



# MUMIJO EVALAR

Mumijo – „Das Öl der Berge“



**Mumijo ist ein harzähnliches Naturprodukt, das in Zentralasien seit Jahrtausenden verwendet wird und zu Zeiten der Sowjetunion Gegenstand zahlreicher Studien durch Vertreter der wissenschaftlichen Medizin war.**



Zu seinen Hauptbestandteilen gehören neben Huminsäuren auch essentielle Aminosäuren, Vitamine der B-Gruppe und weitere Substanzen wie ätherische Öle und Lipide. Wie Mumijo genau entsteht, ist bis heute nicht bekannt. Die meist schwarzbraune harzähnliche Substanz wird in den Bergen des Altai gesammelt und soll insbesondere aufgrund ihres hohen Gehalts an Huminsäuren zahlreiche positive Wirkungen haben – zunächst auf das Immunsystem, aber auch die Knochen und den Magen-Darm-Trakt. Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Mumijo unterstützen bei der Wundheilung.

Mumijo ist eine rätselhafte Substanz. Es gibt sie nur an wenigen Stellen, es 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 was bedeutet: das vor Krankheit Schützende. In anderen Regionen wird Mumijo auch als Shilajit bezeichnet, Brogschaun oder Arakul dshibal. Alle diese Bezeichnungen deuten auf die Herkunft des Mumijos hin und können mit "Ausschwitzung der Berge" oder auch "Öl der Berge" übersetzt werden. Denn Mumijo wird insbesondere in Höhlen und Felsspalten Zentralasiens gefunden, insbesondere im Altai, Himalaja und in den Gebirgen Kasachstans

In den Ländern seiner Fundstätten wird Mumijo seit Jahrtausenden als Heil- und Stärkungsmittel eingesetzt, auch im heutigen Russland stellt es eines der wichtigsten Mittel in der Hausapotheke dar.

## Mumijo im Altertum und Mittelalter

Mumijo gelangte im Laufe der Geschichte auch in die Hände des griechischen Gelehrten Aristoteles (384 – 322 v. Chr.). Gemeinsam mit seinem Schüler Alexander dem Großen erforschte Aristoteles die Wirkungen des Mumijo und fertigte davon Aufzeichnungen an.

Viele weitere berühmte Ärzte und Philosophen beschäftigten sich ebenfalls mit Mumijo, etwa der persische Arzt Avicenna. Er schrieb im 11. Jahrhundert, dass Mumijo äußerlich gut bei Wunden und Prellungen helfe, innerlich gut für den Magen und die Atemwege sei.

In der traditionellen Volksheilkunde Zentralasiens wird Mumijo inzwischen bei etlichen Leiden eingesetzt – vom Magengeschwür bis zum Knochenbruch. Da Mumijo auch in Indien gefunden wird, ist es seit langer Zeit genauso im Ayurveda fester Bestandteil vieler Therapien und wird dort bei fast allen chronischen Beschwerden eingesetzt.

# Die beschriebenen Wirkungen von Mumijo

In den 1950er- bis 1980er Jahren wurden in der UdSSR umfangreiche großangelegte Studien über die therapeutischen Anwendungen von Mumijo, unter anderem von Adyl Schakirow an der Universität Taschkent durchgeführt. Als medizinisch gesichert gilt:



- Nachbehandlung von Frakturen
- Immunmodulation
- Magen-Darm-Schleimhautrekrankungen (Gastritis)
- Hämorrhoiden

## Mumijo stärkt das Immunsystem

Aus Beobachtungen weiß man auch, dass Mumijo auf das Immunsystem eine stärkende und stimulierende Wirkung hat. Wer regelmäßig Mumijo einnimmt, erleidet z. B. seltener Infekte der Harnwege sowie auch seltener Infekte der Atemwege und der Ohren. Bei chronischem Stress, der auch zu den immunschwächenden Faktoren zählt, kann Mumijo helfen, die Schwächen des Immunsystems zu kompensieren und weniger stressanfällig zu werden.

## Schnellere Genesung mit Hilfe von Mumijo

Sowjetische Sportmediziner berichteten ferner von einer Zunahme der Muskelmasse, mehr Kraft und Ausdauer bei Sportlern sowie von einer schnelleren Genesung nach Verletzungen inkl. Knochenbrüchen, wenn Betroffene eine Mumijo-Kur durchgeführt hatten. In einer groß angelegten Studie in den 1960er Jahren zeigte sich, dass die zweimal tägliche Gabe von 200 – 300 mg Mumijo über 30 Tage hinweg die Heilung von Knochenbrüchen deutlich beschleunigte. Die Kallusbildung trat in der Mumijo-Gruppe durchschnittlich 14 Tage eher ein.

Der deutsche Pharmakologe Dr. Windmann zitiert eine Studie aus zwei St. Petersburger Kliniken. Dort wurden Patienten mit Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwüren zweimal täglich mit 200 mg Mumijo behandelt – 30 Minuten vor den Mahlzeiten in warmem Wasser aufgelöst. Nach 26 Tagen legte man eine Pause von 10 Tagen ein, bevor man erneut 26 Tage Mumijo gab. Das Ergebnis übertraf die Erwartungen.

## Die Entstehung von Mumijo – noch immer ungeklärt

Wie Mumijo genau entsteht ist noch nicht vollständig geklärt. Man weiß nur, dass zur Entstehung von Mumijo offenbar eine intensive und lange Sonneneinstrahlung erforderlich ist, die Luft besonders sauber sein muss und in der Region bestimmte Pflanzen vorkommen müssen. Vor allem Milchsaft-bildende höhere Pflanzen, besonders Euphorbia-Arten, sind eine der Voraussetzungen für die Bildung der zähviskosen, aber außerordentlich gut wasserlöslichen Mumijo-Matrix. Die von D.D. Djenchorow 1995 formulierte Substanzbeschreibung von Mumijo als „komplexes hochmolekulares organisch-mineralisches Stoffwechselprodukt aerober Mikroorganismen, entstanden beim Zersetzungsprozess von Pflanzenresten, Flechten und Harzen“ ist der derzeitige Konsens über den Erkenntnisstand des Entstehungsprozesses. Daneben ist wiederum bekannt, dass es – je nach Fundort – ganz unterschiedliche Arten von Mumijo geben kann. Sie unterscheiden sich in Bezug auf Konsistenz (verkrustet, flüssig bis wachsartig) und die Zusammensetzung (aus Flechten, aus Algen oder aus Wurzelsäften).





## Die Zusammensetzung von Mumijo

**anorganisch**  
Mineralien



**organisch**

Huminsäuren, Fulvosäuren, Aminosäuren

(der Anteil soll bei teilweise über 20 Prozent liegen)

Vitamine in Spuren, typisch pflanzliche Stoffe, wie z. B. Alkaloide, Pflanzliche Fette, Ätherische Öle, Wachse, Polyphenole



## Mumijo – Dosierung und Anwendung

Meist nimmt man täglich zweimal jeweils 200 mg Mumijo in Tablettenform etwa 30 Minuten vor den Mahlzeiten. Nach etwa 20 bis 30 Tagen legt man eine zehntägige Pause ein und nimmt dann weitere 20 bis 30 Tage Mumijo ein.

Vorbeugend wird auch dieses Einnahmeschema beschrieben: Zehn Tage Mumijo, fünf Tage Pause, zehn Tage Mumijo, fünf Tage Pause, zehn Tage Mumijo. Dann legt man eine Pause von 20 Tagen ein und beginnt von neuem.



## Literatur

- Robert Talbert – SHILAJIT – a materia medica monograph – California College of Ayurveda „Shilajit“, 2004
- Yarovaya, Sofiya Alekseevna – Medical preparations based on Mumijo  
The antioxidant – genoprotective mechanism of the preparation Mumijo-Vitas
- Igor Schepetkin, Andrei Khlebnikov, Byoung Se Kwon: Medical drugs from humus matter: Focus on mumijo. doi:10.1002/ddr.10058
- S. Ghosal, J. Lal, Sushil Singh: The core structure of shilajit humus. Soil biobiochem. Vol 23, No. 7, 673-80 (1991)
- S. Ghosal: Shilajit VII: Chemistry of shilajit, an immunomodulatory ayurvedic rasayan. Pure Appl. Chem, Vol 62, No. 7, pp 1285–1288 (1990)
- S. Ghosal, Reddy Lal, J.P. Shilajit I: Chemical Constituents J. pharm Sci, pp 772–773 (1976)
- S. Ghosal, S. Singh, R. Srivastava: Shilajit II: Biphenyl-metabolites from Trifolium repens. J.Chem. Research pp 196–197 (1988)
- ASh Shakirov: Treatment of Infected Wounds by mumiyah. In the Experiment (Russian). In Materials of the Scientific Practical Conference of the Tashkent Advanced Training Institute for Physicians, pp. 58–59, Tashkent (1966)
- ASh Shakirov: Antimicrobial Action of mumiyah-asil in Connection with some Pus Causing Microorganism (russisch) In: Materials of the Second Scientific Conference of the Young Scholar-Physicians of Uzbekistan, pp. 127–128, Tashkent (1966)
- Shamarpa Rinpoche: Sangye Menla, approche spirituelle de la médecine tibétaine. Traduction de Jérôme Edou, 47 p. Ed. Dhagpo Kagyu-Ling Montignac (1982)
- Wolfgang Windmann: Mumijo- Das schwarze Gold des Himalaja. Windpferd-Verlag, 2005, ISBN 978-3-89385-475-2.
- Gerhard Steinmüller: Perlen der russischen Medizin. 1. Aufl. Stadtdruckerei, Pawlograd, Ukraine 1993, S. 11–13.
- Jürgen Bause: Gesundheit aus den Bergen Asiens. Wissenschaftsverlag Ulm, 2007, ISBN 978-3-9811471-0-0.
- Jens Brehl: Was soll ich noch glauben? (Kapitel „Ein altes Naturheilmittel noch heute ein Rätsel“), Lerato-Verlag, Oschersleben 2007, ISBN 978-3-938882-58-0.