

GRIECHISCHES EISENKRAUT IN DER NATURHEILKUNDE

(Zitate aus "Griechisches Eisenkraut" von Dr. Günter Harnisch, VAK-Vlg. 2012)

Bisherige Forschungsergebnisse zum Griechischen Eisenkraut (*Sideritis scardica*)

‡ Mit Extrakten aus Griechischem Eisenkraut konnten im Tierversuch die für die Alzheimerkrankheit typischen Ablagerungen im Gehirn (Plaques) bis zu 80 Prozent reduziert werden.¹⁵ Langzeitstudien mit Menschen (über eine Laufzeit von bis zu 2 Jahren) stehen noch aus. Doch die bisher vorliegenden Einzelfallstudien bei Menschen lassen günstige Ergebnisse erwarten.

‡ *Sideritis scardica* erweist sich bei der Bekämpfung von Depressionen als vielversprechende Alternative zu Johanniskraut. *Sideritis* hat weniger Nebenwirkungen, wie allein schon der langjährige Gebrauch in der Volksmedizin der südosteuropäischen Länder zeigt.

‡ Durch eine Antidepressivtherapie mit *Sideritis* lassen sich unerwünschte Nebenwirkungen von Johanniskraut vermeiden, wie zum Beispiel die Fotosensibilisierung der Haut oder die Interaktionen mit anderen Arzneimitteln.

- ‡ Darüber hinaus haben *Sideritis*-Extrakte das Potenzial, als erstes Pflanzenheilmittel einen Wirkungsnachweis in der Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndroms (ADHS) zu erreichen.

Das Griechische Eisenkraut kann noch mehr...

Griechisches Eisenkraut eignet sich längst nicht nur als wirksames Naturheilmittel bei Alzheimer, bei Demenzerkrankungen allgemein und bei vorzeitigem Nachlassen der Gehirnleistungen. Als Hemmer der Serotoninwiederaufnahme kommt es generell zur Behandlung von Menschen infrage, die unter einem Serotoninmangel-Syndrom leiden. Zu diesem Krankheitsbild gehören beispielsweise Schlafstörungen, psychovegetative Unausgeglichenheit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Stress- und Unruhezustände, Burn-out, Angststörungen, Zwangserkrankungen, Panikattacken und Essstörungen sowie Suchterkrankungen unterschiedlichster Art (zum Beispiel Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin, Drogen, Sex, Essen, Spiel). Hierzu sind weitere Forschungen notwendig und wünschenswert.

Für diese Forschungen mit dem Griechischen Eisenkraut öffnet sich ein weites Feld. Es umfasst zahlreiche, auf den ersten Blick unterschiedliche Krankheitsbilder, die alle auf einer Störung des Transports der Neurotransmitter beruhen.

Der Griechische Bergtee wird in den Mittelmeerländern seit Jahrhunderten nicht nur bei Erkrankungen, sondern auch (regelmäßig nach Feierabend) zur Entspannung getrunken. Er hat sich im Mittelmeerraum als Volksheilmittel bewährt und ist fester Bestandteil einer traditionellen Kultur des Teetrinkens. Die Griechen schätzen ihn seit vielen Hundert Jahren, weil er Klarheit im Kopf schafft und die Geisteskraft stärkt.