

Forskolin (*Coleus Forskohlii*, *Buntnessel*)

Die indische Buntnessel (*Coleus Forskohlii*) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Die Heimat der indischen Buntnessel (*Coleus Forskohlii*) reicht vom tropischen Afrika über die arabische Halbinsel bis nach Indien und chinesischen Provinzen. *Coleus forskohlii* ist in der indischen Volksmedizin als **blutdrucksenkendes Kreislaufmittel und gegen bronchiales Asthma, Grünen Star (Glaukom) und Herzversagen bekannt**. Die Pflanze wirkt **abführend und harntreibend**, wird auch angewandt bei **Magenschmerzen und Blähbauch**. *Coleus* wirkt einer schlechten **Verdauung** entgegen, welche durch einen **niedrigen Magensäuregehalt** und einen Mangel an **Bauchspeicheldrüsen-Enzymen** verursacht wird. Es wirkt dann **verdauungsanregend**.

Therapeutisch wirksamer Bestandteil der indischen Buntnessel ist das **Forskolin**. Es wird den ätherischen Ölen (speziell den Diterpenen) zugeordnet und hat wie andere Terpene auch antibakterielle Wirkungen.

Wirkmechanismus

Die Buntnesselwurzel verfügt über Forskolin, ein Wirkstoff, der die Menge an zyklischem Adenosinmonophosphat oder cAMP in der Zelle erhöhen hilft. cAMP ist ein sehr wichtiges Signalmolekül, welches für die Reaktion der Zellen (Muskelzellen, Fettzellen) auf Hormone und andere Signalstoffe von entscheidender Bedeutung ist und an der zellularen Energieproduktion beteiligt ist. Mit anderen Worten ausgedrückt fördert Forskolin die Energieproduktion auf Zellebene. Eine Reihe von Erkrankungen hängen mit niedrigen cAMP-Spiegeln zusammen. Da cAMP eine so grundlegende Rolle im Körper spielt, sind die Behandlungsmöglichkeiten mit Forskolin sehr vielfältig.

Traditionell wird es hierbei eingesetzt:

- **für die Energieproduktion in den Zellen**
- **Blutdrucksenkung (systolischer und diastolischer durch Gefäßerweiterung),**
- **Herzrhythmusstörungen,**
- **Herzschwäche (Verbesserung der Herzkontraktion), Herzschlagvolumen (Verbesserung um 70% laut Studie),**
- **Gefäßerweiterung (auch im Gehirn),**
- **Durchblutung (auch der Herzschlagader und des Gehirns),**
- **Kopfschmerz durch Gefäßverengung**
- **Gewichtsreduzierung,**
- **Cholesterinsenker,**
- **gegen Verkalkung**
- **erhöhter Augeninnendruck (Glaukom),**
- **Schlaflosigkeit,**
- **Psoriasis,**
- **Ekzem,**
- **Neurodermitis,**
- **Erkrankungen der Atemwege, wie etwa Asthma (erweitert Bronchien), bei chronischen Atemwegserkrankungen**
- **wiederkehrende Blasen- und Harnwegsentzündungen (antimikrobielle Wirkung),**
- **gegen Regelschmerzen**
- **Blutzuckersenkung,**
- **Blutfluss (hemmt Blutverklumpung),**
- **Regeneration beschädigter Nerven,**
- **Linderung von Darmkoliken, Blähungen,**
- **Magenschmerzen, verdauungsanregend und abführend,**
- **Sekretionsbildend (Magensäure, Bauchspeicheldrüse), Antidepressive Wirkung,**
- **Erhöhung der zellulären Energie,**
- **vorbeugend gegen Hautkrebs**

- **Störungen im Menstruationszyklus (phytohormonelle Wirkungen),**
- **Impotenz (erektiler Dysfunktion)**

Es stimuliert im Körper verschiedene Enzyme und trägt zu den unterschiedlichsten Stoffwechselvorgängen bei. Durch seine gefäßerweiternde Wirkung wirkt es **blutdrucksenkend** und senkt das Risiko für einen Herzinfarkt, Thrombosen oder Schlaganfälle. Außerdem kann es **Erektionsproblemen** und anderen Störungen eingesetzt werden.

Forskolin ist ein entscheidender Faktor für die **Energieproduktion in den Zellen**, denn es stimuliert ein Enzym, welches für die intrazelluläre ATP (Energieträger) verantwortlich ist. Außerdem stärkt es die Abwehrfunktion des Körpers, indem es Makrophagen und Lymphozyten aktiviert. Es wird auch unterstützend bei **Asthma, Bronchitis und andere chronische Atemwegserkrankungen** eingesetzt, da auch hier sein **gefäßerweiternder** Effekt bei den Bronchien Anwendung findet.

Besonders wirkungsvoll hat sich Forskolin bei der Behandlung **chronischer Blasenentzündungen** gezeigt, denn es verhindert die Verkapselung der Bakterien in der flexiblen Schleimhaut der Blase. Diesen Trick nutzen die Bakterien, normalerweise um sich vor Antibiotika und anderen Giftstoffen zu verstecken, was auch der Grund für die immer wiederkehrenden Entzündungen ist.

Sowohl äußerlich als auch innerlich wird Coleus zur Behandlung von **Psoriasis (Schuppenflechte)** eingesetzt. Nach Untersuchungen der Universität in Kentucky stimuliert Forskolin die Bildung von Melanin, weswegen es auch als **Sonnenschutzmittel** und vorbeugend gegen Hautkrebs verwendet werden kann.

In früheren Studien konnte der Extrakt aus der indischen Buntnessel den Augeninnendruck bei **Grünem Star** vermindern.

Physiologisch erklärt man die energieverbessernde Wirkung von Forskolin durch seine Fähigkeit, die Adenat-Zyklase-Aktivität zu stimulieren und den Spiegel der zyklischen Adenosin Monophosphatase (cAMP) anheben zu können. Im Klartext: Forskolin wirkt auf Substanzen wie zum Beispiel cAMP, die wiederum bestimmte Enzyme aktivieren können, die für die zelluläre Energie notwendig sind. Dieser Kreislauf kann jedoch mithilfe des Forskolins durchbrochen werden. Es veranlasst die bakteriengefüllten Säcke an die Zelloberfläche zurückzukehren und die Bakterien können mit dem Urin ausgeschwemmt werden.

Fallbeispiele

Die Zeitschrift Arzneimittel-Forschung (37, 364-367) beschreibt etwa, wie Forskolin die kontraktile Kraft (das heißt die linke Kammer) des Herzens verbessert. Im Journal of Cardiovascular Pharmacology (16/1) berichteten die Autoren von einer systolischen und diastolischen **Blutdrucksenkung** unter Forskolin-Anwendung. Gleichzeitig senkte sich der Lungen-Arteriendruck und das Herzminutenvolumen erhöhte sich. Herzschlagvolumen und Schlagvolumenindex wurden um 70 Prozent verbessert. Die Schlußfolgerung der Wissenschaftler: „Die Einnahme von Forskolin macht selbst bei schwerwiegenden Herzfehlern Sinn.“

Dabei unterstützt die Buntnessel nicht „nur so ein bisschen“, sie ist **durchschlagend erfolgreich**, wie folgende Rückmeldungen zeigen. Oft zeigen energetische Tests, dass Buntnessel besonders gut mit Krillöl/Omega3 kombinierbar ist. Es gibt also Rückmeldungen für Buntnessel alleine und in Kombination mit Krillöl:

Frau 64, nach 3 Wochen Einnahme von Krillöl und Buntnessel zeigt eine 24-Stunden Blutdruckmessungen, dass keine synthetischen Medikamente mehr notwendig sind.

Frau 84, grüner Star mit deutlich erhöhtem Augeninnendruck, nach einem Monat Buntnessel fast im Normbereich, Gesamtzustand auch enorm verbessert, kein Bluthochdruck mehr.

Frau 56, depressiv nach Scheidung, Übergewicht, erhöhtes Cholesterin, erhöhter Blutdruck, niedrige Schilddrüsenwerte, Rhodiola und Buntnessel brachten völlige Veränderung, Normalisierung von Blutdruck, Schilddrüse, Cholesterin, nach drei Monaten 24 cm weniger Bauchumfang, endlich Lust an Bewegung und gesundem Essen.

Mann 52, Bluthochdruck völlig normalisiert nach einem Monat Einnahme von Buntnessel und Krillöl, keine Medikamente mehr nötig, viel mehr Energie.

Frau 72, Bluthochdruck nach bereits fünf Tagen normalisiert, keine Medikamente mehr nötig.

Mann 30, 10 kg weniger Gewicht nach drei Monaten Buntnessel, deutlich weniger Schwitzen, bessere Verdauung

Frau 34, Idealgewicht nach zwei Monaten Buntnessel und Grapefruitkernextrakt, deutlich verbesserte Verdauung, Stimmung verbessert,

Frau 62, Bluthochdruck, der auf Medikamente nicht zu verbessern war, bereits nach wenigen Tagen Buntnessel normal

Mädchen 17, wiederkehrende Blasenentzündung, Antibiotika wirken nicht mehr, Buntnessel bringt sofort den Erfolg

Quellen: University of Kentucky (Dr. John D'Orazio of the UK Department of Pediatrics, the Markey Cancer Center and the Graduate Center for Toxicology)

McEwan DG, Brunton VG, Baillie GS, Leslie NR, Houslay MD, Frame MC. (June 2007) "Chemoresistant KM12C Colon Cancer Cells Are Addicted to Low Cyclic AMP Levels in a Phosphodiesterase 4-Regulated Compartment via Effects on Phosphoinositide 3-Kinase.", Cancer Research Volume 67, Issue 11.

Michael P. Godard, Brad A. Johnson, Scott R. Richmond (August 2005) "Body Composition and Hormonal Adaptations Associated with Forskolin Consumption in Overweight and Obese Men", Obesity Research Vol. 13 No. 8.

Aaron H. Bubolz, Hongwei Li, Qingping Wu, and Yanping Liu. Enhanced oxidative stress impairs cAMP-mediated dilation by reducing Kv channel function in small coronary arteries of diabetic rats.

Brian Bishop (Duke-Universität, Durham) et al.: Nature Medicine, Online-Vorabveröffentlichung, DOI: 10.1038/nm1572

Dr. phil. Doris Ehrenberger, http://naturundtherapie.at/images/lebemaqazin/2011_4_artikel_buntnessel_fuer_herz_blutdruck_und_mehr.pdf