

ADAPTOGENE PFLANZEN UND VITALPILZE

Natürliche Stressregulatoren

Ob ein Stau, die Arbeit, die Nachrichten oder überbordender social media-Konsum – wir fühlen uns gestresst und unter Druck. Manchmal sogar nachts im Bett, wenn die Gedanken kreisen. Die Folgen reichen von Schlafstörungen, Erschöpfung, innerer Unruhe, Verdauungsproblemen bis hin zu Infektanfälligkeit oder hormonellen Dysbalancen. Adaptogene aus der Pflanzen- und Pilzwelt können auf natürliche Weise unseren Organismus unterstützen.

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

Der *Hericium*, auch Igelstachelbart genannt, ist dank seiner bioaktiven Inhaltsstoffe ein wertvoller Begleiter bei Stress, geistiger Erschöpfung und emotionaler Dysbalance

Unser Körper reagiert auf Stress mit einer komplexen Kaskade biochemischer Prozesse. Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse) wird aktiviert, Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin schießen in die Höhe. Was früher einmal überlebenswichtig war (für Kampf oder Flucht) bringt heute unsere Regulationssysteme aus dem Gleichgewicht.

Adaptogene – natürliche Helfer bei Stress

Adaptogene sind natürliche Wirkstoffe, die den Körper widerstandsfähiger gegenüber physischen, psychischen und emotionalen Belastungen machen. Im Gegensatz zu klassischen Stimulanzien oder Beruhigungsmitteln wirken sie nicht „pushend“ oder „dämpfend“, sondern regulierend. Sie helfen dem Körper, schneller wieder zu seiner inneren Balance zu finden. Ihre Hauptangriffsfläche ist das **Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologische System (PNEI)** – also das fein abgestimmte Zusammenspiel zwischen Psyche, Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem. Gerade unter **chronischem Stress** gerät dieses sensible Zusammenspiel aus der Balance. Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol verändert den Neurotransmitter-Haushalt, unterdrückt das Immunsystem, stört den Schlaf-Wach-Rhythmus und beeinflusst sogar die Darmflora. Adaptogene setzen genau hier an – sie wirken systemisch, regulierend und zellschützend.

Im Pflanzenreich gibt es eine Reihe bewährter Adaptogene mit jahrtausendelanger Tradition in Ayurveda, TCM und russischer Pflanzenheilkunde. Hier einige der wichtigsten Vertreter und ihre Wirkung auf die vier zentralen Organsysteme:

Adaptogene Pflanzen

Ginseng (*Panax ginseng*)

gilt als Klassiker unter den Adaptogenen. Seine Hauptwirkstoffe sind Ginsenoside. Sie wirken neuroprotektiv, verbessern die Stressresistenz und können die Cortisol-Antwort modulieren. Sie unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit, stärken das Immunsystem und wirken regulierend auf den Blutzuckerspiegel.

Foto: F16-ISO100 - stock.adobe.com



Reishi
(*Ganoderma lucidum*)

Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*)

stammt aus der russischen Pflanzenmedizin und wurde insbesondere bei Leistungssportlern eingesetzt. Sie steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unter Stressbelastung, unterstützt die Nebennierenfunktion und fördert die Immunantwort. Hauptinhaltsstoffe sind die Eleutheroside.

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

auch Schlafbeere genannt, ist ein zentrales Heilkraut im Ayurveda. Sie hat ausgleichende Effekte auf die HPA-Achse, reduziert Cortisol, fördert den Schlaf und wirkt angstlösend. Hauptinhaltsstoffe sind die Withanolid.

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)

wird traditionell in Skandinavien und Russland verwendet. Sie verbessert die Anpassungsfähigkeit an Stress, fördert die Konzentration und wirkt leicht antidepressiv. Besonders bei mentaler Erschöpfung zeigt sie gute Effekte. Hauptinhaltsstoffe sind Rosavine und Salidroside.

Adaptogene Vitalpilze

Reishi (*Ganoderma lucidum*)

trägt nicht umsonst den klangvollen Beinamen „Pilz der Unsterblichkeit“. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt er seit Jahrtausenden als Symbol für Langlebigkeit, Ausgeglichenheit und innere Stärke. Besonders für Menschen in der ►



Der Reishi, auch Glänzender Lackporling genannt, eignet sich nicht als Speisepilz. Wir nutzen ihn pulverisiert oder als Extrakt, um von seinen Inhaltsstoffen zu profitieren

zweiten Lebenshälfte kann Reishi eine wertvolle Unterstützung sein – sei es präventiv zur Erhaltung von Lebenskraft und Vitalität oder zur Begleitung bei altersbedingten Beschwerden. Seine Wirkung ist vielschichtig – und gerade deshalb passt er so gut in das Konzept der Adaptogene: Reishi wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, unterstützt tagsüber die Wachheit und nachts einen erholsamen Schlaf. Gleichzeitig fördert er die **körperliche und geistige Leistungsfähigkeit**, was ihn zu einem geeigneten Mittel bei Stress, Erschöpfung oder Konzentrationsmangel macht.

Immunologisch zeigt Reishi sowohl modulierende Effekte bei Infektanfälligkeit als auch lindernde Wirkung bei allergischen Reaktionen. Ebenso reguliert er hormonell, v. a. in Umstellungsphasen wie der Menopause oder Andropause.

Ein weiteres spannendes Einsatzgebiet ist die **Neuroprotektion**: Reishi schützt Nervenzellen und unterstützt die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter – eine Eigenschaft, die ihn auch für Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen interessant macht.

Wie wirkt Reishi?

Die Forschung weist auf mehrere Mechanismen hin, die seine adaptogene Wirkung erklären könnten:

- **Regulation der HPA-Achse**

Reishi beeinflusst die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse, unser zentrales Stressregulationssystem.

- **Immunmodulierend und entzündungshemmend**

Er greift in immunologische Prozesse ein und kann chronische und stille Entzündungen mildern.

- **Antioxidativ:** Seine Inhaltsstoffe schützen Zellen vor oxidativem Stress, der durch Dauerstress gefördert wird.

- **Neurotransmitter & Hormone**

Reishi kann die Balance von Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin unterstützen, was sich positiv auf Stimmung, Antrieb und Schlaf auswirken kann.

Damit ergänzt Reishi auf ideale Weise das pflanzliche Adaptogen-Spektrum und bietet eine weitere Möglichkeit, Stressresilienz und ganzheitliches Wohlbefinden zu stärken – sowohl präventiv als auch therapeutisch.

Cordyceps (*Ophiocordyceps sinensis*)

ist ein faszinierender Vitalpilz, der traditionell in der tibetischen und chinesischen Medizin hochgeschätzt wird – insbesondere zur Kräftigung von Körper, Geist und allen Organsystemen. Als klassisches Adaptogen hilft er dem Körper dabei, auch unter extremen Bedingungen die innere Balance zu bewahren.

Seine Wirkung entfaltet Cordyceps vor allem dort, wo Stress und Erschöpfung an der Substanz zehren: bei intensiver körperlicher Belastung, anhaltender mentaler Anspannung oder in Phasen eingeschränkter Vitalität. Er wird nicht nur zur Unterstützung im Alltag eingesetzt, sondern auch im Leistungssport, bei chronischer Müdigkeit oder in Regenerationsphasen, etwa nach Krankheit oder längerer Belastung. Cordyceps kann die körperliche Leistungsfähigkeit steigern (z. B. Ausdauer, Sauerstoffverwertung, Erholung), die Stressantwort des Körpers regulieren, oxidativen Stress reduzieren und die Regeneration nach Belastung verkürzen.

Foto: ukjent - stock.adobe.com



Der Cordyceps oder Chinesische Raupenpilz steht für Kraft und Energie. Er dürfte für die viel bewunderte Kraft und Ausdauer der tibetischen Sherpas mitverantwortlich gewesen sein

Wie wirkt Cordyceps?

Die adaptogenen Eigenschaften von Cordyceps beruhen auf mehreren ineinandergreifenden Mechanismen:

- **Regulation der HPA-Achse**

Cordyceps wirkt auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse, wodurch die Stressantwort moduliert wird.

- **Cortisol-Balance**

Er unterstützt die gesunde Regulation des Cortisolspiegels und wirkt so der typischen Stresserschöpfung entgegen.

- **Hormonelles Gleichgewicht**

Besonders bemerkenswert ist seine fördernde Wirkung auf anabole Hormone wie Testosteron, was z. B. Muskelkraft, Regeneration und Libido beeinflussen kann.

- **Antioxidativer Zellschutz**

Cordyceps bewahrt Zellstrukturen, Enzyme und Mitochondrien vor stressbedingtem Schaden.

- **Mitochondrienfunktion und ATP-Produktion**

Er verbessert die Energiegewinnung auf zellulärer Ebene – eine wichtige Grundlage für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Fotos: li. : Prot - stock.adobe.com; re. : fotografecor.nl - stock.adobe.com



Der Hericium gilt in China als köstlicher Speisepilz und findet auch Anwendung bei Magen-Darmerkrankungen und im Zusammenhang mit neurodegenerativen Erkrankungen

Durch seine energiereiche, aufbauende und regulierende Wirkung eignet sich Cordyceps besonders für Menschen, die viel leisten (müssen) – im Beruf, im Sport oder im Alltag – und dabei auf gesunde Weise widerstandsfähig und regenerationsfähig bleiben möchten.

Heridium (*Heridium erinaceus*)

hat eine besondere Affinität zum Nervensystem. Er gilt nicht nur als adaptogen im klassischen Sinn, sondern zeigt auch neurotrope Eigenschaften, die ihn zu einem wertvollen Begleiter bei Stress, geistiger Erschöpfung und emotionaler Dysbalance machen.

In der **traditionellen asiatischen Medizin** ist Heridium v. a. für seine Stärkung von Darm, Nervensystem und Psyche bekannt. Heridium unterstützt die Aufrechterhaltung der inneren Balance unter physischen, psychischen und umweltbedingten Belastungen, eine gesunde Stressverarbeitung und Regeneration sowie die kognitive Leistungsfähigkeit und emotionale Stabilität.



DAS PASSENDE ADAPTOGEN FÜR JEDE STRESSART	
Pilz	Hauptanwendungsbereich
Reishi	Chronischer Stress, Schlafstörungen, emotionale Anspannung, vegetative Dysregulation
Cordyceps	Körperliche Erschöpfung, Leistungseinbrüche, Belastung durch Sport, Höherentraining, hormonelle Dysbalance (Cortisol/Testosteron)
Hericum	Mentale Erschöpfung, stressbedingte Nervosität, Konzentrationsstörungen, Magen-Darm-Beschwerden durch Nervosensitivität
Chaga	Unspezifischer Stress, funktionelle Beschwerden (z. B. Reizdarm, Ekzeme), infektanfällige Schleimhäute bei Stressbelastung
Ashwagandha	Emotionaler Stress, Schlaflosigkeit, hormoneller Stress, nervöse Unruhe
Rosenwurz	Akuter Leistungsstress, Anpassung an hohe Belastung, mentale Belastbarkeit, körperliche Erschöpfung
Ginseng	Allgemeine Schwäche, kognitive Erschöpfung, Rekonvaleszenz, Antriebsschwäche durch langanhaltenden Stress
Taigawurzel	Belastung durch Umweltfaktoren, Immunschwäche bei Dauerstress, chronische Müdigkeit, für gesteigerte Widerstandskraft

Sein Potenzial entfaltet Hericum sowohl im Alltag als auch unter besonderen Belastungssituationen, etwa bei Dauerstress, Reizüberflutung, hormonellen Umstellungsphasen oder nach Erschöpfung.

Wie wirkt Hericum?

Die adaptogene Wirkung von Hericum basiert auf einem fein abgestimmten Zusammenspiel verschiedener Mechanismen:

• Regulation der HPA-Achse

Hericum kann die Stressantwort harmonisieren und so dazu beitragen, dass der Körper auch unter Druck in seiner Mitte bleibt.

• Cortisol-Balance und hormonelle Regulation

Durch die Förderung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Stresshormonen (Cortisol) und regenerativen Hormonen (z. B. Testosteron) wirkt Hericum stabilisierend auf Stimmung und Energie.

• Antioxidativer Zellschutz

Hericum schützt Nervenzellen, Mitochondrien und Zellmembranen vor oxidativem Stress – ein zentraler Faktor bei Burnout, Neurodegeneration und schneller Erschöpfung.

• Neurogenese und Nervenregeneration

Hericum enthält bioaktive Substanzen wie Hericenone und Erinacine, die die Produktion von NGF (Nerve Growth Factor) anregen – ein Wachstumsfaktor, der für die Bildung, Regeneration und Funktion von Nervenzellen verantwortlich ist.

• Mitochondriale Funktion und Energieproduktion:

Wie andere Adaptogene fördert auch Hericum die zelluläre Energiegewinnung (ATP) – ein wichtiger Faktor für Konzentration, Durchhaltevermögen und Belastbarkeit.

Durch seine einzigartige Verbindung aus Stressresistenz, neuronaler Regeneration und emotionaler Ausgeglichenheit eignet sich Hericum besonders für Menschen mit chronischer Erschöpfung, Reizdarmsymptomen, nervlicher Überlastung oder als präventiver Schutzfaktor bei neurodegenerativen Prozessen.

Chaga (Inonotus obliquus)

ist ein Vitalpilz, der besonders bei stressassoziierten funktionellen Beschwerden zum Einsatz kommt. Seine Stärke liegt in



der Unterstützung bei Symptomen, die häufig keine klare schulmedizinische Ursache haben, aber in engem Zusammenhang mit chronischem Stress stehen.

Chaga eignet sich insbesondere für Menschen, die unter chronischer Erschöpfung, stressbedingten Magen-Darm-Beschwerden (wie Reizmagen, Reizdarm, nervöse Verdauungsstörungen), stressinduzierter Hautproblematik (Ekzeme, Neurodermitis, trockene, juckende Haut) oder rezidivierenden Infekten der Atemwege (z. B. Erkältungen oder Bronchitis bei Stressbelastung) leiden.

Wie wirkt Chaga?

Die stressregulierenden Effekte des Chaga-Pilzes beruhen auf mehreren ineinandergreifenden Wirkmechanismen:

• Regulation der HPA-Achse

Chaga hilft, die Stressantwort des Körpers über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse zu modulieren – der Schlüssel zur langfristigen Stressresilienz.

• Antioxidativer Schutz

Seine außergewöhnlich hohe Konzentration an Polyphenolen, Melanin und SOD (Superoxiddismutase) schützt Zellen, Haut, Schleimhäute und Organe vor den schädlichen Folgen oxidativen Stresses.

• Immunmodulation und Entzündungshemmung

Chaga wirkt ausgleichend auf das Immunsystem und kann so die Folgen stiller Entzündungen reduzieren, wie sie bei chronischem Stress oft entstehen.

• Stärkung von Haut- und Schleimhautbarrieren

Chaga unterstützt die Barrierefunktion von Darm, Haut und Atemwegen – ein wichtiger Schutz bei stressbedingten Irritationen und Infektanfälligkeit.

Durch diese Kombination wirkt Chaga wie ein innerer Schutzmantel, der den Organismus stabilisiert, beruhigt und regeneriert – besonders wertvoll bei unspezifischen, aber belastenden Beschwerden, die häufig durch Dauerstress, emotionale Anspannung und Umweltfaktoren getriggert werden.

Adaptogene sind also mehr als „Anti-Stress-Kräuter“. Sie greifen tief in die biochemische Kommunikation unseres Körpers ein – ganzheitlich, sanft und dennoch wirkungsvoll. Sie helfen uns, die komplexen Auswirkungen von Dauerstress zu kompensieren und fördern eine langfristige Resilienz – körperlich wie emotional.

Viele Menschen spüren, dass sie aus der Balance geraten sind, finden aber keinen Ausweg aus dem Hamsterrad. Medikamente versprechen Hilfe, greifen aber oft zu kurz. Hier setzt ein ganzheitlicher Ansatz an – mit natürlichen Substanzen, die den Organismus nicht einfach „beruhigen“, sondern anpassungsfähiger machen, eben die sogenannten Adaptogene. ■

Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer

Heilpraktikerin

Merianweg 20 | 89075 Ulm

info@pranaki.de

www.pranaki.de

