Symptome

- Stimmungsschwankungen
- Antriebsschwäche
- aber auch Hyperaktivität und Ruhelosigkeit
- depressive Verstimmungen, Angstzustände und Reizbarkeit
- grundloses Weinen oder Lachen

Und trotz dieser Vielzahl an körperlichen und seelischen Symptomen, wird diese Erkrankung immer noch als Hysterie, Launenhaftigkeit und Zickigkeit abgetan. PMS gilt als nicht gefährliche Erkrankung und dennoch sind der Leidensdruck und die persönlichen Einschränkungen für diese Frauen nicht zu unterschätzen.

Eine genaue Ursache konnte bisher nicht gefunden werden, was es um so schwieriger macht, eine Akzeptanz in der Gesellschaft zu bekommen. Aber Forschungen zeigen, dass die Hauptursache in hormonellen Dysbalancen zu finden ist. Allen voran das Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron. Dieses Ungleichgewicht wird verstärkt, wenn es zusätzlich zu psychischen Belastungen, wie familiärem oder beruflichem Stress kommt. Auch konnte herausgefunden werden, dass ein Ungleichgewicht der männlichen Hormone bestehen kann. Diese haben wiederum einen großen Einfluss auf die Neurotransmittersynthese. Was bedeutet, dass es kurz vor der Menstruation zu einem verstärkten Absinken von Dopamin und Serotonin kommen kann. Das erklärt zumindest die Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen.

Der größte Auslöser, zumindest in den westlichen Industrieländern, ist leider auch hier der Stress. Stress, permanente Überbelastung und Schlafprobleme sorgen für eine Dauerbefruerung von Cortisol auf den weiblichen Körper. Was die Symptome von PMS auslösen und auch verstärken kann.

Vitalpilze und ihre Wirkung auf die weibliche Resilienz

Pilze gehören zu den ersten Organismen, die die Erdoberfläche besiedeln. Wer glaubt, dass die Pilze mengenmäßig häufiger auf der Erdoberfläche vertreten

sind, der täuscht sich. Das größte Pilzvorkommen liegt tief unter dem Meeresspiegel. Durch ihre Fähigkeit sich an die unterschiedlichsten Lebensräume anzupassen und sich somit immer wieder einen Lebensraum zu schaffen, lässt sie schon seit mehr als 2 Milliarden Jahren überdauern.

Man bezeichnet sie auch als die Pioniere dieser Welt. Denn sie ließen sich auf unsere Erde nieder lange bevor es Pflanzen und Bäumen gab. Also auch weit vor der Entstehung des Menschen. Es gibt sogar Thesen darüber, dass wir Menschen demnach von den Pilzen abstammen. Und so ist es auch gar nicht verwunderlich, dass Pilze sehr eng auf und in uns leben. Meist in einer harmonischen Symbiose.

Einer der wichtigsten Vertreter in der Behandlung von PMS ist der *Hericium erinaceus*. Seine deutschen Namen sind Igelstachelbart, oder Affenkopfpilz. Benannt nach seinem besonderen Erscheinungsbild. Er bildet eine bis zu 40 cm große Knolle, aus der dann weißstielige, stachelige Fasern herauswachsen, die bis zu 5 cm lang werden können. Dadurch erhält er sein groteskes und witziges Aussehen. Sein englischer Name lautet übrigens Lion's mane.

Der *Hericium* bietet eine große therapeutische Breite unterschiedlicher Einsatzgebiete. Dazu gehören die Behandlung von Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, die symptomatische und unterstützende Behandlung von Krebserkrankungen im Bereich des Verdauungsapparates und die Unterstützung des Immunsystems. Das Besondere am Igelstachelbart ist aber sein Einsatz zur Verbesserung von psychischen Symptomen bei Depressionen und Angststörungen.

An dieser Stelle möchte ich zwei interessante Studien vorstellen. In einer Studie wurde die Wirkung von *Hericium* bei übergewichtigen Probanden, die unter Angstzuständen, Depressionen, Essanfällen und Schlafstörungen litten, untersucht. Die Gruppe erhielt 8 Wochen lang täglich drei Kapseln mit 80 % Myzelextrakt und 20 % Fruchtkörperextrakt. Nach achtwöchiger oraler Einnahme wurde festgestellt, dass die Depressionen, die Angstzustände und die Schlafstörungen signifikant reduziert werden konnten. Diese Beobachtung wurde mit einem Anstieg des BDNF in Verbindung gebracht. BDNF (brain derived neurotrophic factor) spielt eine wichtige Rolle bei der Ausbildung von Synapsen und damit bei der Signalleitungen im Nervensystem. Von besonderem Interesse ist hierbei das aus dem Pilz gewonnene Erinacin. In der Studie wurde festgestellt, dass es die Aufnahme und Übertragung von Serotonin, Noradrenalin



Hericium erinaceus – das enthaltene Erinacin zeigt eine positive Wirkung bei Depressionen und Angststörungen.

und Dopamin verbessert. Die Erinacinverbindung stimuliert die Bildung der Nervenwachstumsfaktoren von menschlichen Astrozyten. Durch die Stimulation dieser Faktoren werden neue Verbindungen zwischen den Nervenfasern gebildet und dadurch die Gedächtnisfunktion gestärkt. Ein Grund, weshalb zu diesem Pilz im Bereich der degenerativen Nervenerkrankungen wie M. Alzheimer intensiv geforscht wird. Positive Ergebnisse kamen auch in der Forschung bei der Behandlung von Demenzerkrankungen heraus. Hierzu wurde eine Substanz im Pilz entdeckt, die die Nervenzellen vor dem Absterben schützt.

In einer anderen Studie untersuchten Nagano und weitere Forscherinnen (2010) in-vivo die klinischen Effekte vom *Hericium* auf Beschwerden während der Wechseljahre, wie Depressionen und Schlafstörungen. In dieser Studie wurden 30 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 41 Jahren über einen Zeitraum von 4 Wochen mit dem Pilz behandelt. Hierzu wurden täglich 0,5 g Frucht-

körperpulver verzehrt. Ihre Ergebnisse zeigten, dass der Verzehr des Pulvers die Symptome von Depressionen, Angst, Frustration und Herzklopfen lindern konnte.

Darüber hinaus zeigte eine Pilotstudie von Okamura et al. (2015), dass die Verabreichung von Amyloban – ein extrahierter Wirkstoff aus dem *Hericium*-Pilz, eine anxiolytische (angstlösende) Wirkung besitzt. Amyloban kann dabei die Blut-Hirn-Schranke überwinden, wodurch sich die psychogene Wirkung direkt am Gehirn erklären lässt. In vorläufigen Studien konnte durch die Einnahme des Pilzes beim gesunden Menschen beobachtet werden, dass bei längerer Einnahme die Wirkung von Stress minimiert werden konnte. Die Probanden sprachen über eine zunehmende Ausgeglichenheit und steigende Resilienz gegenüber Stress. Dieser Pilz stellt somit in der Behandlung von stressbedingten Zyklusstörungen, hormonellen Dysbalancen und belastungsabhängigen Schlafstörungen eine hervorragende Begleittherapie dar.

»Das Besondere am Igelstachelbart ist sein Einsatz zur Verbesserung von psychischen Symptomen bei Depressionen und Angststörungen.«

Anne Weiß

An dieser Stelle möchte ich einen Fall aus meiner Praxis beschreiben. Eine Patientin kam zu mir mit PMS-Beschwerden, die sich vornehmlich in der zweiten Zyklushälfte bis zum Beginn der Periode steigerten. Sie litt in dieser Zeit unter starken Depressionen, so weit, dass sie nicht mehr das Bett verlassen konnte. Den Tag über weinte sie sehr viel und kämpfte immer wieder gegen aufkommende Ängste an. Besonders machte ihr zu schaffen, dass ihre Gefühle sie komplett überforderten und sie sich wie fremdgesteuert fühlte. Hinzu kamen noch Schuldgefühle, weil sie für ihre Kinder in dieser Zeit nicht in vollem Maße da sein konnte.

Neben einem Individualtee aus u. a. Melisse, Schafgarbe und Lavendel, empfahl ich ihr den Hericium-Pilz. Die Dosis sollte dabei langsam gesteigert werden. Anfangs einmal täglich und von Woche zu Woche mit einer weiteren Portion und schließlich bis zu drei mal täglich. Nach acht Wochen kam sie wieder in meine Praxis. Sie erzählte, dass sie ab der dritten Woche bemerkte, dass sie sich kraftvoller und stabiler fühlte. Auch dass die PMS-Beschwerden deutlich nachgelassen hatten und beim letzten Zyklus ihre Angststörung ganz nachgelassen hatten. Die Dosis des Pilzes wurde beibehalten und der Tee wurde neu angepasst.

Fertigpräparate

Vitalpilze und so auch den Hericium kann man in gepulverter Form als Tee zubereitet trinken oder in Form eines Flüssigextraktes zu sich nehmen. Auch ist er mittlerweile eine beliebte Zutat in vielen Fertigpräparaten zusammen mit anderen Vitalpilzen und Pflanzenbestandteilen, die eine stressreduzierende Wirkung besitzen. So zum

Beispiel das Produkt der Berliner Firma Sunday natural Mito Vital Komplex. Hierin findet man neben dem Hericium auch die wichtigen Vitalpilze Cordyceps und Reishi. Zwei wichtige Vertreter gegen Stress, Erschöpfung und Reizbarkeit. Wer lieber auf den einzelnen Pilz zurückgreifen möchte, findet eine große Auswahl an Zubereitungsformen aus dem Pilz bei der Firma Hawlik. Sie bietet neben der gepulverten Form auch Kapselpräparate und Flüssigextrakte des Pilzes an. Flüssigextrakte eignen sich besonders für Menschen, die es gern in gebrauchsfertiger Form bevorzugen. Aber auch für Menschen, denen das Schlucken von Kapseln schwerfällt, ist es eine gute Alternative.

Verwendung in der Küche

Neben seiner Verwendung als Heilpilz ist der Igelstachelbart auch ein hervorragender Speisepilz. Sein Geschmack ist mild und leicht süßlich und ihm wird ein angenehmer Duft nach Kokos und Zitronengras nachgesagt. Der Pilz besitzt ein festes Fleisch, weswegen er ein beliebter Speisepilz in der Küche darstellt und frisch oder gebraten in Pfannengerichten und Suppen zubereitet werden kann.

Abschließend möchte ich feststellen, dass die Vitalpilze für mich in der Arbeit als Heilpraktikerin eine große Bereicherung neben den Heilpflanzen darstellen. Allein schon ihre einfache Art der Darreichung sprechen für sich.

Literatur:

Inanaga, K. et al. (2014). Improvement of refractory schizophrenia on using Amyloban®3399 extracted from Hericium erinaceum. Personalized Medicine Universe., Vol. 3, 2014, S. 49–53.

Nagano, M. et al. (2010). Reduction of depression and anxiety by 4 weeks Hericium erinaceus intake. Biomedical Research, Volume 31, 2010, S. 231–237.

Okamura, H. et al. (2015). The effects of Hericium erinaceus (Amyloban® 3399) on sleep quality and subjective well-being among female undergraduate students: A pilot study. Personalized Medicine Universe, Vol. 4, S. 76–78.



Anne Weiß

Heilpraktikerin und Dozentin
Nach der Höhe 14, 13469 Berlin
Tel.: 0163-16469 65
anneweiss-heilpraxis@web.de
www.anneweiss-heilpraxis.de

Steckbrief Rosenwurz – *Rhodiola rosea*

Heilpflanzen-Steckbrief – aus der Praxis für die Praxis, von Cornelia Titzmann



Foto: <https://snl.no/roseinot>



Foto: wikimedia.commons

Rhodiola rosea. Ob gelb oder orangerot, sie ist auch als dekorative Gartenpflanze geeignet.

Familie

Dickblattgewächse, Crassulaceae

Vorkommen

arktisch, Eurasien, Nordamerika – Sibirien, gerne auch im Gebirge

Botanik

braucht feuchten Boden, sukkulent, bis ca. 25 cm Wuchshöhe, Pfahlwurzel, ausdauernd, zweihäusige Blüten, gelb, später orange-rot, männliche purpur. Wenig Samen in Balgfrüchten. Blätter kahl, fleischig.

Inhaltsstoffe

Glycoside – besondere Phenol-Verbindungen (Forschung läuft), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleim, Mineralien, Spurenelemente

Wirken

Lebensverlängernd (z.B. Studie mit Fruchtfliegen: sie lebten doppelt so lange), potenzfördernd, „adaptogene“ Heilpflanze: Leistung hoch – Stress runter, verbessert Konzentration und kognitive Fähigkeiten, Einfluss auf den Serotonin- und Dopamin-Haushalt, Angststörungen, depressive Verstimmungen, Müdigkeit. Fatigue- und Burnout- „Spezialistin“. Körperliche, emotionale und geistige Schwäche, Erschöpfung auf körperlicher und psychischer Ebene.

Carl von Linné gab ihr ihren Namen, da ihr Wurzelstock beim Schneiden nach Rosen riecht.

Geschichte

in der russischen, baltischen, skandinavischen Volksmedizin lange bekannt. erste Literatur von Leonhart Fuchs „Das Kräuterbuch von 1543“

Darreichungsformen

Tee – Radix Rhodiolae
Standardpräparate, z.B. Rhodiosan (Tabletten)
Tinktur

persönliche Empfehlung

begleitend und komplementär zu anderen Therapien bei oben genannten Symptomen 2–3 Monate! Als Teedroge in einer Mischung bis zu 30 % Rad. Rhodiolae oder als Standardpräparat ebenfalls über diesen Zeitraum einnehmen lassen.

Eine umfassende pflanzenheilkundliche Ausbildung bei Cornelia Titzmann ist bei der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin buchbar.

Weitere Steckbriefe und Heilpflanzenporträts können Sie live bei Cornelia Titzmann an jedem ersten Mittwoch im Monat verfolgen (Anmeldung: corneliatitzmann@gmail.com oder buero@heilpraktiker-berlin.org) oder sind beim Verlag Homöopathie und Symbol www.homsym.com – als download oder CD erhältlich.