

ADAPTOGENE

Hilfe aus der Pflanzenwelt bei Stress und Erschöpfung

Adaptogene verbessern ganz allgemein die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit, steigern die Konzentration und sind v.a. aus einer modernen „Stressmedizin“ nicht mehr wegzudenken. Grund genug, sie einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Text: Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer, Diplom-Biologin und Heilpraktikerin



Unsere Zeit bringt es mit sich,
dass wir zunehmend Stress und
Belastungen ausgesetzt sind.

Illustration: istockfoto.com / VectorMine

Als Adaptogene bezeichnet man jene Heilpflanzen, die die Anpassungsfähigkeit des Organismus bei widrigen Umständen erleichtern und verbessern. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (z.B. Ginseng) und im Ayurveda (z.B. Ashwagandha) werden sie schon lange angewendet und geschätzt. Bei uns führen sie noch ein „Mauerblümchen-Dasein“. Nicht nur bestimmte Pflanzen, sondern auch einige Vitalpilze verfügen über eine adaptogene Wirkung.

Was können Adaptogene?

Das wissenschaftliche und therapeutische Interesse an Adaptogenen nimmt in den letzten Jahren beständig zu. Das Wort „Adaptogen“ kommt aus dem Englischen „to adapt“ bzw. aus dem Lateinischen „adaptare“ und bedeutet anpassen. Im medizinischen Sinne verstehen wir darunter eine

Rückregulation zur gesunden Ausgangslage bei veränderten äußeren oder inneren Milieubedingungen. **Stress- und Belastungsresistenz** erhöht sich dadurch gegenüber

- ungünstigen externen Umweltfaktoren wie Kälte, Hitze, Lärm, biologischen und chemischen Schadstoffe
- ungünstigen internen psychologischen Faktoren wie Angst und Depression
- (ungünstiger) hoher körperlicher Belastung wie sportliche Wettkämpfe und Training, aber auch notwendigen therapeutischen Eingriffen wie Operationen (mit Verbesserung der anschließenden Regeneration).

Dies hat positive Auswirkungen auf **stressinduzierte Erkrankungen**. Es kommt zur

- Eindämmung von Langzeitschäden von Dauerstress und dem Schutz von dadurch betroffenen Zellstrukturen
- Erhöhung der Aufmerksamkeitsspanne und geistigen Leistungsfähigkeit, insbesondere bei Stress bedingter Müdigkeit und Erschöpfung, und gleichzeitig zu einer
- Verbesserung der Schlafdauer und -qualität.

Wie wirken Adaptogene?

Der zugrunde liegende Wirkmechanismus ist bislang nicht geklärt. Adaptogene enthalten Flavonoide und andere Polyphenole, Triterpene (v.a. vom Saponin-Typ) und komplexe Kohlenhydrate, überwiegend β -Glukane. Diese drei Stoff- ►

gruppen sind auch in Vitalpilzen enthalten, die nachweislich ebenfalls adaptogene Wirkungen aufweisen. Grundsätzlich entfalten Adaptogene ihre Wirkungen auf das

- **Immunsystem** im Sinne einer Immunmodulation
- **Hormonsystem** und hier v.a. auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse („Stress-Achse“), die wahrscheinlich Veränderungen in der Cortisol-Ausschüttung zeigt
- **Nervensystem**, was eventuell auf einer Modulation des Neurotransmitter-Haushalts beruht.

Medizinisch weist vieles darauf hin, dass es sich bei Adaptogenen um Regulatoren und Modulatoren des „Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologischen Systems“ (PNEI) handelt.

Adaptogene haben eine **sehr gute Verträglichkeit**. So werden z.B. in Asien und Sibirien Ginseng und Taigawurzel seit Jahrhunderten langfristiger und in höherer Dosierung eingesetzt als in Europa. Bei pharmakologisch einwandfreien Präparaten kam es nie zu Nebenwirkungen. Wenn Nebenwirkungen beobachtet wurden, stammten diese immer von zweifelhaften Präparaten mit Verunreinigungen. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten aus Schulmedizin und Naturheilkunde konnten bislang nicht beobachtet werden.

Adaptogene gegen die Stress-Spirale

Stress ist ein gesundheitlicher Dauerbrenner unserer Zeit und hat verschiedene Gesichter:

Die **akute Stressreaktion** ist ein in der Evolution entwickeltes Funktionsprinzip, das sofort bei Gefahr anspringt und das Überleben zum Ziel hat, umgesetzt im sogenannten Kampf-Flucht-Verhalten (fight or flight). Dabei wird der Muskulatur vermehrt Sauerstoff (Erweiterung der Bronchien und Pulsanstieg) und Brennstoff (in Form von Glukose aus den Reservedepots von Muskulatur und Leber) zur Verfügung gestellt. Kreatives Denken wird zugunsten schematischer Reaktionen zurückgestellt, was z.B. in „Black-Outs“ bei Prüfungen resultieren kann.

Weiß man im Voraus, dass ein stressiger Tag droht, können Adaptogene helfen, die Anforderungen gut zu bewältigen. Adaptogene wirken sofort und müssen weder ein- noch ausgeschlichen werden.

Schwieriger wird die Lage bei **Dauerstress**, der sich in Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Konzentrations- und Lernstö-

rungen und Spannungskopfschmerz äußern kann. Adaptogene können hier über einen längeren Zeitraum eingenommen werden und helfen, der Stress-Spirale zu entkommen. Zusätzlich sind weitere nicht-medikamentöse Maßnahmen empfehlenswert bzw. nötig:





- basen-, vitalstoff- und ballaststoffreiche **Ernährung** mit regelmäßigen entspannten Essenszeiten
- regelmäßige **körperliche Aktivität**, die individuell Spaß macht und keinen weiteren Stressreiz setzt
- **verändertes individuelles Stressmanagement**, für

ADAPTOGENER GENUSS FÜR EINEN GUTEN NACHTSCHLAF

- 1 TL Ashwagandha Pulver in einen Teebeutel geben, mit 200 ml Milch übergießen, erhitzen und 15 min ziehen lassen.
- Danach den Teebeutel entfernen und je nach Geschmack Gewürze wie Zimt, Ingwer, Muskat und Kardamom zugeben.
- Vor dem Schlafengehen warm trinken.
- Statt Kuhmilch kann jede andere Milch, selbstverständlich auch Nuss- und Hafermilch, verwendet werden.

das es sich lohnt, ein paar Coaching Stunden zu investieren

- erlernen und regelmäßiges Praktizieren einer **Entspannungsmethode** (z.B. progressive Muskelentspannung oder autogenes Training)

Dauerstress kann langfristig (über Jahre) zum Ausgebranntsein bzw. zur Erschöpfung (Burn-out) führen. Medizinisch wird dies als chronisches Erschöpfungs- oder chronisches Fatigue-Syndrom (CFS) diagnostiziert. Symptome sind eine allgemeine Erschöpfung und Abgeschlagenheit, die sich durch Ausruhen und Entspannen nicht bessert, und/oder Schlafstörungen, mildes Fieber mit ev. schmerzhaft geschwollenen Lymphknoten und Halsschmerzen, generalisierte Muskelschwäche, Muskel- und Gelenkschmerzen, diffuse Kopfschmerzen, neuropsychologische Beschwerden, wie Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit und depressive Verstimmtheit. ►

ADAPTOGENER GENUSS

Adaptogene werden in der Regel als Fertigpräparate verordnet. Dies ermöglicht eine standardisierte und unkomplizierte Anwendung. Ein weiterer Rezeptvorschlag für „Kräuterhexen“, die gerne selbst tätig werden:

ADAPTOGENE TEEMISCHUNG

- 1 EL Taigawurzel und /oder Rosenwurz mit ein paar Scheiben Ingwerwurzel (je nach gewünschter Schärfe) in 1 l kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen.
- Dann jeweils 1 TL Grünen Tee und Melissenkraut hinzugeben und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- Den Tee in einen Krug oder eine Flasche abseihen und abkühlen lassen. Er kann aber auch heiß getrunken werden.
- Zum kalten Tee kann zur Erfrischung 1 EL Zitronensaft oder eine Zitronenscheibe zugegeben werden.
- Wer es gerne süßer mag, kann 1 EL Honig einrühren oder den Tee auch mit Apfelsaft verdünnen.



Maßnahmen beim Erschöpfungssyndrom

Die Behandlung eines Erschöpfungssyndroms gehört in die Hände eines erfahrenen Therapeuten. Sie ist langwierig, erfordert eine gute Diagnostik und individuelle Betreuung mit einem umfangreichen Maßnahmenkatalog:

- Behebung der Schlafprobleme (pflanzliche Sedativa vor dem Zubettgehen, die auch gut mit Melatonin kombiniert werden können)
- Korrektur der Kortisol-Tagesrhythmik (ggf. morgendliche Gabe von bioidentischem Cortisol)
- Maßnahmen gegen depressive Verstimmungen (Johanniskraut oder 5-HTP)
- Unterstützung der mitochondrialen Energiegewinnung (z. B. Magnesium, Coenzym Q10, B-Vitamine, Vitamin D, Phospholipide oder Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien)
- Antientzündliche Mittel wie Curcuma und / oder Weihrauch
- Darmaufbau zur Unterstützung der Darm-Hirn-Achse (Probiotika)

- Unterstützung des Leberstoffwechsels mit Mariendistel und Bitterstoffen
- Adaptogene, die alle diese Maßnahmen unterstützen und zusammenführen

Wichtige Adaptogene im Überblick

Alle Adaptogene unterstützen den Organismus bei Stress; dennoch hat jedes Adaptogen sein eigenes Wirkspektrum und sollte je nach individuellen Bedürfnissen entsprechend eingesetzt werden:

- **Ginseng** (*Panax ginseng*, auch asiatischer Ginseng) ist eine der wichtigsten Heilpflanzen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und gilt als klassisches „Anti-Aging-Mittel“. Er wird in China seit Jahrtausenden als **Stärkungsmittel bei Schwachzuständen** aller Art angewendet, gerade auch zur Rekonvaleszenz nach langer Krankheit. Ein weiteres Indiz für die Wahl von *Panax ginseng* ist eine Ängstlichkeit mit Herzklopfen und Schlaflosigkeit.

- **Taigawurzel** (*Eleutherococcus senticosus*, auch sibirischer Ginseng) ist eine sibirische Heilpflanze und wird dort eingesetzt, um die großen Temperaturunterschiede im Jahreslauf besser ausgleichen zu können, gerade auch die extreme Kälte im Winter. Die Taigawurzel erhöht die Widerstandskraft gegenüber äußeren (physikalischen, chemischen und biologischen) unspezifischen Reizen, wirkt als **Tonikum bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit**, gerade auch in Kombination mit **Müdigkeit und Schwäche**, und hat ihre adaptogene Wirkung in vielen Stressmodellen unter Beweis gestellt.

- **Ashwagandha** (*Withania somnifera*, auch Schlafbeere oder indischer Ginseng) ist eine wichtige Heilpflanze aus dem Ayurveda (traditionelle indische Heilkunde). Auch sie gehört in den „Anti-Aging-Bereich“ und wird v.a. bei **Schlaflosigkeit** eingesetzt. Sie gilt als Aphrodisiakum und könnte auch bei **männlichen und weiblichen Wechseljahrsbeschwerden** unterstützen.

- **Rosenwurz** (*Rhodiola rosea*) ist eine sukkulente Pflanze, die auf der gesamten nördlichen Halbkugel vorkommt und

bei uns im Hochgebirge wächst. Der Rosenwurzstock lindert Stress-Symptome mit **Erschöpfungszuständen** und **Schwächegefühl**.

- **Reishi** (*Ganoderma lucidum*, glänzender Lackporling, in China auch „Pilz der Unsterblichkeit“) ist der bekannteste Vitalpilz aus der TCM und ein wahrer Alleskönner. Er schützt die Nerven bzw. das „Nervenkostüm“, wirkt hormon- und immunausgleichend und unterstützt jedes Organsystem in seiner Aktivität. Hauptanwendungsgebiete sind **Rekonvaleszenz** und „Anti-Aging“.

- **Cordyceps** (*Ophiocordyceps sinensis*, chinesischer Raupenpilz) ist ein „Pusher“. Er erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut, fördert **physische und mentale Leistungsfähigkeit** und stärkt die Konzentration. ■

LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Bühring, Ursel: „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“, Sonntag (2009)
- Hirscher, Petra & Richard Kirchmair: „Die wunderbare Kraft der adaptogenen Pflanzen“, TRIAS (2020)
- Yance, Donald R.: „Adaptogene in der medizinischen Kräuterheilkunde“, KOPP (2019)

Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer

Heilpraktikerin

Merianweg 20 | 89075 Ulm

info@pranaki.de

www.pranaki.de

