



KRAFTGEBER: ADAPTOGENE

Egal, ob ein sportlicher Wettkampf, eine Prüfung, erhöhter Leistungsdruck im Beruf, kräftezehrende Spannungen in der Familie oder andere herausfordernde Lebensumstände den Körper in Stress versetzen - spezielle Pflanzenstoffe, die sogenannten Adaptogene, können helfen, die dem Organismus zur Verfügung stehende Energie besser zu nutzen. Damit kann er sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen leichter anpassen. Umgangssprachlich gesagt: „Er hält mehr aus“. Manche Pflanzen besitzen besonders viele Adaptogene, die wir für uns nutzen können. Hier eine Auswahl:

Ginseng

Der Extrakt aus der chinesischen Ginsengwurzel (*Panax Ginseng*) wird in der traditionellen chinesischen Medizin bei einer Vielzahl von Indikationen eingesetzt. Die enthaltenen Ginsenoside verbessern die Toleranz des Organismus gegenüber psychischem und physischem Stress, indem sie in Stresssituationen das Gleichgewicht in der metabolischen Regulation sowie im Cortisol- und Testosteronspiegel erhalten. Die Folgen eines stressinduzierten oxidativen Stresses werden gemildert. Durch die Verbesserung der körperlichen Stresstoleranz kann sich die Leistungsfähigkeit in körperlichen oder psychischen Stresssituationen verbessern sowie das Auftreten stressinduzierter Folgeerkrankungen verringert werden. In der Phytotherapie wird Ginseng bei stressinduzierten Symptomen wie Nervosität, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, geschwächter Immunantwort, erhöhtem Blutzuckerspiegel, Entzündungen durch oxidativen Stress sowie bei psychosomatischen Symptomen empfohlen.

Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Die Rosenwurz wird in Russland schon seit Jahrhunderten genutzt, um dem harschen sibirischen Klima und den schwierigen Lebensbedingungen zu trotzen. Sie ist ein hochwirksames Adaptogen, welches die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft fördert. *Rhodiola rosea* wurde unter anderem in den 70er Jahren von russischen Sportlern und Kosmonauten zur Steigerung ihrer mentalen und physischen Energie verwendet. Sie unterstützt die Funktion des Nervensystems und verbessert die mentalen Funktionen durch Förderung des Blutflusses zu Gehirn und Muskeln, indem sie die Proteinsynthese anregt. *Rhodiola rosea* gilt als die ideale "Antistresspflanze", die ebenso für die Konzentrationsfähigkeit von Nutzen ist: Sie verstärkt sowohl Ausschüttung als auch Wirksamkeit der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Norepinephrin. Die Resultate zahlreicher klinischer Studien zeigen eine deutliche Verbesserung von Lernkapazität, Denkleistung, Aufmerksamkeitsspanne und Gedächtnis sowie die effektive Reduktion von Depressionssymptomen.

Maca

Die peruanische Macawurzel ist ein Knollengewächs. Sie ist entfernt mit der wilden mexikanischen Yamswurzel verwandt. Die Schäfer beobachteten, dass in den höher gelegenen Regionen Perus, da, wo die Schafe Maca verzehrten, die Herden gesünder, ausdauernder und sexuell aktiver waren. Schon bald wurde von den Andenbewohnern Maca in ihren Speiseplan aufgenommen und sie entdeckten, dass Maca ihnen half, ihre eigene Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu erhöhen. So wie sich die Maca-Pflanze an die widrigen Umstände anpassen muss, so werden die entsprechenden Anpassungsleistungen durch den Verzehr der Pflanze auch auf den Menschen übertragen. In gewisser Hinsicht nimmt man nicht nur die wertvollen Nährstoffe, sondern auch den „Lebenswillen“ der Pflanze in sich auf.

Unter der Inka-Herrschaft wurde die Maca-Wurzel vorzugsweise als Stärkungsmittel der Armee eingesetzt.

(Hinweis: Es gibt Menschen, die durch die Einnahme von Maca-Pulver Verdauungsprobleme verspüren. Besser verträglich ist der Maca-Extrakt in seiner Reinheit und in Kapselform.)

Ashwagandha (Schlafbeere, Winterkirsche, Indischer Ginseng)

Ashwagandha ist eine der wertvollsten Pflanzen der ayurvedischen Lehre und wirkt ähnlich wie Ginseng, weshalb sie umgangssprachlich auch "Indischer Ginseng" genannt wird. Ashwagandha-Wurzelextrakt wird nun auch in Europa als natürliches Heilmittel wahrgenommen, das dem Körper hilft, sich leichter zu entspannen und besser zu schlafen. Es wird vor allem zur besseren Stressbewältigung genutzt. Ein weiteres Einsatzgebiet ergibt sich durch seine gute angstlösende Wirkung als natürliches Antidepressivum. Nebenbei fördert Ashwagandha die Vitalität und die sexuelle Leistungsfähigkeit.



Indischer Basilikum (Tulsi)

Im Glauben vieler Hindus gilt die Pflanze unter dem Namen Tulsi als „heiliges Kraut“. Vor den meisten indischen Höfen steht traditionell ein Tulsi-Strauch als "göttlicher Beschützer". Das Heilige dieser Pflanze drückt sich auch in der heilenden Wirkung aus, die in der naturmedizinischen Ayurveda geschätzt wird: Zur Anwendung kommen die Kräuter bei bakteriellen Infektionen und Entzündungen sowie zur allgemeinen Stärkung bei Herzschwäche und zur Regeneration nach überstandener Krankheit. Mittlerweile ist die heilende Wirkung des Indischen Basilikums in vielen wissenschaftlichen Studien belegt, sodass die Pflanze auch in Europa Einzug in das Heiltee-Sortiment gefunden hat.

In Studien am Menschen wurde beobachtet, dass Tulsi Stress, Angstzustände und Depressionen reduziert - unter anderem in einer 6-wöchigen randomisierten* doppelblind placebokontrollierten Studie, in der berichtet wurde, dass Tulsi die allgemeinen Stresswerte (besonders Cortisol), sexuelle Probleme und Schlafstörungen sowie Symptome wie Vergesslichkeit und Erschöpfung signifikant verbessert.

Cannabis

Endocannabinoide** reduzieren Ängste durch die Harmonisierung der Stressachse zwischen Gehirn und Nebennierenrinde, das wurde bereits in Forschungen belegt - unter anderem mit einer Studie vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München im Jahr 2002. Der deutsche Cannabis-Mediziner Dr. med. Franjo Grotenhermen erklärt im Hanf-Journal (14.9.2007): *"Viele Menschen, die Gewalttaten erlebt haben oder in ihrem Leben andere sehr belastende Situationen durchgemacht haben, leiden über Jahre an Albträumen und starken Ängsten, was als posttraumatische Stresstörung bezeichnet wird. Viele Betroffene berichten, dass Cannabis als unterstützende Hilfe zur Bewältigung dieser Erfahrungen wirksamer ist als andere Medikamente. So gibt es eine Anzahl solcher Berichte von amerikanischen Soldaten, die in Vietnam waren und noch Jahrzehnte später unter den Folgen der Kriegserlebnisse leiden. [...] Auch andere belastende Erfahrungen, wie beispielsweise schwere Erkrankungen können durch Cannabisprodukte leichter ertragen werden."* (Achtung! - Medizinische Cannabis-Produkte unterliegen dem Arzneimittel-Gesetz. Informationen erhalten Sie bei der ARGE CAM Austria: www.cannabismedizin.at)

Reishi (Glänzender Lackporling)

Überlieferungen zufolge wird der Reishi, dessen Name übersetzt "Pilz der Unsterblichkeit" bedeutet, in Asien seit ungefähr 4000 Jahren als Heilmittel verwendet. Er gilt als absolutes Stärkungsmittel - vor allem nützlich in stressreichen Zeiten.

Er unterstützt die Aktivität des Immunsystems und die Körperenergie im Allgemeinen. Der Reishi fördert unter anderem die Senkung des Gesamtcholesterins im Plasma, indem er dem Körper hilft, die Cholesterinsynthese zu vermindern und den Cholesterinstoffwechsel zu beschleunigen.

* **randomisiert** = zufällig ausgesucht, wahllos

** **Endocannabinoide** sind Cannabis-ähnliche Substanzen, die vom Körper selbst produziert werden

Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Textquelle: Dunkelfeldmikroskopie, Das Praxishandbuch, Ulrike Icha, ISBN 978-3200065215

Bildquellen: Ginseng: © Jiang Zhongyan - shutterstock.com - 1525862150

Ashwagandha: © spline_x - shutterstock.com - 1786402121



Ulrike Icha

Kinesiologie,
Lebens- und
Sozialberatung,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine,
Buchautorin

Tel.: 0680 218 52 15

ulrike.icha@utonet.at

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

www.phoenixhealing.at