

Dr. med. Berndt Rieger

POWER- PFLANZEN

für die innere Balance

Mit Adaptogenen
den Körper
ganzheitlich stärken

»Die 45
wirksamsten
Pflanzen«

herbig

Dr. med. Berndt Rieger **POWERPFLANZEN**



Dr. med. Berndt Rieger

POWER- PFLANZEN

für die innere Balance

Mit Adaptogenen
den Körper
ganzheitlich stärken

herbig

Bildnachweis:

Adobe Stock: Seite 56, 168; alle übrigen Fotos von Shutterstock.

Wichtige Hinweise

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche des Autors und auf seiner Erfahrung. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen von ihm geprüft. Ziel des Buches ist es, die aktuellen Erkenntnisse zu den Adaptogenen und ihren Wirkstoffen aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll.

Alle Angaben, Empfehlungen und Informationen sind ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors. Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens des Autors noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Präparate auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Form gewählt, es ist jedoch immer die weibliche Form mitgemeint.

Dr. med. Berndt Rieger im Internet: www.hormonie.org



© 2020 Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Studio LZ, Stuttgart

Umschlagmotiv: Shutterstock

Lektorat: Gabriele Gaßmann, Stuttgart

Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten

Repro: Longo AG

Druck und Binden: Westermann Druck, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-7766-2880-7

www.kosmos.de/herbig

www.kosmos.de/herbig/powerpflanzen-extras

Inhalt

Die Welt der Adaptogene 7

Welches Adaptogen ist das Beste für mich? 23

Die 45 wirkungsvollsten Adaptogene im Porträt 40

Hormonbildner 42



Ashwagandha 43 •



Damiana 46 •



Koreanischer Roter Ginseng 49 •



Maca 52 •



Pinienpollen 55 •



Bockshornklee 58 •



Yamswurzel 61 •



Rotklee 64 •



Shatavari 67 •



Süßholzwurzel 70

Nervenstärker 73



Baldrianwurzel 74 •



Brahmi 77 •



Dang Shen 80 •



Echter Lavendel 83 •



Johanniskraut 86 •



Juckbohne 89 •



Kava-Kava 92 •



Löwenmähne 95 •













Rosenwurz 98 •



Rosmarin 101

Anti-Ager 104

-  Amla 105 •  Baobab 108 •  Gotu Kola 111 •
 Guduchi 114 •  He Shou Wu 117 •
 Holuunderbeeren 120 •  Jiaogulan 123 •  Moringa 126 •
 Sanddornbeeren 129 •  Turkey Tail 132

Immunbooster 135

-  Camu-Camu 136 •  Chaga 139 •
 Chinesischer Raupenpilz 142 •  Kalmegh 145 •
 Mandelpilz 148 •  Noni 151 •  Purpur-Sonnenhut 154 •
 Reishi 157 •  Tragant 160 •  Tulsi 163

Aktivatoren 166

-  Guaraná 167 •  Kakao 170 •  Schisandra 173 •
 Suma 176 •  Taigawurzel 179

Anhang 182

- Bezugsquellen 182 • Produkte und Kombinationspräparate 183 •
Endnoten 190 • Schlagwortregister 192

Die Welt der Adaptogene

Es gibt Pflanzenstoffe, die uns unterstützen können, erhöhte physische, psychische und emotionale Belastungssituationen zu überstehen. Vorbeugend eingesetzt, gewinnen wir mit ihnen aber auch mehr Energie, Gelassenheit, Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Man findet dieses Wunder der Natur in einzigartigen Heilpflanzen, die nicht einmal exotisch sein müssen. Sie wachsen auch im eigenen Kräutergarten oder auf dem Balkon.



Wenn ich in den Wald gehe, ziehe ich mich aus der Hektik meines Lebens zurück, die mich schwächt oder sogar krank macht. Ich kann »herunterfahren«, komme mehr zu mir, in meine Mitte. Ich erhole mich, ich tanke Kraft. Doch welche Kraft ist das? Und was genau findet hier konkret auf biochemischer Ebene statt? Es gibt im Wald weniger Schadstoffe, die Luft ist frischer, aber es gibt dort auch Wirkstoffe, die unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper unterstützen. Sie helfen ihm, die Wirkung der Schadstoffe abzuwehren. Wie die Entdecker der japanischen Waldmedizin vor einigen Jahren herausgefunden haben, spielen die Absonderungen und Ausdünstungen zahlreicher Pflanzen, die in der Natur vorkommen, eine entscheidende Rolle bei der regenerativen Wirkung eines Waldaufenthaltes. Sie verstärken die erholsame Wirkung der Effekte Ruhe und Entspannung mit Botenstoffen, die unsere Hormondrüsen konkret mit Wirkstoffen unterstützen. Dabei entlasten sie vor allem die bei Stressvorgängen aktivierten Nebennieren.

Diese Pflanzen stellen auch Wirkstoffe zur Verfügung, die die Regeneration von Körperstrukturen unterstützen. Manche von ihnen haben hier eine stärkere Wirksamkeit als andere. Wenn man ihre Früchte, Blätter oder Wurzeln gezielt einnimmt, kann diese Wirkung noch verstärkt und intensiver zur Stärkung des Körpers und der Seele oder zur Aktivierung und Behebung von Defiziten in unserem Organismus eingesetzt werden.

Auf der Suche nach Arzneien gegen Stress, Burn-out und Zivilisationskrankheiten wird die medizinische Forschung also bei Pflanzen fündig, die im hohen Maße biologisch aktive Stoffe aufweisen. Diese können unserem Organismus dabei helfen, seine Kräfte gegen körperliche und emotionale Stresssituationen zu stärken. Sie wirken unterstützend dabei, uns an belastende Situationen zu gewöhnen, uns ihnen anzupassen (uns an sie zu adaptieren). Diese Pflanzen nennt man »Adaptogene«, aber auch »Powerpflanzen« oder »Superfoods«. Sie helfen dem Menschen, sich den schädlichen

Einwirkungen von Umweltfaktoren entgegensetzen. Dabei können sie die großen Heiler Liebe, Schlaf, gute Ernährung und regelmäßige Bewegung nicht ersetzen, aber sie können sie herbeiführen, ermöglichen und unterstützen. Wem es gelingt, diese Pflanzen sinnvoll in seinen Lifestyle

einzubauen, der gewinnt eine Möglichkeit, seine Körperstruktur zu schonen, sie länger aktiv zu halten und Vitalität zu bewahren. Diese Erkenntnis steckt hinter dem alten Begriff »Rasayana«, der im Ayurveda für diese Pflanzen gebraucht wird, und übersetzt so viel wie »Verjüngungsmittel« heißt.

AYURVEDA

Die traditionelle indische Heilkunst wird Ayurveda (»Wissen vom Leben«) bezeichnet. Sie besagt, dass Prana (»Lebensenergie«) nur erhalten werden kann, wenn sich die Elemente der Natur im richtigen Verhältnis im Körper mischen. Diese Harmonie ist die geglückte Verbindung der drei sogenannten Doshas, die da sind:

Vata aus Luft und Äther.

Dieses Dosha ist trocken und kühl und herrscht im Alter vor.

Pitta aus Feuer und

Erde. Dieses Dosha des frühen und mittleren Erwachsenenalters ist von Hitze und Trockenheit geprägt.

Kapha aus Erde und

Wasser. Dieses Dosha ist in der Kindheit am stärksten, es vermischt zwei feuchte Elemente miteinander und ist kühl.

Der Alterungsprozess bewirkt, dass Wärme und Feuchtigkeit weniger werden. Verjüngungsmittel zielen darauf ab, diese Eigenschaften zu bewahren. Alle Arzneien, die in diese Richtung wirksam sind, erhalten die Gesundheit gegen Stresseinwirkung, verbessern Reparaturarbeiten und bewirken dadurch, dass wir länger gesund bleiben und leben. Arzneien, die das fördern, nennt man heute Adaptogene. Welches Adaptogen für den einzelnen Menschen in welcher Situation besonders hilfreich ist, kann von einem erfahrenen Therapeuten individuell ausgewählt werden. Im Ayurveda gibt es aber auch die Anstrengung, Pflanzen miteinander zu mischen, um eine möglichst umfassende harmonisierende Wirkung zu erreichen und damit Allheilmittel zu gewinnen, die mit der Nahrung aufgenommen werden und die sich für die Behandlung aller Menschen eignen.

Diese Arzneien machen unseren Körper nicht nur stärker und widerstandsfähiger, sondern sie mindern auch den Verschleiß, halten uns länger jung und lassen uns auch jung aussehen. Das eine geht hier mit dem anderen Hand in Hand, und so weisen die Motive von Menschen, Adaptogene einzunehmen, im Grunde genommen alle in eine gemeinsame Richtung: Sie wollen aktiver sein und länger durchhalten, die Lebenskraft und Lebenslust steigern, das Immunsystem gegen Krankheiten und Infektionen rüsten

und bis ins hohe Alter ihre Vitalität und Jugendlichkeit bewahren. Das gelingt, wenn wir unsere Stressantwort moderater gestalten, unsere Hormonkraft sparsamer einsetzen und damit die Organreserve schonen.



Was passiert in unserem Körper bei einer Stressbelastung?

Hier müssen wir zuerst über unsere Nebennieren sprechen. Sie sind dazu da, unter einer Stressbelastung Hormone zu bilden, die unserem Körper dabei helfen, diese abzufangen, auszugleichen und zu überwinden. Dazu stehen etwa 45 Hormone zur Verfügung, die, je nach Art des Stressfaktors, eine hoch differenzierte Antwort auslösen. Ein klassisches Beispiel ist die Kampf- oder Flucht-Reaktion, bei der das Herz schneller schlägt und der Blutzucker steigt, um der Muskulatur mehr Energieträger

zur Verfügung zu stellen. Diese Reaktion wird vor allem durch Cortisol, das wichtigste Stresshormon, hervorgerufen. Wenn mein Lebensstil hektisch ist, schütte ich schneller und häufiger Cortisol aus, verstärke die Zeiten, in denen ein erhöhtes Cortisol im Blut vorhanden ist, und belaste damit das Kreislaufsystem, überfordere den Stoffwechsel und kann damit eine Reihe von Folgestörungen auslösen. Dies kann beginnen mit einer Funktionsstörung der Schilddrüse bis hin zur Entzündung dieser wichtigsten

Hormondrüse. Ich fördere im zentralen Nervensystem die Ausbildung von Ängsten, Schlafstörungen, Gefühlschwankungen und Depression. Gelingt es mir, mit Ruhe, Entspannung, Liebe und Schlaf mein System herunterzufahren, kann ich diese Reaktion wieder ausgleichen. Ernähre ich mich zuckerarm und mit wenigen schnell aufspaltbaren Kohlenhydraten, steigen meine Möglichkeiten, einen Cortisolüberschuss hormonell zu überwinden. Das passiert vor allem dann, wenn ich alle Vitalstoffe zur Verfügung stelle, die mein Stoffwechsel braucht. Auch mit regelmäßiger und wohl dosierter Bewegung kann ich meine Nebennieren trainieren, Hormone adäquat auszuschütten und den Körper wieder herunterzufahren.

Auf diesem Weg sind adaptogene Pflanzen eine wertvolle Hilfe, denn sie beinhalten Stoffe, die den Nebennieren

dabei helfen, Cortisol zu sparen. Sie erlauben eine differenziertere hormonelle Antwort auf den Stress und unterstützen auch Faktoren, die bei der Auflösung der Stressantwort gebraucht werden.

Die Wirkung von Adaptogenen kann zwar schon kurz nach der ersten Einnahme verspürt werden, doch ihr Nutzen zeigt sich erst im Laufe von Wochen und mitunter Monaten der regelmäßigen Einnahme. Nach und nach geht die Stressbelastbarkeit zurück, und der Schlaf-wach-Rhythmus regeneriert sich mehr und mehr. Adaptogene können aber nur dann ausreichend helfen, wenn die Lebensumstände nicht zu stark der Genesung entgegenwirken. Stressmanagement mit dem Setzen von Prioritäten, Pausen, einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Schlaf haben hier eine große Bedeutung.

Traditionell und doch wissenschaftlich untersucht

Adaptogene bilden einen festen Katalog vieler Arzneien, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Ayurveda Verwendung finden. Sie haben dort Eingang gefunden, weil

sie beispielsweise Jägern erlaubten, länger auf Pirsch zu gehen, mit geistiger und körperlicher Erschöpfung möglichst zurechtzukommen, Kälte und Feuchtigkeit besser zu

ertragen oder nach einem anstrengenden Tag schlafen zu können. Sie wurden auch verwendet, weil sie manche Fähigkeiten eines Jägers verbesserten: schärfer und weiter zu sehen, den Bogen zu spannen, genauer und weiter zu treffen und vieles andere mehr. Sie finden sich auch unter den häufig angewandten Heilmitteln, die gegen Gift und Infek-

tion schützen sollen. Noch dazu gehören sie zu den Pflanzen, die man einnimmt, um den Alterungsprozess aufzuhalten, die Potenz, die Libido und die Fruchtbarkeit zu erhöhen.

Ihre Wirkung wurde über Jahrhunderte geprüft und ihre Eigenschaften, nach der Elementelehre, als kühlend, wärmend, trocknend oder befeuchtend beschrieben.

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

Die Heiltradition Chinas besteht seit mehreren Jahrtausenden. Sie baut auf der Lehre der Elemente der Natur auf, die besagt, dass, wenn sie im Körper harmonisch gemischt vorliegen, Gesundheit hervorgerufen wird. Krankheit entsteht durch einen Überschuss oder einen Mangel an einem der Elemente. Sie kann mit Arzneien behandelt werden, deren Eigenschaften der Krankheit gegensätzlich sind. Die Lebensenergie (»Qi«) steht zuerst im Spannungsfeld einer Bipolarität, dem Yin und dem Yang, die untrennbar miteinander verbunden sind und sich gegenseitig ergänzen. Dieses duale Prinzip ist dem Einfluss der fünf Elemente Feuer, Wasser, Holz, Erde und Metall ausgesetzt, die als Wandlungsphasen bezeichnet werden. In der Jugend werden wir von Holz definiert, das den Aufbruch und das Wachstum kennzeichnet. Feuer und Erde gehören zur Tatkraft der mittleren Lebensjahre, und das Alter wird dominiert von den kühlen Elementen Metall (Reife, Distanz) und Wasser (Betrachtung, Ruhe).

Adaptogene sind hier als Allheilmittel geeignet, weil sie die Eigenschaften aller Elemente in sich in einer harmonischen Mischung beinhalten und zugleich noch wärmen und befeuchten können.

So verzögern sie die Starre und Auskühlung des Alterungsprozesses oder machen sie sogar rückgängig.



Über chemische Prozesse, die für die Wirkungen verantwortlich gemacht werden können, wurde erst im ausgehenden 19. Jahrhundert das eine oder andere bekannt. Damals waren es vor allem Biologen, die die Arzneien und ihre überlieferten Eigenschaften beschrieben. Der Begriff »Adaptogen« wurde erstmals 1947 vom russischen Pharmakologen Nicolai V. Lazarev verwendet. Er suchte Wirkstoffe, die dem menschlichen Organismus bei der Stressbewältigung helfen, indem sie die körpereigene Abwehr steigern. In den 1960er-Jahren untersuchte Israel I. Brekhman zahlreiche Pflanzen auf ihre adaptogenen Eigenschaften hin. Bei dieser Prüfung stellten sich den Forschern folgende Fragen:

Welche Pflanzen stärken die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Regeneration?

Welche Wirkung entfalten sie konkret im Immunsystem und in Bezug auf die Entgiftungsmechanismen des Körpers?

Neuere Studien zeigen, dass Adaptogene auf einem unspezifischen Weg die körpereigene Abwehr gegen eine breite Reihe von Stressfaktoren erhöhen, und das vor allem über zwei Mechanismen: Stärkung des Immun-

systems, des Nerven- und Hormonsystems und Beeinflussung der hormonellen Steuerung vom Hypothalamus über die Hypophyse und bis zu den Nebennieren.

Adaptogene sollen nach der Definition von Brekhman und Dardymov¹ vier Kriterien erfüllen:

- 1 Sie sollen den Schaden mildern, der durch Stress hervorgerufen wird: Phänomene wie Erschöpfung, Depression, Infektion.
- 2 Durch ihrer aktivierende Wirkung sollen sie unsere Leistungsfähigkeit steigern.
- 3 Diese Aktivierung soll nebenwirkungsfrei sein, also z. B. keine Unruhe hervorrufen oder sich nicht nachteilig auf die Eiweißproduktion auswirken.
- 4 Sie sollen dem Körper nicht schaden.

Ein Großteil der Forschungen an Adaptogenen wurde vor 1980 in Russland, China und Korea durchgeführt. Die Studien waren klein, und viele davon beschränkten sich darauf, die Effekte an Tieren oder menschlichen Zellkulturen darzustellen. Oft genügten sie nicht den Anforderungen des heutigen wissenschaftlichen Standards. Hinzu tritt das Problem, dass Menschen durchaus unterschiedlich auf einzelne adaptogene Pflanzen reagieren. Der Ginseng beispielsweise – eines der am stärksten erforschten Adaptogene – hat bei manchen Menschen deutlich beruhigende Wirkung gezeigt, bei anderen aber eher die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Das eine schließt das andere nicht aus, aber trotzdem ist die Frage legitim: Senkt er die Aktivität oder steigert er sie? Manche Menschen können mit Ginseng besser einschlafen, andere nutzen ihn als Wachmacher. Hier entscheidet der Zeitpunkt der Einnahme. Bereitet sich der Biorhythmus des Menschen auf die Ruhe vor, kann das von Ginseng unterstützt werden. Steuern die körpereigenen Systeme auf den Wachzustand und die

Aktivität zu, kann hier durch Ginseng eine Beschleunigung erfolgen.

Wie Adaptogene das genau tun, wird in den letzten Jahrzehnten immer intensiver geprüft, doch das Feld ist hier weit. Allein die Wirkung des Ginsengs kann so einfach und pauschal nicht beschrieben werden. So gibt es weltweit über 200 bekannte Ginsengarten, die in der Volksmedizin verschiedener Kulturen genutzt werden und die sich in ihren Eigenschaften untereinander messbar unterscheiden. Noch bedeutsamer ist aber die individuelle Situation des Menschen, der Ginseng anwendet. Zum Beispiel gibt es Menschen mit Bluthochdruck, die mit Ginseng den Blutdruck zu senken vermögen. Wie findet diese Wirkung statt? Wir wissen es nicht genau, kennen aber den positiven Einfluss von Ginseng auf die hormonelle Balance. Das erklärt auch, warum



Menschen mit Nebennierenschwäche, die unter niedrigen Blutdruckwerten leiden, diese mit Ginseng ausgleichen und den Blutdruck sogar steigern können. Diese Bipolarität finden wir bei vielen dieser Heilpflanzen. Adaptogene führen Menschen aus Extremen

in beide Richtungen zurück in die Mitte, die man Gesundheit nennt. Sie helfen ihnen dabei, wieder stärker die Person zu sein, die sie sind beziehungsweise, die sie vor Ausbruch ihrer Erkrankung waren.

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN

Im 3. Jahrhundert vor Christus definierte Euklid die europäische Elementelehre. Er schrieb ein vorwiegend mathematisches Werk, aus dem sich aber auch die Struktur des Kosmos, der Natur und unseres Lebens ableiten lässt. Diese Lehre wurde über eineinhalb Jahrtausende zur Richtschnur der Medizin Europas und des Vorderen Orients. Krankheiten entstehen durch das Überwiegen eines der Elemente: Natur, Feuer, Wasser, Luft oder Erde. Eine »Erkältung« tritt nach einer Konfrontation mit Kälteeinfluss auf und ruft im Körper mit dem Fieber eine Gegenreaktion hervor, worauf sich die Elemente wieder ausreichend mischen. Eine Infektion kann zu Hitze und Trockenheit führen, wogegen Arzneien Wirkung zeigen können, die kühlen und befeuchten. Ein Großteil der heutigen Pharmazeutika, die wir benutzen, stammt aus Vorläufern, die aus dieser Heiltradition heraus entstanden sind.



Unsere mediterranen Küchenkräuter sind Adaptogene, die zum Erhalt der Gesundheit dienen, aber auch traditionell seit Jahrhunderten als Arzneien bei vielen Krankheiten eingesetzt werden. Hinzu treten aus verschiedenen Kulturkreisen Europas Heilmittel, die den Körper wärmen und befeuchten.






In den 1990er-Jahren hat eine Forschungsgruppe um Hildebert Wagner, George Wikman und Alexander Panossian zahlreiche Studien an Adaptogenen durchgeführt und dabei folgende Definition vorgeschlagen: Adaptogene sind natürliche Bioregulatoren, die die Fähigkeit steigern, sich an Umweltbelastungen zu gewöhnen und schädliche Einwirkungen zu vermeiden. Sie sollen eine Alarmreaktion auf Stressfaktoren und den Schaden, den sie sonst hervorrufen würden, verhindern. Dazu gehört vor allem das Erschöpfungssyndrom, das daraus entstehen kann und das deshalb auch »Allgemeines Adaptationssyndrom« genannt wird.

Im Jahr 1998 definierte die amerikanische Food and Drug Administration (FDA) Adaptogene als »neue Stoffwechselregulatoren, die nachweislich Anpassungsreaktionen auf Umweltbelastungen verbessern und deren schädliche Einwirkung verhindern.«² Sie konzentrierte sich bei dieser Definition auf die entgiftende Funktion vieler Adaptogene und ihre Fähigkeiten, die Reparaturmechanismen des Körpers zu unterstützen. Die FDA unterscheidet zwischen primären und sekundären Adaptogenen. Primäre Adaptogene



verändern unsere neurohormonelle Reaktion auf Stress. Sie fällt dadurch milder aus, und der Körper schont sich, behält dadurch stärker seine Energie. Sekundäre Adaptogene unterstützen den Stoffwechsel an verschiedenen Stellen des Immunsystems, Nervensystems oder Hormonsystems und haben unterstützende Wirkung für die primären Adaptogene.³

Mittlerweile gibt es eine starke wissenschaftliche Evidenz für die adaptogene Wirksamkeit folgender Pflanzen:

-  Koreanischer Ginseng (*Panax ginseng*)
-  Sibirischer Ginseng (*Euletherococcus*, Borstige Taigawurzel)
-  Chinesisches Spaltkörnchen (*Schisandra chinensis*)
-  Rosenwurz (*Rhodiola crenulata*)
-  Maca (*Lepidium meyenii* Walp)