

ARUNA M. SIEWERT

NATÜRLICHES DOPING

energiereicher – leistungsfähiger –
konzentrierter

Mit
Kraftpaketen
aus der
NATUR

G|U



THEORIE

Gibt's das auch in gesund? 5

**SCHNELLER, HÖHER,
WEITER** 7

Doping für alle? 8

Kleine Geschichte des Dopens 9

Das Leben fordert jeden 10

Wege zu mehr Energie
und Ruhe 12

Extra: Kinder fördern
ohne Zwang 14

Wirkstoffe im Sportdoping 16

Anabolika: Muskeldoping 17

Diuretika: Wasser marsch 19

Narkotika: hoch riskante

Schmerzlöser 20

Peptid- und Glykoprotein hormone:
»Blutoptimierung« 20

Stimulanzien: gemischte
(Hoch-)Gefühle 21

**Pharmakologisches Neuro-
enhancement** 22

Unser altmodisches Gehirn 23

Hirndoping: Was geht? 24

Häufig verwendete Mittel 25

Extra: Gute Laune zum
Einnehmen? 27

PRAXIS

DOPING AUS DER NATUR 29

**Powerstoffe aus Feld,
Wald und Wiese** 30

Makronährstoffe 31

Vitamine 35

Mineralstoffe 38

Extra: Randvoll mit guten Sachen! 41

Sekundäre Pflanzenstoffe und mehr 42

**Die besten Pflanzen für
mehr Leistung** 44

Woher nehmen,
wenn nicht selbst pflücken? 45

Fertigpräparat, Tee, Tinktur? 46

Extra: Psychoaktive Pflanzen 49

Aufbau der Pflanzensteckbriefe 51

Bockshornklee 52

Erd-Burzeldorn 53

Ginkgo 54

Extra: Immer mit der Ruhe! 55

Ginseng 56

Extra: Exoten auf dem Prüfstand 58

Matcha 59

Mate 60

Pfefferminze 61

Rosenwurz 62

Rosmarin 63

Taigawurzel 64

Extra: Pflanzen fürs Immunsystem 65

Essen Sie sich fit!

Algen	66
Apfel	67
Avocado	68
Brokkoli	69
Buchweizen	70
Chiasamen	71
Chili	72
Gerstengras	73
Grünkohl	74
Hafer	75
Hanfnüsse	76
Heidelbeeren	77
Kaffee	78
Kakao	79
Karotte	80
Leinsamen	81
Nüsse	82
Extra: Welche Superfoods sind super?	83
Olive	84
Quinoa	85
Rispenhirse	86
Rote Bete	87
Spinat	88

SO MACHEN SIE NOCH MEHR DRAUS!

Körpereigene Drogen locken

Acetylcholin	91
Adrenalin und Noradrenalin	92
Dopamin	93
Endorphine	94
Endovalium	95



Oxytocin	98
Serotonin	100
Extra: Bewegung liegt uns im Blut	101

Das Gehirn auf Trab bringen	102
Komplexität und Ordnung	103
Gehirntraining im Alltag	104
Extra: Das Gehirn liebt Musik	107
Planen und Runterkommen	112
Extra: Die Heilkraft der Pause	114

Starke Muskeln für mehr Lebenskraft	116
So arbeiten die Muskeln	117
Hormonsystem in Schuss	118
Extra: Mentales Training	121

SERVICE

Bücher & Adressen, die weiterhelfen	122
Register	123
Impressum	127



DOPING AUS DER NATUR

ALLERLEI MITTEL ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG FINDET MAN
VIELLEICHT IM ARZNEISCHRANK – DIE RICHTIG GUTEN
BEKOMMEN SIE ABER JEDERZEIT IN DER BESTSORTIERTEN
APOTHEKE DER WELT: DER NATUR.

Powerstoffe aus Feld, Wald und Wiese	30
Die besten Pflanzen für mehr Leistung	44
Essen Sie sich fit!	66

EXOTEN AUF DEM PRÜFSTAND

In die Ferne zu schweifen ist meist nicht nötig, kann sich aber bei diesen altbewährten Heilpflanzen durchaus lohnen.



Bis auf Moringa eignen sich die Pflanzen sehr gut für Balkon oder Fensterbrett. Dies macht Sie unabhängig von zweifelhaften Produkten. Bezugsadressen ► siehe Seite 122.

BRAHMI

Bacopa monnieri ist ein üppig herabwucherndes ayurvedisches Heilkraut. Die Blätter fördern die Konzentration, die geistige Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis, wirken angstlösend, stärken das Herz und auch das sexuelle Feuer. Brahmi passt in den Smoothie, in den Tee oder in eine Tinktur.

GOTU-KOLA

Hydrocotyle asiatica wird in Indien seit Jahrhunderten geschätzt, auch von Elefanten, die das reich wuchernde Kraut abgrasen. Ein Gedächtnis wie ein Elefant und mehr Stressresistenz und innere Ruhe sollen auch wir erhalten, wenn wir täglich 1 bis 2 Blätter in den Salat oder in den Tee geben.

JIAOGULAN

Gynostemma pentaphyllum heißt in seiner Heimat China »Kraut der Unsterblichkeit«.

Es enthält Ginsenoside und wird in seiner Wirkkraft manchmal sogar dem Ginseng ► siehe Seite 56 vorgezogen. Eignet sich gut zur Berankung eines Spaliers. 1 bis 2 Blätter (am besten frisch) entfalten in Tee oder Salat sofort ihre stärkende, relaxende Wirkung.

MORINGA

Moringa oleifera, ein Himalaya-Baum, enthält viele Pflanzenstoffe, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Die Blätter sind eine stärkende Nahrungsergänzung in Stressphasen. Wichtig ist, auf gute Qualität zu achten.

SUSHNI

Marsilea minuta aus Bangladesch erinnert an Glücksklee, ist aber ein Farn. Im Ayurveda nutzt man es bei Schlaflosigkeit und psychischen Störungen. Die Blätter eignen sich als Gewürzpaste, Salat- und Teezutat.

TULSI

Ocimum canum, eine Basilikum-Art aus Indien, wirkt stresslösend. Die Blätter schmecken und wirken in Tees, Salaten, Smoothies und reichlich übers Essen gestreut.

Matcha

Camellia sinensis

Der Teestrauch, Familie der Teestrauchgewächse (*Theaceae*), wird vornehmlich in China und Japan angebaut. Um die Tencha-Teesträucher für den hochwertigen Matcha, auch »schäumende Jade« genannt, anzubauen, bedarf es besonderer Kenntnisse. Die Sträucher werden vier Wochen vor der Ernte mit einem Netz beschattet, was die Reifezeit verlängert und die Qualität steigert. Nach der Ernte werden die Blätter gedämpft, getrocknet und zu feinem Pulver gemahlen. Es wird für die japanische Teezeremonie genutzt, nur 2 Prozent gehen in den Export. Je frischer das Teepulver ist, desto intensiver ist seine wunderbare grüne Farbe. Es muss kühl und trocken aufbewahrt werden.

Verwendete Pflanzenteile: Blätter.

Inhaltsstoffe: Katechine, Koffein (früher: Tein), Vitamine, Carotine, Gerbstoffe.

Wirkung: Das Koffein fördert die Konzentrationsfähigkeit und bringt den Kreislauf in Schwung. Da es anders als beim Kaffee in gebundener Form vorliegt, entfaltet sich diese Wirkung sanfter und hält länger vor.

Zusätzlich: Matcha wirkt möglicherweise krebshemmend und kann der Alzheimer-Demenz vorbeugen. Relativ gut belegt ist die vorbeugende Wirkung in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall.

Einsatzgebiete: Matcha hilft bei akuter Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrations-

schwäche und bewahrt uns so vor dem Leistungstief, etwa in Studium oder Beruf.

Nebenwirkungen: Bei hoher Dosierung kann es zu Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen, Magenschmerzen und einem Gefühl der Austrocknung kommen. Wird der Tee nach dem Essen getrunken, ist dies eher selten. Matcha kann die Aufnahme von Eisen vermindern, eine Ziehzeit von unter 2 Minuten soll das vermeiden.

Kontraindikationen: In der Schwangerschaft maximal 1 Tasse am Tag.

Darreichungsformen: Tee. 1 bis 2 Gramm Bio-Matcha in eine Schale geben, dann mit 60 bis 100 Milliliter 80 °C heißem Wasser übergießen und mit einem speziellen Matcha-Bambusbesen schaumig schlagen. Bei Bedarf oder auch täglich genießen.

Kaufen Sie das leuchtend grüne Matcha-Teepulver möglichst in Bioqualität.





Paradiesisches Kraftfutter für Körper und Geist: ursprüngliche Apfelsorten aus der Region.

Apfel

Malus pumila

Der Apfelbaum aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) blüht im Frühjahr weiß bis rosa, und aus den hübschen, duftenden Blüten entstehen im Herbst die wunderbaren Früchte. Diese bilden sich nicht aus dem Fruchtknoten, sondern aus der Blütenachse, es handelt sich also botanisch um eine Scheinfrucht. Im Garten und am Wegesrand, auf dem Biobauernmarkt und an Straßenständen auf dem Land finden wir viele alte und oft besonders leckere Sorten, die es im Supermarkt nicht zu kaufen gibt. Eine Studie von 2017 des Instituts für Ernährungswissenschaften der Uni Jena soll beweisen, dass alte Sorten von Allergikern besser vertragen werden als neu gezüchtete.

Inhaltsstoffe: Neben rund 85 Prozent Wasser ist der Apfel ein Kraftpaket an gesunden Inhaltsstoffen. Dazu gehören Kalium, Kalzium und Magnesium, Flavonoide, Pektine (entgiftende, cholesterinsenkende Ballaststoffe), Kohlenhydrate, Vitamin C.

Wirkung: Ein Apfel bringt schnell gesunde Energie. Der enthaltene Fruchtzucker steht dem Organismus sofort zur Verfügung – einer der Gründe, weshalb Läufern beim Marathon Apfelstücke gereicht werden.

Zusätzlich: Forscher der Universität Oxford bestätigen, dass der tägliche Genuss eines Apfels eine gute Vorbeugung gegen Schlaganfall und Herzinfarkt ist, sie setzten die Wirksamkeit des Apfels fast schon mit der eines cholesterinhemmenden Medikamentes gleich. Äpfel unterstützen das Immunsystem, haben eine entzündungshemmende Wirkung, kurbeln die Fettverbrennung an.

Einsatzgebiete: Vor und nach dem Sport, bei Ausdauertraining auch zwischendurch, als Snack im Büro und wenn Körper und Gehirn schnell einen Kick brauchen.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Kontraindikationen: Allergien.

Verwendung: Die meisten Vitamine und Ballaststoffe stecken direkt unter der Schale. Deshalb bieten sich biologisch angebaute, regionale Früchte an, deren Schale wir mitessen können. Genießen Sie Äpfel täglich, roh oder leicht gedämpft. Ein super Frühstück sind geraspelte Äpfel und Karotten mit Walnüssen, etwas Zitrone und Honig.

Avocado

Persea americana

Der immergrüne, bis 15 Meter hohe Avocado-
baum (Familie der Lorbeergewächse,
Lauraceae) stammt aus Mexiko und Zen-
tralamerika, heute wird er in vielen warmen
Ländern angebaut. Die birnenförmigen
Früchte (botanisch Beeren) haben eine led-
rige, grüne bis auberginefarbene Schale, ihr
großer Kern ist von cremigem gelbgrünem
Fruchtfleisch umgeben. Sie fallen unreif
vom Baum. Bei uns sind meist festere Avo-
cados zu kaufen, die zu Hause noch ein paar
Tage reifen, bis die Schale leicht nachgibt.

Inhaltsstoffe: Vor allem ungesättigte Fett-
säuren, dazu Folsäure, Vitamin E, B₅ und B₆,
Carotin, Kalium, Magnesium, Phosphor,
Kalzium, Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

Wirkung: Die ungesättigten Fettsäuren stei-
gern Konzentration und Aufmerksamkeit
nachhaltig. Avocado-Energie hält lange vor.

INFO

ÖKOBILANZ

Avocados sind in, leider ist der Anbau
meist weder sozial- noch umweltver-
träglich. Es gibt einige Bio-Projekte
mit Kleinbauern, etwa in Peru oder
Ostafrika, die besser abschneiden.
Informieren Sie sich!



Fette Früchtchen: Avocados stärken unsere
Nerven ebenso wie unsere Muskeln.

Die Avocado versorgt auch die Nerven mit
Energie, hebt die Stimmung und schützt die
Gehirnzellen, stärkt die Muskeln und hilft
bei Muskelkater und Muskelkrämpfen.

Zusätzlich: Verdauungsfördernd und cho-
lesterinsenkend, verringert das Risiko für
Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Einsatzgebiete: Wenn uns beim Lernen
oder Arbeiten die Konzentration im Stich
lässt, hilft die Avocado, ebenso als Nerven-
nahrung und beim Muskelaufbau.

Nebenwirkungen: Keine bekannt. Giftig für
einige Tiere, etwa Vögel, Schweine, Pferde.

Kontraindikationen: Keine bekannt.

Verwendung: Eine Avocado sollte bei Be-
darf zwei- bis dreimal pro Woche auf dem
Speiseplan stehen. Die halbierte Frucht aus-
löffeln, aufs Brot, im Salat oder klassisch als
Guacamole (Rezepte finden Sie im Internet).



KÖRPEREIGENE DROGEN LOCKEN

Unsere Botenstoffe ► siehe Kasten rechte Seite sind machtvolle körpereigene Drogen. Sie helfen uns, bei Laune zu bleiben, unsere Kraft auszuschöpfen und zu steigern, unsere Leistungsgrenzen zu erweitern, schnell zu reagieren und kluge Entscheidungen zu treffen, uns anderen Menschen zugehörig zu fühlen, zu genießen, Glück zu empfinden, uns zu entspannen, erholsam zu schlafen und am nächsten Tag wieder hellwach zu

sein, anstrengende Phasen zu meistern und für kurze Zeit Schmerzen auszuhalten. Der Körper produziert sie meist von allein und nach Bedarf, aber durch unser Verhalten können wir die Produktion der körpereigenen Dopingmittel noch mehr in Schwung bringen. Die wichtigsten körpereigenen Drogen stelle ich Ihnen in diesem Abschnitt vor. In den Umschlagklappen finden Sie noch ein paar dazu passende Tipps.

Acetylcholin

Dieser Neurotransmitter hat überaus wichtige Aufgaben im gesamten Nervensystem.

Acetylcholin sorgt zum einen dafür, dass unser Intellekt funktionsfähig bleibt, ermöglicht uns logisches Denken, Vernunft, Kritik- und Urteilsfähigkeit. Mit anderen Worten: Es ist dafür verantwortlich, dass wir die aus unserer Umgebung erhaltenen Informationen sinnvoll verarbeiten können. Zu seinen Aufgaben gehört außerdem die Steuerung von Hunger und Durst, Schlafen und Wachen. Je mehr Acetylcholin in unserem Gehirn ist, desto ruhiger ist unser Körper. Außerdem spielt es eine Rolle bei der Übertragung von Nervenimpulsen auf die Skelettmuskulatur, denn die Andockstelle vom Nerv zum Muskel braucht Acetylcholin. Ohne den Neurotransmitter wäre es uns also weder möglich, einen Marathon zu laufen, noch, jemanden anzulächeln.

Zusätzlich hat Acetylcholin viele weitere Aufgaben wie zum Beispiel Anregung der Verdauungssekrete, Erektion, Pulsverlangsamung und Senkung des Blutdrucks oder eine vermehrte Tränendrüsensekretion. Mangelt es an Acetylcholin, kann unser Nervensystem unsere Bewegungen nicht mehr optimal steuern. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn wir sehr müde sind. Dann verlangsamt sich die Reizübertragung und »die Luft ist raus«. Arme und Beine fühlen sich schwer wie Blei an und die Augen fallen

uns zu. Die Einkaufstasche scheint plötzlich hundert Kilo zu wiegen, die Haustür tausend, und jemand scheint im Treppenhaus zusätzliche Stufen eingebaut zu haben ...

Trainieren und meditieren

Acetylcholin ist also wichtig für die Funktion von Muskeln und Gehirn. Je mehr wir uns bewegen, desto höher ist die Konzentration von Acetylcholin an den Muskeln. Die Reservoirs der Muskeln stehen aber dem Gehirn nicht zur Verfügung – wir versorgen es mit Acetylcholin, indem wir Gehirnt raining betreiben ► **siehe ab Seite 102** und meditieren. Gerade nach einer anstrengenden Phase ist die tiefe innere Ruhe, die wir in der Meditation erleben, ausgesprochen hilfreich. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 113.

INFO

BEGRIFFSKLÄRUNG

Botenstoffe steuern die Signalübertragung von einer Nervenzelle auf andere Zellen, zum Beispiel auf Muskelzellen oder andere Nervenzellen.

Neurotransmitter sind Botenstoffe, die Signale innerhalb des Nervensystems blitzschnell weiterleiten.

Hormone sind Botenstoffe, die Informationen über weitere Strecken im Körper transportieren.

GEDOPT? JA, NATÜRLICH!

Entdecken Sie die besten Pflanzen, Nahrungsmittel und Methoden für mehr körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Pimp up your energy!



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wie »Soft Doping« funktioniert – **ganz ohne Nebenwirkungen!**
- Mit welchen **Powerpflanzen** und Nährstoffen Sie Ihre Leistungsfähigkeit auf natürliche Weise pushen, an **Ausdauer gewinnen** und Ihr Wohlbefinden steigern können.
- Welche Inhaltsstoffe die natürlichen Mittel so **kraftvoll** machen.
- Was Sie darüber hinaus noch tun können, um Körper und Geist fit zu halten und **energiegeladen** durch den Tag zu gehen.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-6200-7



9 783833 862007



www.gu.de

G|U