

INFO – Mumijo – Das schwarze Gold der Berge



Mumijo – Teerartige Substanz mit erstaunlicher Wirkung

Mumijo ist ein traditionelles Naturheilmittel aus den Gebirgen Zentralasiens. Die meist schwarzbraune teerartige Substanz wird vorwiegend in den Ausläufern des Pamir-Gebirges in Zentralasien gesammelt. Es soll insbesondere aufgrund des hohen Gehalts an Fulvo- und Huminsäuren heilende Wirkung haben, insbesondere auf den Magen-Darm-Trakt, aber auch auf das Gehirn, die Knochen, das Immunsystem und die Fruchtbarkeit. Entzündungshemmende Eigenschaften verleihen Mumijo zudem wundheilende Eigenschaften.

Mumijo – Naturheilmittel aus Zentralasien

Mumijo ist eine harzähnliche, zähe Natursubstanz mit glatter, glänzender Oberfläche und rauchigem Aroma. Meist ist Mumijo schwarz-braun, doch kennt man auch gelbliche und sogar rote oder blaue Varianten.

Mumijo wurde im alten Russland Maumasil genannt und bedeutet: Das vor Krankheit Schützende. In anderen Regionen wird Mumijo auch als Shilajit bezeichnet. Weitere Namen sind

Kao-tun, Brogschaun oder Arakul dshibal. Alle diese Bezeichnungen deuten auf die Herkunft des Mumijos hin und können mit "Ausschwitzung der Berge" oder "Blut der Berge" oder auch "Öl der Berge" übersetzt werden.

Entstehung von Mumijo – noch ungeklärt

Wie der Name vermuten lässt, gelten als Sammelgebiete des Mumijo Höhlen und Felsspalten, vor allem an südlich exponierten Hängen der Gebirge Asiens. So gibt es insbesondere im Pamir, Altai und einigen Stellen des Himalaja Fundstätten.

Die Entstehung von Mumijo, ob es pflanzlichen Ursprungs ist oder auch tierische Bestandteile enthält, ist nicht abschließend geklärt. Als gesichert gilt jedoch, dass der Jahrzehnte andauernde Entstehungsprozess durch Schmelzwasser, starke Sonneneinstrahlung, extreme Temperaturwechsel und Fermentation beeinflusst ist.

Zahlreiche Quellen gehen davon aus, dass es sich bei Mumijo um eine organisch-mineralische Verstoffwechslung aerober Mikroorganismen handelt. Demnach entsteht die Substanz aus der Fermentation diverser Pflanzen wie Wurzeln von Nadelbäumen, Wolfsmilchgewächsen sowie Harzen oder Flechten. Eine Minderheit geht von tierischen Exkrementen als Ursprung aus. Die spezielle Mineralstruktur des jeweiligen Felsgesteins trägt ebenfalls an der Zusammensetzung bei.

Mumijo setzt sich folglich zusammen aus:

- anorganischen Bestandteile, wie Mineralien,
- organische Bestandteile, wie Fulvosäuren, Huminsäuren, Aminosäuren (der Anteil soll bei teilweise über 20 Prozent liegen),
- Vitaminen in Spuren,

- pflanzliche Stoffe, z.B. Alkaloide, Pflanzliche Fette, Ätherische Öle, Wachse, Polyphenole.

Es liegt auf der Hand, dass selbst die Qualität reinen Mumijos, je nach Fundstätte, sehr unterschiedlich ist.

Ein Heilmittel mit langer Tradition

Als gesichert gilt, dass Mumijo in den Herkunftsgebieten bereits seit Jahrtausenden als Heil- und Stärkungsmittel eingesetzt wird. So erforschte bereits Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) gemeinsam mit seinem Schüler, Alexander dem Großen, die Wirkungen des Mumijo und dokumentierte dies. Der legendäre persische Arzt Avicenna schrieb im 11. Jahrhundert, dass Mumijo äußerlich gut bei Wunden und Prellungen helfe, innerlich gut für den Magen und die Atemwege sei. In die Gehörgänge gegeben, helfe es auch bei Ohrentzündungen.

Der Arzt Muhammed Tabib (12. Jahrhundert) war davon überzeugt, dass Mumijo die Fruchtbarkeit des Menschen steigern und sogar Frauen, die als unfruchtbar galten, plötzlich Kinder gebären könnten, wenn sie Mumijo einnehmen.

In der Volksheilkunde Zentralasiens wird Mumijo, vom Magengeschwür bis zum Knochenbruch, bei sehr unterschiedlichen Leiden eingesetzt. In Indien ist Mumijo bzw. Shilajit eine Droge der ayurvedischen Medizin und wird bei Venenleiden, Blasenschwäche oder Depressionen verwendet.

Um das rauchig herbe Aroma zu mildern wird Mumijo traditionell mit Honig verabreicht. Als positiver Nebeneffekt werden die Wirkungen zweier Naturheilmittel vereint.

Die Heilwirkungen von Mumijo

Seit Mitte des 20. Jahrhunderts erschienen einige wissenschaftliche Studien, meist aus der damaligen Sowjetunion oder Indien, die sich den Wirkungen von Mumijo widmeten. Als medizinisch erwiesen gelten demnach die Anwendung von Mumijo

- bei Erkrankungen des Verdauungstraktes insbesondere der Magen- und Darmschleimhaut, - bei Hämorrhoiden.



Pamir Gebirge - Tadschikistan

Schonung von Magen und Darm: Im Journal of Ethnopharmacology erschien im April 1990 eine indische Studie mit dem Ergebnis, dass Mumijo bei Magengeschwüren heilend wirkt, da es die Magenschleimhaut stärkt. Besonders die in Mumijo enthaltenen Huminsäuren sowie die Fulvosäure können für den Magen-Darm-Trakt lindernd wirken. Die beiden Säuren wirken ähnlich wie Mineral- und Heilerden. Sie adsorbieren Giftstoffe und überschüssige Magensäure, so dass der Darm entlastet wird und sich regenerieren kann. Eine iranische Studie aus dem Jahr 2015 kam zum gleichen Ergebnis.

Mumijo kann deshalb hervorragend zur Darmsanierung eingesetzt werden: idealerweise kombiniert mit dem Aufbau der Darmflora. Denn während die Darmflora-Aufbau-Kur das Darmmilieu optimiert und probiotische Bakterienstämme zuführt, sorgt Mumijo für die Heilung und Regeneration der Magen- und Darmschleimhaut.

Mumijo und Hämorrhoiden: Auch bei Hämorrhoiden kann Mumijo eingesetzt werden. Dazu gibt es Mumijo-Zäpfchen oder auch Mumijo-Cremes. Die Zäpfchen wirken juckreizstillend, entzündungshemmend, kontrahierend und Schleimhaut aufbauend – und versorgen somit mit zahlreichen Eigenschaften, die es (neben einer

entsprechenden Ernährung) zur Heilung eines Hämorrhoidalleidens braucht.

Im Vergleich zu Maca und Maqui, den anderen beiden Produkten dieses Beitrages, handelt es sich bei Mumijo sicherlich um das ausgefallenste Naturheilmittel. Abgesehen von seiner geheimnisvollen Zusammensetzung und Konsistenz wird dies noch durch das erforschte Einsatzspektrum bekräftigt.

Die unterschiedlichen Anwendungen des Mumijo in der Volksheilkunde lassen sich leicht erklären, denn viele Krankheiten haben ihren Ursprung in einem dysfunktionalen Verdauungssystem und gehen mit Entzündungsprozessen einher. Mumijo scheint an diesen beiden Problemen anzupacken, denn es wirkt entzündungshemmend, stark antioxidativ und es wirkt sich modulierend auf den Magen-Darm-Trakt aus.

Für weitere Fragen zu Mumijo und über dessen Anwendung steht Ihnen das Team der equalance-Naturheilpraxis gerne zur Verfügung.

Literaturempfehlung

- Windmann Wolfgang: Mumijo – Das schwarze Gold des Himalaya. 2018.
- Goel RK et al.: Antiulcerogenic and antiinflammatory studies with shilajit. J Ethnopharmacol, 04/1990.
- Sharma P. et al.: Shilajit: evaluation of its effects on blood chemistry of normal human subjects. Anc Sci Life, 10/2003.
- Wilson E. et al.: Review on shilajit used in traditional Indian medicine. J Ethnopharmacol, 06/2011,
- Malekzadeh G.: Mumijo attenuates chemically induced inflammatory pain in mice, Altern Ther Health Med, 03-04/2015.

Autor: Dr. Andreas Wies, equalance Naturheilpraxis, München 2020.