

Kudzu (*lat. Pueraria lobata*)

...bremst Verlangen nach Alkohol und Nikotin!

In Japan wird Kudzu als Heilpflanze verwendet. Der alte chinesische Name lautet Ge Gen und die Pflanze zählt zur Familie der Leguminosen. Es besteht eine enge Verwandtschaft zu unseren heimischen Bohngewächsen.

Blätter, Samen und Wurzeln enthalten die Isoflavonoide **Daidzin und Daidzein**. Diese Substanzen schränken das Verlangen nach **Suchtmitteln wie Alkohol und Zigaretten** stark ein.

Die Substanzen aus der Kudzu-Pflanze helfen u.a. das **Verlangen nach Suchtmitteln** zu unterdrücken. Dieser Effekt wurde zwar bereits vor Jahren entdeckt, aber jetzt bestätigt eine neue Studie eindrucksvoll die Wirkung der Pflanze. Forscher der Harvard-Universität berichten nämlich, dass Kudzu speziell den **Alkoholkonsum** etwa auf die Hälfte reduziert, ohne irgendwelche Nebenwirkungen zu erzeugen. Das Team um Scott Lukas machte sein Labor für die Untersuchung «gemütlich» - mit Lehnstuhl, Fernseher und gefülltem Kühlschrank in Reichweite. Dann lud man 14 Männer und Frauen, die regelmäßig drei bis vier alkoholische Getränke pro Tag konsumierten, nacheinander zur Beobachtung ein. Tatsächlich tranken Studienteilnehmer nach Einnahme von Kudzu im Durchschnitt nur 1,8 Flaschen Bier - im Vergleich zu 3,5 Bier nach Einnahme einer wirkungslosen Placebo-Pille.

Lukas und Kollegen wissen, dass die Kudzu-Substanz den Blutalkoholspiegel etwas schneller ansteigen lässt, wodurch die Teilnehmer deutlich weniger Verlangen nach Nachschub verspüren.

Kudzu wird auch gerne und erfolgreich zum **Abgewöhnen des Rauchens** angewandt, da es die lästigen Entzugserscheinungen stark vermindert.

Eine wachsende Anzahl von Einzelberichten befürwortet den Gebrauch von Kudzu zur Verhinderung von Clusterkopfschmerzen.

Nach Berichten, dass die Kudzu-Wurzel einen Einfluss auf **Serotonin** hat, haben einige Langzeitpatienten Kudzu ausprobiert und berichten von Erfolg versprechenden Ergebnissen. Ca. 70% der Anwender berichten über eine klare Verbesserung.

Traditionelle Anwendungen

Kudzu wird traditionell für eine Reihe von Beschwerden verwendet: **Migräne, Bluthochdruck, Schmerzen und Steifigkeit in Nacken und Schultern, Allergien und Angina**. Es ist sowohl ein Mittel gegen **Katerbeschwerden, als auch eine Substanz gegen Alkohol- und Nikotinsucht**.

Nach einer 1979 in China durchgeführten Studie führte Kudzu bei der Hälfte der Patienten zu einer kompletten oder wesentlichen (80%) **Reduzierung der Migräne**, 75% erfuhren eine Verbesserung. Obwohl **Clusterkopfschmerzen** sich von **Migräne** unterscheiden, sind beide neurovaskuläre Störungen mit vielen Gemeinsamkeiten. Insbesondere wurden viele der Medikamente für Clusterkopfschmerzen ursprünglich für Migräne entwickelt.

Nach dem chinesischen System hat die Wurzel süße, scharfe und kühlende Eigenschaften. Sie beseitigt Hitze, besonders wenn nahe der Oberfläche. Sie wird als nahrhaftes Kraut, geeignet für Langzeitanwendung betrachtet. Der chinesische Name für Kudzu ist Ge Gen.

Kontraindikationen

Wer **Triptane und Verapamil** nimmt sei darauf hingewiesen, dass Kudzu und diese Medikamente sich gegenseitig beeinflussen könnten, da Kudzu sowohl auf den Serotonin- als auch auf den Kalziumspiegel im Blut wirkt. Es gibt zwei Berichte über gesundheitschädliche Wirkungen bei Patienten die Kudzu entweder mit Verapamil oder Triptan kombiniert hatten.

Der Gebrauch von Kudzu hat eine lange Geschichte und wird als sicher betrachtet. Andererseits sind mögliche Wechselwirkungen mit Triptanen und Verapamil nicht speziell untersucht worden, und es scheint so, als ob Kudzu auf einige der gleichen biochemischen Zusammenhänge wirkt.

Es gibt eine Übersicht Overview of Kudzu von PDR Health, der Website "Physicians Desk Reference" (Nachschlagewerk für Hausärzte). Danach gibt es keine bekannten Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und keine Kontraindikationen zur Einnahme von Kudzu.

Nach der traditionellen chinesischen Medizin ist Kudzu im Allgemeinen sicher für Langzeitbehandlung, aber **nicht ratsam während der Schwangerschaft** und bei Menschen mit Yin Mangel mit Hitze oder mit ausgeprägten Blutproblemen.

Yin Mangel mit Hitze ist charakterisiert durch **niedrigen Blutdruck** (sowohl systolisch als auch diastolisch) und schnellen Herzschlag. Da Kräuterkenner Kudzu gegen Bluthochdruck verwenden macht es Sinn, Kudzu zu vermeiden, wenn der Blutdruck bereits niedrig ist oder wenn Verapamil oder andere Mittel zur Blutdrucksenkung genommen werden.

Eine andere Quelle berichtet, dass Kudzu bei Magen-/Darmgrippe und übermäßigem Schwitzen gemieden werden soll.

Inhaltstoffe & Wirkmechanismen

Kudzu enthält eine Puerarin genannte Verbindung (ein Isoflavonglykosid) und Daidzin und Daidzein. Die Wurzel enthält typischerweise 2 bis 12 % dieser Verbindungen, davon hauptsächlich Puerarin. Die Kudzu-Wurzel enthält auch Genistein und Genestin (auch in Soja enthalten) und Quercetin, ein gewöhnliches Flavonoid. Kudzu ist die zweitreichste pflanzliche Quelle von Isoflavonen und 100 Gramm enthalten etwa 200mg Isoflavone.

Wirkungsweisen:

- 1) Änderung der Serotonin-Aktivität
- 2) Änderung des Kalzium-Stoffwechsels
- 3) Phytoöstrogene Effekte
- 4) Erhöhung der Endorphine.

Vier Artikel über die Wirkungen von **Isoflavoniden und Migräne** wurden veröffentlicht; zwei berichten, dass Soja Isoflavonide die Häufigkeit von **Menstruationsmigräne** reduzieren können, während einer berichtet, dass eine Person nach Einnahme eines Soja Isoflavonid Nahrungsergänzungsmittels zum ersten Mal Migräne erlebte. prevent1(cache), prevent2(cache), trigger(cache). Kudzu enthält die gleichen Isoflavonide wie Soja, aber in geringeren Mengen. Es enthält auch Puerarin, welches in Soja nicht enthalten ist und seine eigenen Eigenschaften hat.

Die Tatsache, dass Isoflavonide nur für **menstruelle Migräne** getestet wurden ist interessant; es ist nicht klar zu welchem Grad die Isoflavonide vorbeugen, aufgrund ihrer schwachen östrogenen Eigenschaften, und es ist sehr wahrscheinlich, dass irgendein anderer Mechanismus wirkt.

Die Kudzuwurzel hat **antibakterielle Eigenschaften**; eine 5% Lösung Kudzu kann das Wachstum von verderbenden Bakterien auf Lebensmitteln um 6 bis 7 log (99,9999%) innerhalb einer Woche gekühlter Lagerung reduzieren (Kim, et al, 2004)(cache).

Neuere Forschungen ergeben, dass Kudzu hilfreich sein könnte, die Entwicklung des Metabolic Syndrome zu reduzieren. Dieses Stoffwechselsyndrom involviert **hohen Blutdruck, gestörten Cholesterinspiegel und Triglyzeride und erhöhtes Risiko für Typ 2 Diabetes**. Die Studie stellt dar, dass Kudzu Extrakt den Zellstoffwechsel auf verschiedenen Wegen beeinflusst, die dem metabolic syndrome entgegenwirken könnten. Es ist aber zu früh um zu sagen, Kudzu wäre eine erprobte Therapie gegen das metabolic syndrome. (abstract(cache)).

Nebenwirkungen

Die meisten Leute (ca. 70%) die Kudzu ausprobiert haben hatten keine Nebenwirkungen. Die von Clusterkopfschmerzpatienten die Kudzu nehmen am häufigsten genannte Nebenwirkung ist Schwindel. Eine Person berichtet, dass Aufteilung der Dosierung Schwindelgefühle reduziert oder eliminiert. (Zum Beispiel 4 mal täglich eine Tablette nehmen statt 2 mal 2 Tabletten).

Eine Person berichtet über vermehrte Darmaktivität.

Inhaltsstoffe:

Kudzu-Extrakt 40% aus Wildwuchs: 500 mg

Enthält Isoflavone 44,5%

Enthält Puerarin: 28%

Enthält Daidzein: 1%

Enthält Daidzin: 3,5%

Dosierungsempfehlung:

Prophylaxe: 3 x 1 Kps. pro Tag

Therapie: je nach Erkrankung und Bedarf 6 bis 9 Kps. pro Tag

References

Gao Xiuxian, Liu Xiuxin, "Radix puerariae in migraine," Chinese Medical Journal, 92 (1): 260-262, (1979)

Crawford, S. Kudzu entry in Gale Encyclopedia of Alternative Medicine Article(cache)

Draft version 1.6, 29 July, 2005. Disclaimer Copyright 2005, Med-owl.com

Übersetzt und veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von Jonathan Byron, med-owl.com. Dez. 2005.

Link zur Originalseite: <http://www.med-owl.com/clusterheadaches/tiki-index.php?page=Kudzu>