

Adaptogene

PFLANZEN- POWER

für mehr Widerstandskraft
und Gelassenheit

Adaptogene sind wahre Superkräuter: Sie machen uns stressresistenter, verbessern die Leistungsfähigkeit und fördern unsere körpereigenen Kräfte zur Gesunderhaltung. Die Medizinerin und Ernährungstherapeutin **Dr. Nadine Berling-Aumann** erklärt, welche Adaptogene uns in welcher Situation helfen und wie sie richtig angewendet werden.



Innnerhalb der unzähligen Heilpflanzen gibt es eine ganz besondere Gruppe: die Adaptogene. Der Begriff rührt von dem lateinischen Begriff „adapto“ her, was auf Deutsch „anpassen“ bedeutet. Adaptogene erhöhen die Fähigkeit des Körpers und des Geistes, sich besser an Situationen anzupassen, die besonders viel Kraft und Stärke kosten. Familiärer und beruflicher Stress, eine Krankheit oder der Verlust eines geliebten Menschen können die körperliche und seelische Gesundheit auf Dauer schädigen. Der Grund: Dauerstress setzt die Aktivität des Immunsystems herab, bremst den erholsamen Schlaf und steigert die Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Beschwerden und Heißhunger, um nur einige Folgen zu nennen.

Die Wirkung der Adaptogene zielt darauf ab, den Stress sowie seine langfristigen Auswirkungen abzumildern. So fördern etwa die Wirkstoffe von Ginkgo, Ginseng, Guarana, Jiaogulan, Lavendel, Rosenwurz, Schlafbeere und Taigawurzel die Entspannung und die Regeneration seelischer und körperlicher Kräfte. Nach und nach stellen sie die Ausgeglichenheit wichtiger Botenstoffe im Gehirn wieder her, bis innere Balance, Ruhe und Lebensfreude sowie gesunder Schlaf zurückkehren.

Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit

Adaptogene enthalten eine Vielzahl verschiedener Inhaltsstoffe, zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe, hormonähnliche Verbindungen, ätherische Öle,

DR. NADINE BERLING-AUMANN verbindet Ernährungswissenschaften, Medizin und Phytotherapie. Sie ist Ökotrophologin und promovierte über Heilpflanzen in theoretischer Medizin. Heute arbeitet sie als Autorin und als Ernährungstherapeutin mit Krankenkassenzulassung. Das Thema Adaptogene fasziniert sie seit ihrer ersten Berufsausbildung in einer Apotheke.

Bitter- und Gerbstoffe. Die Wirkung der Adaptogene setzt durch eine dieser Gruppen ein oder sie wirken zusammen. Allen Adaptogenen ist gemein, dass sie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern. Diese Wirkung beruht vermutlich auf einem verbesserten Zusammenspiel von Botenstoffen im Gehirn, dem Immunsystem und körpereigenen Enzymen. Herausforderungen, die ein hohes Maß an Konzentrationsvermögen oder körperliche Fitness erfordern, lassen sich mithilfe von Adaptogenen leichter bewältigen.

Adaptogene wie Rosenwurz und Jiaogulan regulieren die Stimmungsbotenstoffe Serotonin und Dopamin und steigern so die mentale Ausgeglichenheit. Die Inhaltsstoffe von Grüntee, Matcha, Maté oder Guarana belegen im Gehirn die sogenannten Adenosin-Rezeptoren. Das hat zur Folge, dass das Adenosin,

eine körpereigene Substanz, die verlangsamt auf die Tätigkeit der Nervenzellen im Gehirn wirkt, seine volle Wirkung nicht mehr entfalten kann. Dadurch werden Müdigkeit und das Gefühl, erschöpft zu sein, abgeschwächt.

Fürs Immunsystem und die Rekonvaleszenz

Adaptogene fördern unsere körpereigenen Kräfte zur Gesunderhaltung oder Selbstregulierung und helfen dabei, Krankheiten vorzubeugen. Eine besondere Gruppe innerhalb der Adaptogene beeinflusst zusätzlich das Immunsystem, indem sie die Bildung von Immunzellen anregen. Dadurch helfen Heilpflanzenextrakte – beispielsweise aus Ginseng, Jiaogulan, Schlafbeere oder Taigawurzel – dem Körper, sich besser gegen Krankheitskeime, Entzündungen oder einen Infekt zu wehren.



ADAPTOGENE ...

- ... erhöhen die Stressresistenz sowie die körperliche und seelische Belastbarkeit
- ... wirken gegen Müdigkeit und Erschöpfung
- ... beugen körperlichen und psychischen Stressschäden vor
- ... verbessern Koordination und Gedächtnis
- ... steigern die körperliche Leistungsfähigkeit
- ... verbessern die Regenerationsfähigkeit
- ... unterstützen und stärken den Menschen während einer akuten Krankheit oder in der Erholungsphase nach Stress und Krankheit
- ... regulieren und aktivieren das Immunsystem



„Vor allem in Lebensphasen mit besonderen Herausforderungen können Adaptogene eine effektive Stütze sein“

Adaptogene, die keinen Einfluss auf das Immunsystem haben, sind etwa Ginkgo und Rosenwurz. Diese Heilpflanzen kommen daher auch als Stärkungsmittel bei Krankheiten infrage, bei denen die Beeinflussung des Immunsystems nicht erwünscht ist. Das ist während einer Krebstherapie oder bei Autoimmunerkrankungen der Fall.

Ein weiterer Anwendungsbereich von Adaptogenen ist die Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Gesundheit, auch Rekonvaleszenz genannt: Die Heilpflanzen können beispielsweise nach einem Virusinfekt, einer überstandenen Krebserkrankung oder einem Schlaganfall die Genesung, Vitalität und Widerstandskraft eines Menschen fördern.

Schnell und langsam wirkende Adaptogene

Grüner Tee und Maté sind Beispiele für Adaptogene mit Kurzzeitwirkung. Beide Heil- und Lebensmittelpflanzen wirken leicht anregend und entfalten ihre Wirkung etwa 15 bis 30 Minuten nach dem Genuss. Anschließend fühlen sich viele Menschen für einige Stunden etwas wacher, leistungsfähiger und besser konzentriert. Über die Stunden lässt der Effekt wieder nach. Als Gemeinsamkeit haben Adaptogene mit Kurzzeitwirkung, dass sie Müdigkeit und Erschöpfung abmildern. Eine Wirkung auf das Immunsystem haben sie üblicherweise nicht.

Die andere Gruppe der Adaptogene übt ihre Wirkung langfristig aus. Ihr Effekt setzt zumeist erst nach Tagen der ersten Anwendung spürbar ein, manchmal auch erst nach Wochen. Zu ihren bekanntesten Vertretern zählen Ginkgo, Ginseng, Jiaogulan, Brama, Rosenwurz, Schlafbeere und Taigawurzel.

Ihre Wirkmechanismen sind ganz unterschiedlich. Während Extrakte aus dem Ginkgo die Durchblutung fördern und dadurch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern, haben Ginseng, Rosenwurz und Taigawurzel regulierende Eigenschaften auf bestimmte Botenstoffe wie Hormone (etwa Cortisol) und Neurotransmitter (etwa Adrenalin).

Festzuhalten bleibt: Adaptogene sind kostbare Begleiter für ein gesundes und langes Leben. Vor allem in Lebensphasen mit besonderen Herausforderungen können sie eine effektive Stütze sein. Doch die Ursachen für Stress, Krankheit, schädliche Umwelteinflüsse und eine ungesunde, schwächende Lebensweise aufheben können sie nicht, das bleibt dem Menschen vorbehalten. 🍀

BEZUGSADRESSEN

Heil- und Superkräuter einzeln und in Mischungen sowie natürliche Nahrungsergänzungsmittel erhalten Sie im Münchner Wilhelm Lindig Kräuterpardiess: www.phytofit.de

Superkräuter als Saat- und Pflanzgut können Sie unter www.kraeuter-und-duftpflanzen.de erwerben und viele nützliche Anbautipps aufsuchen.

Mit einer sehr umfangreichen Auswahl überzeugt das Schweizer Online Lädli für Adaptogene: www.zimmerli-adaptogene.ch

Superherbs und natürliche Nahrungsergänzungsmittel hält in Wien, aber auch online, der Laden Dancing Shiva Superfoods bereit: www.dancingshiva.at





Grüner Tee schenkt Vitalität

- Eingesetzte Pflanzenteile:** Blätter
Wirksame Inhaltsstoffe: sekundäre Pflanzenstoffe, Gerbstoffe und Alkaloide wie Koffein
Wichtige Wirkungen: vitalisierend, kräftesteigernd

Grüner Tee ist den meisten Menschen als Getränk bekannt, das wegen seiner leicht anregenden Wirkung und des milden Geschmacks geschätzt wird. Seit einigen Jahren werden zudem die gesundheitlichen Vorteile von regelmäßigem Grünteegenuss genauer untersucht. Erste Studien am Menschen deuten darauf hin, dass das Getränk zum Beispiel das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenzerkrankungen hemmen kann. Dies ist beim Grünen Tee als Adaptogen bereits der Fall.

Erfrischender Vitaltee

- Zutaten für vier Portionen:**
 4 Teelöffel Grüner Tee (Blätter), 5 Limetten,
 4 frische Pfefferminzblätter, 1 Liter Wasser
- Zubereitung:** Überbrühen Sie die Grünen Teeblätter mit kochend heißem Wasser. Den Tee zudecken und drei Minuten ziehen lassen, dann die Blätter abseihen. Die Limetten auspressen und den Saft dem Tee hinzufügen. In den Kühlschrank stellen. Beim Servieren mit einem frischen Pfefferminzblatt dekorieren. Genießen Sie täglich 3 bis 4 Gläser. Schmeckt herrlich erfrischend. Im Winter können Sie den Tee auch heiß genießen.

Achtung: Menschen, die von einem Magen- oder Darmgeschwür oder Herz-Kreislauf-Beschwerden betroffen sind, an einer anderen Magen-, Nieren- oder der Bluterkrankheit (Hämophilie) leiden oder andere Arzneien einnehmen, sollten vor der Anwendung Rücksprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt halten. Gleiches gilt für Jugendliche unter 18 Jahren und in der Schwangerschaft.

Augen-Naturheilpraxis Zier am Bodensee

Seit mehr als 20 Jahren
ganzheitliche, naturkundliche Augentherapie



Alternative Therapien zur Behandlung von Augenleiden wie:

- Makuladegeneration
- Grauer Star
- Grüner Star
- Augenthrombose
- Augenembolie
- Retinitis pigmentosa
- Trockene Augen
- Uveitis
- und andere

AUGEN
NATURHEILPRAXIS
ZIER



Robert-Koch-Str. 15
78464 Konstanz

Tel. + 49 (0) 7531/3630574
info@augen-akupunktur.de
www.augenakupunktur-zier.com

Grabenstr. 2
12526 Berlin

Hinweis: Bei den Behandlungsformen handelt es sich um Therapieverfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den anerkannten Methoden der Schulmedizin gehören



Man-Koso
Nur ein

**starkes Immunsystem*
kann sich gegen Viren wehren!**



*Man-Koso
enthält
natürliches
Vitamin C,



das Selbst-
heilungskräfte
zu mobilisieren
hilft.

M-K Europa GmbH & Co. KG
Siedlungsweg 2 | 36148 Kalbach
Tel. 0049(0)9742/9300272 | www.mk-europa.de



Rosenwurz vertreibt die Müdigkeit

Eingesetzte Pflanzenteile: Wurzel

Wirksame Inhaltsstoffe: Salidroside, sekundäre Pflanzenstoffe wie Rosavin und Rosarin

Wichtige Wirkungen: leistungs- und konzentrationssteigernd, entstressend

Die Extrakte des Rosenwurz können kurzzeitig anregend wirken und Müdigkeit vertreiben. Deshalb sollten Präparate mit dem Rosenwurz in der ersten Tageshälfte eingenommen werden. Gleichzeitig übt die Heilpflanze einen langfristigen Effekt auf die Konzentrationsfähigkeit, die Stimmung und die körperliche Belastbarkeit aus.

Die Inhaltsstoffe aus dem Rosenwurz setzen beispielsweise den Spiegel des körpereigenen Stresshormons Cortisol herab, wenn die Extrakte für mindestens vier Wochen in einer ausreichenden Dosis regelmäßig eingenommen werden. Der Rosenwurz ist auch für Menschen mit Autoimmunerkrankungen und akuten Entzündungen als Stärkungsmittel geeignet, da er das Immunsystem nicht aktiviert.

Innere-Kraft-Tinktur

Fördert die Gelassenheit und erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Nehmen Sie regelmäßig für 2-3 Monate 2-mal täglich 1 TL ein.

Zutaten für 100 ml Tinktur:

10 g getrocknete Rosenwurz,
100 ml hochprozentiger Alkohol (mind. 50 %)

Zubereitung: Zerkleinern Sie die Rosenwurz Wurzel bei Bedarf und geben Sie diese in eine Braunglasflasche. Mit Alkohol auffüllen und den Ansatz verschlossen vier Wochen lang ziehen lassen. Täglich schütteln. Gießen Sie die Tinktur durch ein feines Sieb in ein anderes Gefäß. Danach füllen Sie die Tinktur zurück in die Braunglasflasche. Verbrauchen Sie die Tinktur innerhalb von 12 Monaten.

Achtung: Menschen mit psychischen Krankheiten, Erkrankungen der Leber und der Nieren sollten die Anwendung vorab mit ihrem Arzt absprechen. Der Rosenwurz sollte nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit und vor dem vollendeten 18. Lebensjahr angewendet werden.

BUCHTIPPS



**SEELEN-KRÄUTER –
FÜR INNERE
BALANCE UND
MENTALE
STÄRKE**

Dr. Nadine Berling-Aumann,
blv 2018, 128 Seiten,
18 Euro



**DIE WUNDERBARE
KRAFT DER ADAPTO-
GENEN PFLANZEN:
DIE BESTEN REZEPTE
GEGEN STRESS, MÜDIG-
KEIT UND INNERE UNRUHE**

Petra Hirscher,
Trias 2019, 200 Seiten,
17,99 Euro

Die Taigawurzel sorgt für ein robustes Immunsystem

Eingesetzte Pflanzenteile: Wurzel

Wirksame Inhaltsstoffe: Eleutheroside

Wichtige Wirkungen: Abwehr stärkend, leistungs- und konzentrationssteigernd

Um sich vor der nächsten Erkältungswelle zu schützen, ist die Taigawurzel besonders gut geeignet. Ihre Inhaltsstoffe regen die Bildung bestimmter Blutzellen an, genauer der Granulozyten, Monozyten, B- und T-Lymphozyten. Sie sind darauf spezialisiert, Krankheitskeime abzuwehren. B-Lymphozyten tragen zudem zur Bildung von Antikörpern bei, sodass eine Immunität gegenüber bekannten Erregern einsetzt.

Im Labor zeigte der Taigawurzelextrakt zudem eine antivirale Wirkung: Erkältungsviren konnten keine Kopie ihrer Erbsubstanz erstellen.



Erkältungsprophylaxe-Tee

Stärkt das Immunsystem und fördert die Widerstandskräfte. Trinken Sie regelmäßig für 1–3 Monate 1-mal täglich 1 Tasse Taigawurzel-Tee. Danach sollte eine Anwendungspause von drei Monaten erfolgen.

Zutaten für eine Portion:

2 g getrocknete Taigawurzel,
250 ml Wasser

Zubereitung: Geben Sie die Taigawurzel in einen kleinen Topf und übergießen Sie diese mit dem kalten Wasser. Bringen Sie die Mischung kurz zum Kochen, dann Wärme auf kleinste Stufe reduzieren. Den Tee 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Verbrauchen Sie die Tinktur innerhalb von 12 Monaten.

Achtung: Wenden Sie keine Auszüge aus der Taigawurzel an, wenn Sie herzwirksame Glykoside einnehmen. Gleiches gilt bei Fieber, Bluthochdruck und Herzerkrankungen. Bei einem Diabetes, hormonabhängigen Krebserkrankungen und Störungen des Zentralnervensystems halten Sie vor der Anwendung sicherheitshalber Rücksprache mit Ihrer Ärztin. Die Taigawurzel sollte nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit und vor dem vollendeten 12. Lebensjahr angewendet werden.

FOTOS: Dr. Nadine Berling-Aumann



Mit Power und stressfrei durch den Tag

Stress B Complex Passiflora + CaBiDi - Like

- ✓ Natur pur – 4 kräftige, unterstützende **Kräuter** und starke **Naturstoffe**
- ✓ kombiniert mit den Vorteilen der B-Vitamine – mit bioaktiven Verbindungen **GVO-frei mit Markenrohstoffen** - ohne CBD



EifelSan Nahrungsergänzung

Direkt bestellen auf www.eifelsan.com oder telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)