

Cissus Quadrangularis

Diese besondere Heilpflanze wird im Ayurveda (traditionelle ganzheitliche indische Heilkunst) schon seit ewigen Zeiten erfolgreich bei verschiedenen Gesundheitsstörungen eingesetzt. Seit einigen Jahren wurden und werden in der „westlichen Medizin“ tatsächlich zahlreiche Studien durchgeführt, welche die Wirksamkeit von Cissus Quadrangularis (CQ) eindeutig belegen. Gibt's die Pflanze auch auf den Kanaren? Wahrscheinlich - wir werden mal suchen! Und ausprobieren.

Eine erstaunliche Pflanze!

Cissus ist eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der **Weinrebengewächse** (Vitaceae). Die etwa 350 Arten kommen meist in den Tropen vor. Einige Cissus-Arten, wie auch Cissus Quadrangularis, sind invasive Pflanzen (von Invasion!) in manchen Gebieten der Welt eingewandert. CQ wird bis zu 1,5 m hoch. Es gibt sie auch bei uns, man kann sie auf dem Balkon oder Fensterbrett züchten. Sie wächst hängend oder kletternd.



Dies ist eine lose Zusammenstellung der Infos & Eigenschaften der Cissus Heilpflanze. Das Wirkungsspektrum von CQ ist erstaunlich breit.

Inhalt

Cissus Quadrangularis	1
Eine erstaunliche Pflanze!	1
Anwendungen von Cissus.....	3
Die Inhaltsstoffe	3
Knochenbrüche, Muskeln.....	3
Cissus – ein Knochenspezialist!!	4
Heilerfolge bei Osteoporose und nach Cortison-Behandlung.....	5
Muskelaufbau.....	5
Vollbepackt mit Heilstoffen aller Art.....	6
Blutzucker	6
Cissus - die gesunde Alternative zu Anabolika!.....	6
Cissus ist entzündungshemmend und schmerzstillend.....	7
Cissus ist antibakteriell und antioxidativ	7
Cissus schützt u.a. Gefäße und Magen bei Krämpfen	7
Das Abnehmen mit Cissus ist kein Trugbild.....	8
Weitere Multitalente wirken synergetisch als biologische Verstärker	8
Verwendung & Aufzucht	9
Wo gibt es Cissus als Nahrungsergänzung?.....	10
Cissus Pro 1000 mg Pure Cissus Quadrangularis Extract 120 Veg. Capsules	10
About the Product	10
Curing Diseases :.....	10
Product Description.....	10
Vegavero Cissus Quadrangularis-Extrakt vegan 90 Kapseln ca. 20 €	11
Verzehr empfohlen.....	11
Cissus Quadrangularis 25:1 Extract Powder 50% Ketosteriods Bone	11
HF zu Heilpflanzne	11
Cissus – Geniestreich der heilenden Natur (aus MMnews.de)	12

Anwendungen von Cissus

Die Hauptanwendungsgebiete sind wohl Skelett, Knochen, Muskeln. Weitere Einsatzgebiete von Cissus sind vielfältig. So wird die Pflanze beispielsweise bei allgemeiner Schwäche, Herzrhythmusstörungen, diversen Hauterkrankungen ebenso wie bei Geschlechtskrankheiten, Störungen im Bereich der Atemwege und Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Cissus wirkt auch besonders als Radikalfänger und senkt das Stresshormon Cortisol.

Die Inhaltsstoffe

sind u. a. Carotin, außergewöhnlich viel Ascorbinsäure (Vitamin C), Phytosterole sowie Calcium. Der Ketosteron Gehalt spielt eine besondere Rolle, hat er doch eine Muskel aufbauende (anabole) Wirkung. Nicht nur für Bodybuilder ist das wichtig. Achtung, Cissus steht als Dopingmittel auf dem Index, wegen der anabolen Wirkung.



Knochenbrüche, Muskeln

Herausragend und durch Studien untermauert ist die Fähigkeit von Cissus Quadrangularis **Knochenbrüche** schneller heilen zu lassen. Benötigen Brüche durchschnittlich 6 Wochen um zu heilen, verkürzte sich bei den Patienten, die durch ein Cissus Präparat unterstützt wurden, die Heildauer auf 4 Wochen. Weitere 2 Wochen später konnte bei 90% aller Brüche die ursprüngliche Knochenstärke erreicht werden. In der unbehandelten Kontrollgruppe waren es nur 60%. Die in Cissus enthaltenen Substanzen können die Fibro- Chondro und

Osteoblasten (die sind u. a. maßgeblich für eine Heilung) anregen. Diese Fähigkeit ist auch bei einer **Osteoporose** von großer Bedeutung. (Studie: Thawani V. et al. "Effect of Cissus Quadrangularis in fracture healing time", Antiseptic 2002).

Selbst ältere Brüche können dadurch noch günstig beeinflusst werden. Nicht nur bei Sportlern ist die Pflanze sehr beliebt, denn sie regt die **Bildung von Muskeln** an, stärkt das gesamte Binde- und Stützgewebe (Sehnen, Bänder, Gelenke, Knochen usw.) und verkürzt die Zeit der Regeneration. Verantwortlich für diese positiven Effekte ist der Ketosteron Gehalt der Pflanze. Die Regenerationseigenschaften von Cissus umfassen auch Sehnen, Bänder, Gelenke und Bindegewebe.



Cissus – ein Knochenspezialist!!

Unsere Knochen sind keine starren Gebilde, denn sie unterliegen einem ständigen Auf- und Abbauprozess – auch nach abgeschlossenem Längenwachstum. Hand in Hand arbeiten dabei zwei Zelltypen: Während die Abbauzellen, die **Osteoklasten**, ständig Knochenmaterial auflösen, ersetzen Aufbauzellen, die **Osteoblasten**, die gleiche Menge durch neue Knochensubstanz. Diese Dynamik ist vonnöten, weil unsere Knochen ständig wechselnden Belastungen ausgesetzt sind; sie müssen sich eben anpassen.

Das weibliche Hormon Östrogen reguliert dabei die Aktivität der Osteoblasten, so dass der Knochenabbau im Normalfall ausreichend gebremst ist. Das ganze Leben hindurch findet dieses Wechselspiel statt. Mit zunehmendem Alter lässt die Aktivität der Knochenaufbauzellen mehr und mehr nach. Etwa ab dem 45. Lebensjahr verliert der Mensch **pro Jahr ungefähr 1%** an Knochenmasse.

Studien bewiesen, dass Cissus jede Phase der Knochenheilung beschleunigt, nämlich die ...

- **fibroblastische** Phase (faserbildende Zellen) in der ersten Woche,
- **Kollagen**-Phase (Struktur-Proteine) in der zweiten Woche und
- **osteochondroitale** Phase (Umwandlung von Knorpel zu Knochen) in der dritten und vierten Woche.

Die Praxis zeigt, dass sich die Heilungszeit von sechs auf vier Wochen verkürzt. Bereits nach sechs Wochen hatten die Knochen der mit Cissus Behandelten 90% die ursprüngliche Stärke, während die unbehandelte Gruppe nur auf 60% kam. Cissus stimuliert alle an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirkenden Zellen, nämlich:

- die Fibroblasten,
- die Chondroblasten (Zellen des Knorpelgewebes) und
- die Osteoblasten.

So ist eine optimale Heilung selbst bei komplizierten Brüchen möglich. Außerdem regeneriert sich das Bindegewebe und die Osteoblasten können die Mineralisation des neugebildeten Knochengewebes (Callus) aufbauen.

Heilerfolge bei Osteoporose und nach Cortison-Behandlung

Auch auf die Heilung von Osteoporose hat Cissus Optionen. Hier wird die verloren gegangene normale Knochendichte wieder hergestellt. Nebenbei profitieren auch **die Zähne**, denn auch sie werden gestärkt. Verletzungen – selbst wenn sie schon lange zurückliegen – von Sehnen, Bändern, Knorpeln – heilen in kürzester Zeit, oft ohne Operation!

Sind Knochen oder Muskeln durch eine **Cortison-Behandlung** oder durch hohe Cortisol Spiegel geschwächt, verschafft Cissus Heilung. Die Knochen kräftigen sich, die Muskulatur wird wieder aufgebaut.

Nicht nur bei Sportlern ist die Heilpflanze beliebt, denn sie regt die Bildung von Muskeln an, stärkt das gesamte Binde- und Stützgewebe, also Sehnen, Bänder, Gelenke, Knochen und verkürzt die Zeit der Regeneration. Für diese positiven Effekte ist der Ketosteron-Gehalt (ein anaboles, muskelaufbauendes Steroid) verantwortlich.

Muskelaufbau

Vom fettfreien Muskelaufbau profitieren auch Menschen, für die eine kräftige Muskulatur zur Unterstützung und Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken enorm wichtig ist. Viele Rückenbeschwerden haben ihre Ursache in einer zu

schwachen (Bauch)Muskulatur. Bei (entzündlichen) Erkrankungen der Gelenke kann eine gut ausgebildete Muskulatur diese deutlich entlasten.

Vollbepackt mit Heilstoffen aller Art

Die wiederentdeckten Einsatzgebiete von Cissus sind vielfältig. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Cissus Quadrangularis eindeutig. Die Inhaltsstoffe sind u.a. Carotin, viel Vitamin C, Calcium und Phytosterole; das sind Verbindungen aus der Klasse der Sterine. Der Ketosteron-Gehalt spielt eine besondere Rolle, hat er doch eine Muskel-aufbauende, also anabole Wirkung. Das interessiert nicht nur aktive Körpergestalter wie Bodybuilder. Vom fettfreien Muskelaufbau profitieren auch Menschen, die mit einer gekräftigten Muskulatur Wirbelsäule und Gelenken unterstützen und entlasten wollen. Viele Rückenbeschwerden haben bekanntlich ihre Ursache in einer zu schwachen Bauchmuskulatur als Antagonist (Muskelgegenspieler) zur Rückenmuskulatur.

Blutzucker

Durch die **blutzuckersenkende Wirkung** sollten Diabetiker die Anwendung von Cissus mit ihrem behandelnden Arzt besprechen, ggf. muss die Dosierung von Blutzucker senkenden Medikamenten angepasst werden.

Es ist eigentlich selbstverständlich, dass Menschen, die in ärztlicher oder anderweitiger therapeutischer Behandlung sind, jeglichen Einsatz von weiteren, auch nicht schulmedizinischen „Mitteln/Substanzen/Nahrungsergänzungsmitteln“, auf jeden Fall mit ihrem Therapeuten besprechen sollten, im Interesse der eigenen Gesundheit. Ja klar, aber der/die sollte auch Verständnis dafür haben – nicht eben reichlich vorhanden!

Cissus - die gesunde Alternative zu Anabolika!

Sogar alte Verletzungen lassen sich positiv beeinflussen. Das ist besonders wichtig für Leistungssportler, vor allem aber bei Bodybuilder, die mit Cissus auf gesunde Weise Muskeln aufbauen wollen. Die anabole Wirkung ist auf den hohen Testosterongehalt des Heilgewächses zurückzuführen. Es hat eine angenehme Doppelwirkung: Muskelmasse wird schneller aufgebaut und zusätzlich regeneriert sich die Muskulatur. Cissus wirkt ohne den Hormonhaushalt zu modulieren und steuert dem muskelabbauenden (katabolen) Stresshormon Cortisol entgegen. Anabole Steroide wie in Cissus steigern die Proteinsynthese spürbar, was zu den genannten aufbauenden Effekten hinsichtlich Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe führt. Cissus erhält die Muskelmasse dabei besser als jede andere natürliche Substanz und lindert Schmerzen.

Anabolika zeigen neben der anabolen Wirkung auch androgene Wirkung (männliche Hormone). Das kann zu erheblichen Nebenwirkungen führen. Cissus ist frei davon. Zusätzlich zu den muskelaufbauenden, kraftsteigernden Eigenschaften schützen Antioxidantien des Cissus vor freien Radikalen, die ja im harten Training verstärkt auftreten.

Cissus ist entzündungshemmend und schmerzstillend

Erwähnenswert ist seine schmerzlindernde Wirkung. Bei Schmerzen des Bewegungsapparats gab es schon überraschende Beobachtungen: So manch marodes Kniegelenk blieb bis zur Operation dank Cissus nahezu schmerzfrei.

Zudem ist Cissus entzündungshemmend und fiebersenkend. Es ist sogar so entzündungshemmend wie Aspirin und wirkt abschwellend auf Ödeme. Außerdem verhindert es – wie Aspirin und andere Schmerzmittel – die Umwandlung der Arachidonsäure in Prostaglandine.

Diese Stoffe bildet der Körper, wenn Kopf-, Nacken- und Schultermuskeln verspannt sind und der Blutfluss zum Gehirn vermindert ist. Durch Bildung gefäßerweiternder Prostaglandine versucht der Körper den Blutfluss in einer Art Überschussreaktion zu erhöhen. Der Druck im Gehirn steigt an: Kopfschmerzen entstehen. Cissus wirkt entgegen, indem es das Enzym Cyclooxygenase blockiert, das ja die Prostaglandine entstehen lässt.

Bei Rheuma zerstören Entzündungen die Gelenke: Es wird Arachidonsäure freigesetzt, die sich durch Cyclooxygenase in Prostaglandine umwandelt. Diese Prostaglandine reizen dann die freiliegenden Nervenfasern: Schmerzen entstehen. Daher gelten Prostaglandine als Schmerzverstärker. Zusätzlich sorgen sie für eine bessere Durchlässigkeit der Gefäßwände für Abwehrzellen. Diese verstärken damit die Entzündungsreaktion. Weil Cissus die Prostaglandin-Bildung hemmt, können Entzündung und Schmerzen abklingen.

Cissus ist antibakteriell und antioxidativ

Pflanzen entwickelten in ihrer langen Evolution Multi-Abwehrstoffe, die sie vor Fressfeinden, Schädlingen und Sonnenschäden durch Freie Radikale schützen. Wie andere Pflanzen auch, ist Cissus nicht nur gegen schädliche Bakterien wirksam, sondern auch gegen Pilze und Würmer sowie gegen Freie Radikale und von oxidativem Stress begleitete Erkrankungen.

Cissus schützt u.a. Gefäße und Magen bei Krämpfen

Cissus enthält wirksame Bioflavonoide, die das Gefäßsystem pflegen. Dank Cissus wirkt sich das positiv auf Gefäße und Herz- Kreislauferkrankungen aus. Es senkt nebenbei auch Blutzucker, Cholesterin und Triglyceride, unterstützt bei Diabetes und wirkt Erkrankungen der arteriellen Gefäße entgegen.

Selbst bei Asthma, Husten und Epilepsie soll die Kletterpflanze helfen. Sie schützt den Magen, wirkt Magengeschwüren entgegen, hilft bei Verdauungsstörungen, vor allem bei Reizmagen.

Alles in allem bietet Cissus ein breites Wirkspektrum, das man gerade erst im Ansatz erforscht und begreift. Dabei hat es keine



toxischen Wirkungen und ist auch in der Langzeiteinnahme sicher. Unverträglichkeiten kann es jedoch auch bei Cissus geben, etwa wenn man diese Klettergewächse nicht verträgt (Durchfall, trockener Mund, Kopfschmerzen, Blähungen).

Das Abnehmen mit Cissus ist kein Trugbild

Dass Cissus sogar den Fettabbau effektiv unterstützt, wies eine Doppelblindstudie nach (92 Personen mit einem Body Mass Index von mehr als 30). Es gab drei Gruppen: Placebo, Cissus ohne Diät und Cissus mit einer Diät von 2100 bis 2200 kcal pro Tag. Alle Probanden erhielten zwei Mal täglich 514 mg Cissus-Extrakt oder das Placebo über acht Wochen.

Das Ergebnis: Unabhängig von der Ernährung zeigten sich bei allen Teilnehmern die Cissus einnahmen, eine signifikante Reduktion des Gewichts, eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels sowie die Senkung des LDL-Cholesterins und der Triglyceride. All diese Reduktionen verbessern die Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, namentlich bei fettleibigen Menschen.

Eine weitere Studie belegte die positive Wirkung von Cissus Quadrangularis in Bezug auf eine **Gewichtsreduktion**. Auch der Blutzuckerspiegel und erhöhte Blutfettwerte der Probanden sanken in den Normbereich. (Studie: Greenway F.L., Bray G.A. „Combination drugs for treating obesity“ - Current Diabetes Reports 2010 10:2 (108-115)).

Weitere Multitalente wirken synergetisch als biologische Verstärker

Die positive Wirkung durch Cissus auf den Knochenstoffwechsel und auf andere Körperzonen könnte man durch Zugaben weiterer Multitalente aus dem Pflanzenreich verstärken. Dafür gibt es Beispiele. Denken Sie z.B. an das herausragende indische Gewürz **Curcuma** (Curcumin) gegen Krebs, dessen Bioverfügbarkeit um mehr als Faktor 1000 durch Zusatz von schwarzem Pfeffer gesteigert wird.

So wäre es denkbar, dass **Rotklee** und Wild-**Yams** aus Mexiko durch ihre Phyto-Hormone die Wirksamkeit von Cissus verstärkt. Denken Sie an die zellschützende, blutreinigende und regulierende Wirkung im menschlichen Hormonhaushalt, sein Schutz gegen Knochenschwund im Alter und gegen Arteriosklerose.

Allein das Phyto-Hormon Zeatin im **Moringa** (s. Beitrag: „Heilsames Naturjuwel aus dem Himalaya“) optimiert Zellwachstum, Stoffwechsel und Energietransport im Körper. Zudem hilft hier die ergiebige Calcium-Quelle im Verein mit dem Spurenelement Bor im Moringa z.B. gegen die altersbedingte Osteoporose vorzubeugen.

Cissus Quadrangularis

Beigaben von Grapefruit-Kernextrakt könnte die Gefäßpflege weiter verstärken. Ein derartige Kombination von Biovitalstoffen würde durch Zusammenwirken dieser pflanzlichen „Multitalente“ ein gerüttelt Maß an Synergieeffekt vereinen.

Nach einem derartigen Kombi-Präparat hielt ich im Internet Ausschau. Und ich wurde fündig: nach dem „Cissus plus X“. Es scheint, dass der Vertreiber Mineralsole bis jetzt der Einzige ist, der so etwas anbietet – der Hersteller ist mir allerdings (noch) unbekannt.

Verwendung & Aufzucht

Blätter und Triebe können getrocknet und pulverisiert als Tee aufgebrüht werden oder direkt ins Essen gestreut, z.B. als Salat Zusatz, verwendet werden. Die zerdrückten Stängel können äußerlich als Umschlag bei Knochenbrüchen aufgelegt werden. Ein super Nahrungsergänzungsmittel. Auch als Zimmerpflanze lässt sich Cissus gut halten, wichtig ist viel Licht und wenig Gießen.



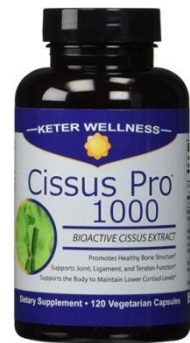
Wo gibt es Cissus als Nahrungsergänzung?

Die [Cissus Kapseln](#) bekommt man in der Apotheke und natürlich im Internet (z.B. Amazon für ca. 33 \$) und andere ...

Cissus Pro 1000 mg Pure Cissus Quadrangularis Extract 120 Veg. Capsules

About the Product

- Made in USA. Cissus Pro 1000 is made in a certified GMP USA facility where it is tested for purity and potency.
- All Natural. Cissus Pro contains no artificial, toxic ingredients and is 100% vegetarian. The naturally grown Cissus quadrangularis plant material is extracted leaving a high-potency powder extract.
- Cissus Pro Benefits: Cissus Pro 1000 Promotes Healthy Bone Structure, Supports Joint, Ligament, and Tendon Function. Cissus Supports the Body to Maintain Lower Cortisol Levels.
- Full 1 Month Supply. Each bottle contains 60 servings to be taken twice a day. That is providing 2000 mg of Cissus quadrangularis extract per day.
- Keter Wellness Guarantee. We are so sure you will find this to be the highest quality Cissus quadrangularis product that we guarantee for 30 days.



Curing Diseases :

1. It is mainly used in treatment of fractured bones, asthma and cardiac problems.
2. It is anthelmintic, digestive and analgesic.
3. It is useful in eye and ear diseases and in irregular menstruation.
4. It is useful in colic, leprosy, ulcers, tumours and skin diseases.
5. It is helpful in back and spine problems.

Product Description

Cissus Pro 1000 is the purest and most potent source of Cissus quadrangularis, a plant used for eons to promote healthy bone structure and support joint, ligament, & tendon functions. Cissus quadrangularis works by supporting the body to maintain lower cortisol levels which gives space for the body to strengthen and restore. Each serving of Cissus Pro 1000 provides 1000mg of pure bioactive Cissus quadrangularis extract at the ideal 2.5% Total Ketosterones. Its unique and highly effective blend of plant sterols, minerals and vitamins work to strengthen your connective tissue and bones. Cissus Pro 1000 from Keter Wellness is an extract of the root of Cissus quadrangularis, a plant used for eons to promote healthy bone structure and support joint, ligament, & tendon functions. Cissus Pro 1000 is standardized at 2.5% Total Ketosterones. This has been found to be the most ideal level of Ketosterones to provide the maximum benefits of Cissus quadrangularis. People of all ages have benefited

Cissus Quadrangularis

from Cissus Pro™ 1000. Athletes use Cissus Pro 1000 to help build muscle mass and support joints, tendon, and ligament health. It is also used to soothe connective tissue pain and is believed to aid in weight loss, along with numerous other health benefits. Cissus has been clinically shown to be safe and beneficial when taken in moderate dosages. The appropriate dosage is anywhere from 500mg to 2000mg per serving. The long term use of Cissus has not found any harmful affects, however Keter Wellness always suggests cycling with herbal supplements. By cycling, you would take an herbal supplement for 3-4 weeks and then take a week off to give your body a chance to balance itself without any interactions. Add to Cart Now to start benefiting from Cissus Pro 1000

Vegavero Cissus Quadrangularis-Extrakt vegan 90 Kapseln ca. 20 €

Verzehr empfohlen

Als Starter pro Tag morgens und abends je 500 mg, um die Wirkungen und die Bekömmlichkeit selber zu erfahren. Später können es bis zu 1 Gramm pro Tag (1000 mg) sein. Eine Überdosierung ist wohl kaum möglich, also ausprobieren.



Cissus Quadrangularis 25:1 Extract Powder 50% Ketosteriods Bone

Verified Supplier - [Xi'an SR Bio-Engineering Co., Ltd.](#)

https://www.alibaba.com/product-detail/Cissus-Quadrangularis-25-1-Extract-Powder_60433497963.html

FOB Price: US \$ 25 /Kilogram; Appearance brown fine powder. Min.Order: 1 Kg

HF zu Heilpflanze

Die erstaunliche Cissus Pflanze, bei mir steht schon eine auf dem Fensterbrett. Für mich nicht so erstaunlich, wie breit das Wirkungsspektrum solcher Pflanzen ist – das gerade ist ja das „natürliche“ daran. Die Bio-Mechanismen sind ja bei Mensch/Tier/Pflanze überall fast gleich, ähnlich allemal. Sie alle sind „Viel-Zellen-Staaten“, mit verbundenen und vernetzten Strukturen (Blutbahnen, Nerven, Hirn) und mit jeweils lebenswichtigen, überall ähnlichen Aufgaben (Haut, Bindegewebe, Knochen/Sehnen – all das aufbauen und erhalten, reparieren, erneuern). Sie alle leben von den Nährstoffen ihrer Umwelt, die sie bearbeiten/verarbeiten/umwandeln und für ihre Körper-Funktionen verwenden – überall mindestens ähnlich, wenn nicht sogar gleich. Verzehren wir sie, nehmen wir die aufgenommenen und die durch die Pflanze erzeugten Stoffe auf – divers & reichhaltig!

Cissus – Geniestreich der heilenden Natur (aus MMnews.de)

30.05.2015 Von Hans-Jörg Müllenmeister aus www.mmnews.de

*In Kletter- oder Lianen Gewächsen verbirgt die virtuose Natur oft ungeahnt heilsame Drogen, wie in der erst jüngst wiederentdeckten Kletterpflanze Cissus. Diese Droge entstammt dem Arzneischatz der traditionellen Medizin Indiens. Ihre „Heilbegabung“ liegt vor allem auf dem Gebiet der **Knochenheilung**.*

Cissus: besonders „heilbegabt“ bei Kocheinbrüchen

Schon im Beitrag „Strophanthin: vergessenes Herz-Ass gegen Infarkt“ ist von einer Lianenart die Rede, die allumfassend gegen Herzinfarkt wirkt. Längst haben die Pharmagewaltigen Strophanthin den Stempel des Vergessens aufgedrückt, um stattdessen ihre synthetischen Herzpräparate nebenwirkungsaktiv zu vermarkten.

Hier ist von einer weiteren heilsamen wiederentdeckten Kletterpflanze der Gattung Cissus die Rede. Genauer, Cissus Quadrangularis gehört zu den rund 350 sub-/tropischen Kletterpflanzen mit einer erstaunlichen Heilkraft, vor allem bei Knochenerkrankungen, denn sie besitzt einen positiven Einfluss auf die organische und mineralische Phase bei der Knochenheilung. Übrigens heißt die bis zu 1,5 Meter groß werdende Kletterpflanze im Volksmund sinnigerweise auch „Rückgrad des Teufels“. Dies wegen ihrer im Querschnitt viereckigen Zweige mit Knoten (Nodi), die an eine Wirbelsäule erinnern.

Es gibt ja eine Reihe von Beispielen aus der Natur, bei denen moderne wissenschaftliche Untersuchungen die Gültigkeit der alten Signaturenlehre bestätigten. So enthält die **Walnuss** als traditionelles Heilmittel bei Krankheiten des Kopfes – wegen ihrer Ähnlichkeit mit dem menschlichen Hirn – tatsächlich für das Gehirn wertvolle Fettsäuren. Beim knöchernen Habitus des Cissus glaubt man gerne, dass der Cissus Knochenspezialist ist. Nun, in unseren Breiten ist meines Wissens auch der krautige echte **Beinwell** seit alters her als „Knochen-Heilkraut“ bekannt. Sein Name steht sogar für sein spezifisches Heilprogramm bei Knochenbrüchen, Verletzungen von Bändern und Sehnen und offenen Wunden.

Auffällig ist, dass man gerade in jüngster Zeit vermehrt fernöstliche Kräuter mit volksheilkundlichem Hintergrund wissenschaftlich auf ihre Heilwirksamkeit testet

und sie durch den „Studien-Wolf“ dreht. Warum befasste sich unsere Wissenschaft gerade mit diesem fernöstlichen Kraut und attestiert ihm nach langen Studien überragende Heilkräfte – nicht nur bei der Knochenheilung, die sich nachweislich zeitlich um mehr als 30% verkürzt? Cissus Quadrangularis leistet weitaus mehr, z.B. neutralisiert es den anabolischen Effekt von endogenem Cortison.

Die Volksmedizin in Indien behandelt folgende Erkrankungen mit der Cissus Quadrangularis-Droge: Neben Kocheinbrüchen auch Wurmerkrankungen, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Blutungen, Brustkrebs, Furunkel, Magen-Darm-Beschwerden, Hautkrankheiten, Menstruationsbeschwerden, Sterilität, Gonorrhoe, Syphilis und Tuberkulose. Ferner setzt man es als Abortivum, Brechmittel und zur Geburtserleichterung ein.

Cissus – ein Knochenspezialist par excellence

Vorab: Unsere Knochen sind keine starren Gebilde, denn sie unterliegen einem ständigen Auf- und Abbauprozess – auch nach abgeschlossenem Längenwachstum. Hand in Hand arbeiten dabei zwei Zelltypen: Während die Abbauzellen, die Osteoklasten, ständig Knochenmaterial auflösen, ersetzen Aufbauzellen, die Osteoblasten, die gleiche Menge durch neue Knochensubstanz. Diese Dynamik ist vonnöten, weil unsere Knochen ständig wechselnden Belastungen ausgesetzt sind; sie müssen sich eben anpassen.

Das weibliche Hormon Östrogen reguliert dabei die Aktivität der Osteoblasten, so dass der Knochenabbau im Normalfall ausreichend gebremst ist. Das ganze Leben hindurch findet dieses Wechselspiel statt. Mit zunehmendem Alter lässt die Aktivität der Knochenaufbauzellen mehr und mehr nach. Etwa ab dem 45. Lebensjahr verliert der Mensch pro Jahr ungefähr 1% an Knochenmasse.

Studien bewiesen, dass Cissus jede Phase der Knochenheilung beschleunigt, nämlich die:

- fibroblastische Phase (Faserbildende Zellen) in der ersten Woche,
- Kollagen-Phase (Struktur-Proteine) in der zweiten Woche und
- osteochondroitale Phase (Umwandlung von Knorpel zu Knochen) in der dritten und vierten Woche.

Die Praxis zeigt, dass sich die Heilungszeit von sechs auf vier Wochen verkürzt. Bereits nach sechs Wochen hatten die Knochen der mit Cissus Behandelten 90% die ursprüngliche Stärke, während die unbehandelte Gruppe nur auf 60% kam. Cissus stimuliert alle an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirkenden Zellen, nämlich: die Fibroblasten, die Chondroblasten (Zellen des Knorpelgewebes) und Osteoblasten.

So ist eine optimale Heilung selbst bei komplizierten Brüchen möglich. Außerdem regeneriert sich das Bindegewebe und die Osteoblasten können die Mineralisation des neugebildeten Knochengewebes (Callus) aufbauen.

Heilerfolge bei Osteoporose und nach Cortison-Behandlung

Auch auf die Heilung von Osteoporose hat Cissus seine Optionen. Hier wird die verloren gegangene normale **Knochendichte** wieder hergestellt. Nebenbei profitieren auch die Zähne, denn auch sie werden gestärkt. Verletzungen – selbst wenn sie schon lange zurückliegen – von Sehnen, Bändern, Knorpeln – heilen in kürzester Zeit, oft ohne Operation!

Sind Knochen oder Muskeln durch eine Cortison-Behandlung oder durch hohe Cortisol Spiegel geschwächt, verschafft Cissus Heilung. Die Knochen kräftigen sich, die Muskulatur wird wieder aufgebaut.

Nicht nur bei Sportlern ist die Heilpflanze beliebt, denn sie regt die Bildung von Muskeln an, stärkt das gesamte Binde- und Stützgewebe, also Sehnen, Bänder, Gelenke, Knochen und verkürzt die Zeit der Regeneration. Für diese positiven Effekte ist der Ketosteron-Gehalt verantwortlich.

Vollbepackt mit Heilstoffen aller Art

Die wiederentdeckten Einsatzgebiete von Cissus sind vielfältig. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Cissus Quadrangularis eindeutig. Die Inhaltsstoffe sind u.a. Carotin, viel Vitamin C, Calcium und Phytosterole; das sind Verbindungen aus der Klasse der Sterine. Der Ketosteron-Gehalt spielt eine besondere Rolle, hat er doch eine Muskel-aufbauende, also anabole Wirkung. Das interessiert nicht nur aktive Körpergestalter wie Bodybuilder. Vom fettfreien Muskelaufbau profitieren auch Menschen, die mit einer gekräftigten Muskulatur Wirbelsäule und Gelenken unterstützen und entlasten wollen. Viele Rückenbeschwerden haben bekanntlich ihre Ursache in einer zu schwachen Bauchmuskulatur als Antagonist (Muskelgegenspieler) zur Rückenmuskulatur.

Cissus zur Gewichtsabnahme

Eine andere Studie belegte die positive Wirkung von Cissus Quadrangularis hinsichtlich Gewichtsreduktion. Auch die Blutzuckerspiegel und erhöhte Blutfettwerte der Probanden sanken in den Normbereich. Durch die Blutzuckersenkende Wirkung sollten Diabetiker die Anwendung von Cissus mit ihrem behandelnden Arzt zuvor besprechen – falls dieser die Zusammenhänge kennt.

Cissus: die gesunde Alternative zu Anabolika!

Sogar alte Verletzungen lassen sich positiv beeinflussen. Das ist besonders wichtig für Leistungssportler, vor allem aber bei Bodybuilder, die mit Cissus auf gesunde Weise Muskeln aufbauen wollen. Die anabole Wirkung ist auf den hohen Testosterongehalt des Heilgewächses zurückzuführen. Es hat eine angenehme Doppelwirkung: Muskelmasse wird schneller aufgebaut und zusätzlich regeneriert sich die Muskulatur. Cissus wirkt ohne den Hormonhaushalt zu modulieren und steuert dem muskelabbauenden (katabolen) Stresshormon Cortisol entgegen. Anabole Steroide wie in Cissus steigern die Proteinsynthese spürbar, was zu den genannten aufbauenden Effekten hinsichtlich Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe führt. Cissus erhält die Muskelmasse dabei besser als jede andere natürliche Substanz und lindert Schmerzen.

Anabolika zeigen neben der anabolen Wirkung auch androgene Wirkung (männliche Hormone). Das kann zu erheblichen Nebenwirkungen führen. Cissus ist frei davon. Zusätzlich zu den muskelaufbauenden, kraftsteigernden Eigenschaften schützen Antioxidantien des Cissus vor **Freien Radikalen**, die ja im harten Training verstärkt auftreten.

Cissus ist entzündungshemmend und schmerzstillend

Erwähnenswert ist seine schmerzlindernde Wirkung. Bei Schmerzen des Bewegungsapparats gab es schon überraschende Beobachtungen: So manch marodes Kniegelenk blieb bis zur Operation dank Cissus nahezu schmerzfrei. Zudem ist Cissus entzündungshemmend und fiebersenkend. Es ist sogar so entzündungshemmend wie Aspirin und wirkt abschwellend auf Ödeme. Außerdem verhindert es – wie Aspirin und andere Schmerzmittel – die Umwandlung der Arachidonsäure in Prostaglandine.

Diese Stoffe bildet der Körper, wenn Kopf-, Nacken- und Schultermuskeln verspannt sind und der Blutfluss zum Gehirn vermindert ist. Durch Bildung gefäßerweiternder Prostaglandine versucht der Körper den Blutfluss in einer Art Überschussreaktion zu erhöhen. Der Druck im Gehirn steigt an: Kopfschmerzen entstehen. Cissus wirkt entgegen, indem es das Enzym Cyclooxygenase blockiert, das ja die Prostaglandine entstehen lässt.

Bei Rheuma zerstören Entzündungen die Gelenke: Es wird Arachidonsäure freigesetzt, die sich durch Cyclooxygenase in Prostaglandine umwandelt. Diese Prostaglandine reizen dann die freiliegenden Nervenfasern: Schmerzen entstehen. Daher gelten Prostaglandine als Schmerzverstärker. Zusätzlich sorgen sie für eine bessere Durchlässigkeit der Gefäßwände für Abwehrzellen. Diese verstärken damit die Entzündungsreaktion. Weil Cissus die Prostaglandin-Bildung hemmt, können Entzündung und Schmerzen abklingen.

Cissus ist antibakteriell und antioxidativ

Pflanzen entwickelten in ihrer langen Evolution Multi-Abwehrstoffe, die sie vor Fressfeinden, Schädlingen und Sonnenschäden durch Freie Radikale schützen. Wie andere Pflanzen auch, ist Cissus nicht nur gegen schädliche Bakterien wirksam, sondern auch gegen Pilze und Würmer sowie gegen Freie Radikale und von oxidativem Stress begleitete Erkrankungen.

Cissus schützt auch Gefäße

Cissus enthält wirksame Bioflavonoide, die das Gefäßsystem pflegen. Dank Cissus wirkt sich das positiv auf Gefäße und Herz- Kreislauferkrankungen aus. Es senkt nebenbei auch Blutzucker, Cholesterin und Triglyceride, unterstützt bei Diabetes und wirkt Erkrankungen der arteriellen Gefäße entgegen.

Selbst bei **Asthma**, Husten und **Epilepsie** soll die Kletterpflanze helfen. Sie schützt den Magen, wirkt Magengeschwüren entgegen, hilft bei Verdauungsstörungen, vor allem bei Reizmagen.

Alles in allem bietet Cissus **ein breites Wirkspektrum**, das man gerade erst im Ansatz erforscht und begreift. Dabei hat es keine toxischen Wirkungen und ist auch in der Langzeiteinnahme sicher. Unverträglichkeiten kann es – wie bei allem – auch bei Cissus geben, etwa wenn man Klettergewächse nicht verträgt (Durchfall, trockener Mund, Kopfschmerzen, Blähungen).

Das Abnehmen mit Cissus ist kein Trugbild

Dass Cissus sogar den Fettabbau effektiv unterstützt, wies eine Doppelblindstudie nach (92 Personen mit einem **Body Mass Index** von mehr als 30). Es gab drei Gruppen: Placebo, Cissus ohne Diät und Cissus mit einer Diät von 2100 bis 2200 kcal pro Tag. Alle Probanden erhielten zwei Mal täglich 514 mg Cissus-Extrakt oder das Placebo über acht Wochen.

Das Ergebnis: Unabhängig von der Ernährung zeigte sich bei allen Teilnehmern die Cissus einnahmen, eine signifikante Reduktion des Gewichts, eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels sowie die Senkung des LDL-Cholesterins und der Triglyceride. All diese Reduktionen verbessern die Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, namentlich bei fettleibigen Menschen.

Weitere Multitalente wirken synergetisch als biologische Verstärker

Die positive Wirkung durch Cissus auf den Knochenstoffwechsel und auf andere Körperzonen könnte man durch Zugaben weiterer Multitalente aus dem Pflanzenreich verstärken. Dafür gibt es Beispiele. Denken Sie z.B. an das herausragende indische Gewürz Curcuma (Curcumin) gegen Krebs, dessen Bioverfügbarkeit um mehr als Faktor 1000 durch Zusatz von schwarzem Pfeffer gesteigert wird.

So wäre es denkbar, dass Rotklee und Wild-Yams aus Mexiko durch ihre Phyto-Hormone die Wirksamkeit von Cissus verstärkt. Denken Sie an die zellschützende, blutreinigende und regulierende Wirkung im menschlichen Hormonhaushalt, sein Schutz gegen **Knochenschwund im Alter** und gegen Arteriosklerose.

Beigaben von Grapefruit-Kernextrakt könnte die Gefäßpflege weiter verstärken. Ein derartige Kombination von Biovitalstoffen würde durch Zusammenwirken dieser pflanzlichen „Multitalente“ ein gerüttelt Maß an Synergieeffekt vereinen. Nach einem derartigen Kombi-Präparat hielt ich im Internet Ausschau. Und ich wurde fündig: nach dem „**Cissus plus X**“. Es scheint, dass der Vertreiber Mineralsole bis jetzt der einzige ist, der so etwas anbietet – der Hersteller ist mir allerdings (noch) unbekannt.