

RATGEBER GESUNDHEIT

CLAUDIA RITTER

NATÜRLICHE STRESSKILLER



*Mehr Energie und
Lebensqualität
durch aktive
Pflanzenstoffe*

GU

STRESSKILLER AUS DEM PFLANZENREICH ...

- ... erhöhen die Widerstandskraft gegen Druck von außen und von innen
- ... stärken nachhaltig das Immunsystem
- ... harmonisieren den Hormonhaushalt
- ... unterstützen die Entgiftung des Körpers
- ... sorgen für Ausgeglichenheit und erholsamen Schlaf
- ... fördern das allgemeine Wohlbefinden
- ... verzögern Alterungsprozesse
- ... steigern die Leistungsfähigkeit und helfen bei der Regeneration

SO WIRKT DIE NATUR - EIN ÜBERBLICK

Adaptogene sind Pflanzen, die uns mit ihren besonderen Inhaltsstoffen helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen. Sie harmonisieren unsere körpereigenen Systeme und verhelfen uns insgesamt zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit. Jede Pflanze hat ihre Spezialitäten und leistet in bestimmten Bereichen besonders gute Dienste. Welchem der Naturschätze Sie bei konkreten Beschwerden den Vorzug geben sollten, sehen Sie in dieser Tabelle.



	Ashwagandha (Seite 42)	Brennnessel (Seite 43)	Cordyceps (Seite 45)	Eleutherococcus (Seite 46)	Ginseng (Seite 47)	Goji (Seite 49)	Grüner Tee (Seite 50)	Heiliges Basilikum (Seite 52)	Kurkuma (Seite 53)	Maca (Seite 54)	Reishi (Seite 56)	Rosennurzwurzel (Seite 57)	Schisandra (Seite 59)	Süßholz (Seite 60)	Weißdorn (Seite 62)
Anti-Aging	x	x	x	x	x	x	x			x x	x	x	x	x	
Entzündungen	x		x		x				x x					x	
Erschöpfung	x	x	x		x x	x			x	x	x	x x	x	x x	x
Herz							x					x			x x
Immunsystem	x		x	x x					x		x	x			
Konzentrationschwäche		x		x		x		x				x	x		x





	Ashwagandha (Seite 42)	Brennnessel (Seite 43)	Cordyceps (Seite 45)	Eleutherococcus (Seite 46)	Ginseng (Seite 47)	Goji (Seite 49)	Grüner Tee (Seite 50)	Heiliges Basilikum (Seite 52)	Kurkuma (Seite 53)	Maca (Seite 54)	Reishi (Seite 56)	Rosenzurz (Seite 57)	Schisandra (Seite 59)	Süßholz (Seite 60)	Weißdorn (Seite 62)
Leber, Nieren, Entgiftung		x		x	x	x		x	x		x	x	x	x	x
Libido	x	x	x	x	x	x	x			x x	x	x	x	x	
Lunge											x	x	x	x	
Magen-Darm							x		x				x	x x	
Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten	x x		x	x							x		x		x
Nervenprobleme, Ängste	x						x	x				x			x
Sportliche Leistung, Regeneration			x	x	x	x					x	x x			
Stoffwechsel											x	x	x	x	



THEORIE

Gelassenheit gewinnen 5

LET'S TALK ABOUT STRESS 7

Das Stressgefüge verstehen 8

Was ist Stress? 9

Zwei Wege 11

Extra: Die Stressachsen 13

Die Phasen der Stressreaktion 14

Auslöser erkennen 15

Extra: Die Top 10 der Stressauslöser 17

Stressbedingte Erkrankungen 18

Vielfältige Beschwerden 18

Stress ist messbar 22

Extra: Stress bei Frauen: 24

Geschlechtshormone mischen mit 24

Extra: Stress bei Kindern: Anhaltender 25

Druck hinterlässt Spuren 25

Adaptogene – Retter in der Not 26

Was sind Adaptogene? 27

Extra: Pflanzliche Generalisten –
Rundumschutz für die Gesundheit 28

Wo wachsen Adaptogene? 29

Wie wirken Adaptogene? 30

Bioaktive Pflanzenstoffe für
mehr Wohlfühl 34

Extra: Zusammengefasst – Was
Adaptogene leisten 37

PRAXIS

REZEPT DER NATUR 39

Steckbriefe wichtiger Adaptogene 40

Medizin der Zukunft? 41

Ashwagandha 42

Brennnessel 43

Cordyceps 45

Eleutherococcus 46

Ginseng 47

Goji-Beeren 49

Grüner Tee 50

Heiliges Basilikum 52

Kurkuma 53

Maca 54



Reishi	56	Konzentration	95
Rosenwurz	57	Scharfe Sinne	98
Schisandra	59	Starke Abwehr & gesunde Organe	100
Süßholz	60	Immunsystem	101
Weißdorn	62	Extra: Entzündungshemmende	
Extra: Auf einen Blick	64	Wirkstoffe	104
Gut kombiniert: Adaptogene und Mikronährstoffe	66	Entzündungen	105
Nährstoffe für die Nebennieren	67	Herzgesundheit	107
Antioxidanzien	68	Extra: So erkennen Sie	
Aminosäuren & Co.	70	Herzprobleme	109
Coenzyme	71	Entgiften (Leber, Nieren)	110
NATÜRLICH BEHANDELN	73	Magen-Darm-Trakt	112
Körperlicher und seelischer Druck	74	Lunge	114
Extra: Ehe Sie mit der Behandlung beginnen ...	75	Erfülltes Leben	116
Stress	76	Libido	117
Extra: Persönlicher Stresstest	79	Extra: Gut erforscht:	
Erschöpfung & Müdigkeit	80	die Rosenwurz	119
Schlafprobleme	83	Anti-Aging	120
Nervosität	85	SERVICE	
Ängste	86	Glossar	122
Depressive Stimmungen	88	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	124
Mentale und physische Fitness	90	Dank und Hinweis	124
Leistungsfähigkeit im Sport	91	Sachregister	125
Regeneration/Rekonvaleszenz	93	Impressum	127



LET'S TALK ABOUT STRESS

Stress hat zahlreiche Auslöser und kann zu schwerwiegenden körperlichen und seelischen Problemen führen. Nur wenn wir die Gründe für unseren inneren Druck kennen, können wir diesem auch entgegenwirken. Pflanzliche Adaptogene helfen uns dabei.

DAS STRESSGEFÜGE VERSTEHEN

8

STRESSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

18

ADAPTOGENE – RETTER IN DER NOT

26

2. Stressachse

Mit der Aktivierung der zweiten Stressachse bereitet sich der Körper darauf vor, dass die Gefahr noch länger andauert. Sie wird als Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (kurz: HPA-Achse) bezeichnet und arbeitet etwas langsamer als die erste Achse. Die oberste hormonelle Instanz in unserem Körper, der Hypothalamus, erzeugt zunächst den Botenstoff Corticotropin-Releasing-Hormon (kurz CRH). Er bewirkt in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) die Freisetzung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon). Dieses gelangt mit dem Blut zur Rinde der Nebenniere und veranlasst diese, vermehrt das Stresshormon Cortisol auszuschütten. Cortisol übernimmt vielfältige Aufgaben und ermöglicht uns eine breite Anpassung an die Stresssituation.

CORTISON - CORTISOL

Manchmal werden die Begriffe Cortisol und Cortison verwechselt. Während Cortisol ein körpereigenes Hormon ist, ist Cortison (auch Glucocorticoid) ein synthetisch hergestelltes Medikament und wesentlich stärker in der Wirkung als das körpereigene Hormon. Es wird zur Unterdrückung des Immunsystems etwa bei Autoimmunerkrankungen verwendet. Bei längerer Anwendung hemmt Cortison die körpereigene Cortisolproduktion.

Es reguliert unter anderem den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose, unseren körpereigenen Treibstoff aus Traubenzucker, freisetzt. Cortisol mobilisiert zudem Fettreserven im Körper und verbessert die Hirnfunktion. Die Aufgabe der zweiten Stressachse ist es also, den Energienachschub zu gewährleisten und damit für anhaltende Aktivität zu sorgen. Zudem verfügt sie wie die meisten hormonellen Regelkreise über ein negatives Rückkopplungssystem. Das heißt, ein Signal zur Hemmung einer weiteren Hormonausschüttung sorgt nach Ende der Stresssituation dafür, dass sich wieder ein dynamisches Gleichgewicht – auch Homöostase genannt – einstellt.

HOMÖOSTASE

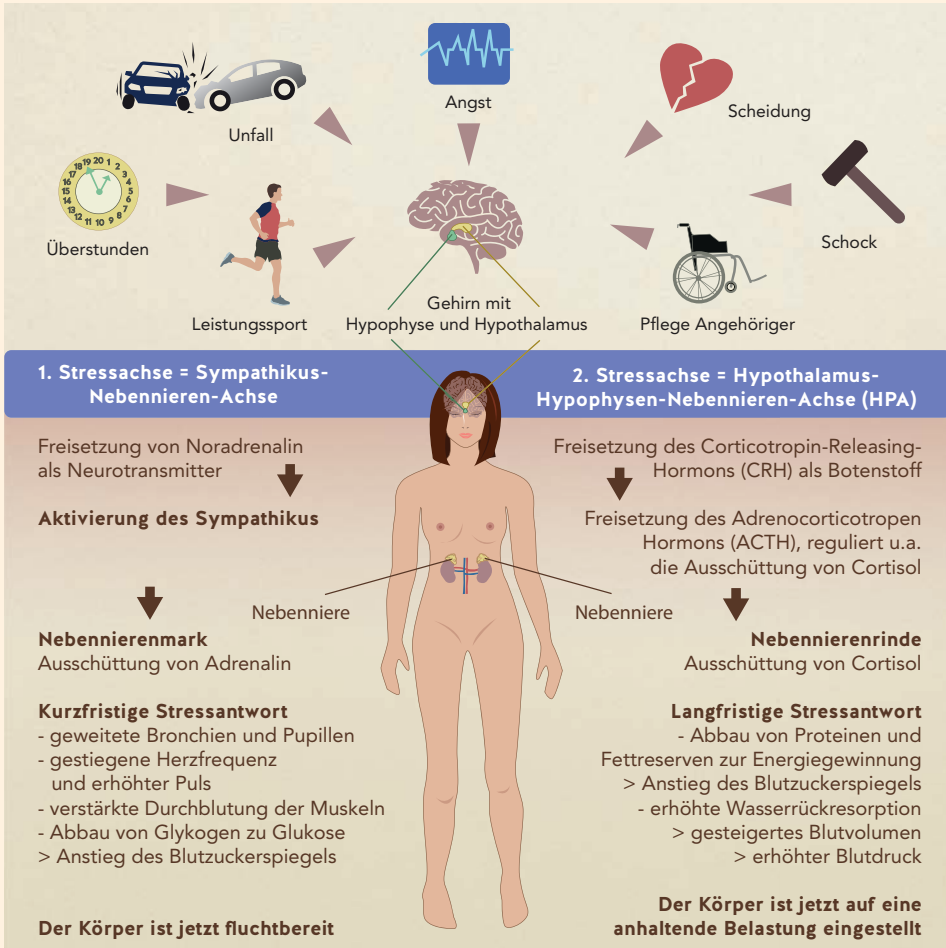
Die Fähigkeit des Körpers, sich durch innere Regelsysteme nach stressigen Zeiten oder wechselnden Umweltbedingungen wieder zu regenerieren, wird also als Homöostase (griech. *homioios* = *gleich* und *stasis* = *bleibender Zustand*) bezeichnet. Sie ist ein für alle Lebewesen geltendes Prinzip.

Der Begriff wird auch für weitere Vorgänge im Körper gebraucht, wie beispielsweise die Regulierung der Körpertemperatur nach Fieber oder des Blutzuckerspiegels nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit.

Normalerweise steuert der Hypothalamus im Gehirn diese Prozesse vorausschauend. Störungen der Homöostase führen zu Funktionsstörungen einzelner Organe oder des gesamten Organismus.

DIE STRESSACHSEN

Über die Sympathikus-Nebennieren-Achse und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse regelt unser Organismus den Umgang mit Stress von der ersten manchmal überlebenswichtigen Reaktion bis zum Einnorden des Körpers auf eine anhaltende Belastung.





Symbol der Genügsamkeit: Rosenwurz regt unser Gehirn dazu an, für Entspannung zu sorgen.

- Hält den Blutzuckerspiegel stabil.
 - Macht widerstandsfähig gegen schädliche Einflüsse von außen, reduziert oxidative Schäden.
 - Schützt das Erbgut vor Entartung und krebserregenden Substanzen.
 - Reguliert das Immunsystem und reduziert chronische Entzündungen. Schützt vor kältebedingten Infekten.
 - Schützt das Herz vor Stress und Arrhythmie, gibt ihm Energie und entlastet das Herz-Kreislauf-System. Bluthochdruck und Blutfette normalisieren sich.
- ANWENDUNG**
- Dosierung:** Präparate mit 1 Prozent Rosavin bis 1000 mg, mit 2 Prozent bis 500 mg, mit 3 Prozent bis 400 mg oder mit 5 Prozent bis 300 mg
- Einnahme:** Täglich, vorzugsweise morgens. 1–2 Monate anwenden, danach pausieren.
- Nebenwirkungen:** Im Allgemeinen gut verträglich. Bei Überdosierung Unruhe, Reizbarkeit oder Schlaflosigkeit.
- Besondere Hinweise:** Bei gleichzeitiger Einnahme von 5-Hydroxytryptophan (5-HTP), Antidepressiva oder Psychopharmaka vorab den Arzt informieren. Wegen mangelnder Daten sollten Schwangere, Stillende und Kinder unter 12 Jahren Rosenwurz vorsichtshalber nicht einnehmen.
- Fertigpräparate:** Kapseln, geschnittene Wurzeln für die Teezubereitung, Pulver, Extrakte, Filmtabletten, Mono- und Kombipräparate
- Balanciert Cortisol und andere Stresshormone aus, hilft überlasteten Burn-out-Patienten und chronisch Erschöpften.
 - Verbessert die mentale Leistung und die Konzentration bei Nachtarbeit und das Gedächtnis bei Prüfungsstress.
 - Erhöht die Blutversorgung der Muskeln.
 - Verkürzt die Rekonvaleszenz nach Krankheiten und Operationen.
 - Wirkt auf die Fortpflanzungsorgane beim Mann und der Frau. Verbessert die Fruchtbarkeit, die sexuelle Kraft und die Libido.

SCHISANDRA (SPALTKÖRBCHEN)

SCHISANDRA CHINENSIS

Schisandrabeeren sind die Früchte einer hochwachsenden Kletterpflanze, die den Sternanisgewächsen zugeordnet ist und ihre Heimat im Nordosten Chinas hat. Die kleinen, leuchtend roten Beeren sind ein Klassiker in der Heilkunde der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bei uns wird die Pflanze auch als Chinesisches Spaltkörbchen oder Chinesische Beerentraube bezeichnet. Die Chinabeeren-Ranken gedeihen auch in hiesigen Gefilden auf jedem durchlässigen und humosen Gartenboden. Alte Überlieferungen, die bis in das Jahr 2600 v. Chr. reichen, erwähnen Schisandra als Heilpflanze mit großem Anwendungspotenzial. Bis heute verwendet man in der TCM die Beeren, um Energiedefizite in den Organen des Patienten auszugleichen sowie zum Aufbau und zur Stärkung bei verschiedenen Formen der Schwäche. Einer der Namen der Schisandra ist WuWeiZi, was so viel wie fünf Geschmäcker bedeutet. Tatsächlich werden alle Geschmacksknospen beim Verzehr angeregt: Schisandrabeeren werden als süß, sauer, bitter, salzig und scharf zugleich beschrieben. Als Hauptwirkstoff der Pflanze gilt das Lignan Schisandrin mit antioxidativen und radikalfangenden Eigenschaften. Außerdem enthalten sind Mineralstoffe, Vitamine (C, E), Fruchtsäuren und besondere Flavonoide.

SO HILFT DIE SCHISANDRABEERE

- Regeneriert und beseitigt stressbedingte Ermüdungserscheinungen sowie Schwäche; reguliert das Hormonsystem, insbesondere das Stresshormon Cortisol.
- Hält die Zellen gesund, verstärkt die Energiegewinnung und die Widerstandskraft des Organismus. Durch den Gehalt an Antioxidanzien hat sie präventive Eigenschaften und wirkt zum Beispiel vorbeugend gegen Arteriosklerose. Zudem lindern die Antioxidanzien Entzündungsprozesse.
- Beruhigt den Geist. So kann sie bei Reizbarkeit, Alpträumen und Schlaflosigkeit nützlich sein.
- Hat eine milde östrogenähnliche sowie eine leicht aphrodisierende Wirkung.
- Kann Übersäuerung im Gewebe beheben.

Ein Pulver aus Schisandrabeeren kann in Speisen und Getränken eingerührt werden. Es ist reich an Vitaminen.



ERSCHÖPFUNG & MÜDIGKEIT

Der Begriff »Nebennierenschwäche« kommt von englischen »adrenal fatigue«, was frei übersetzt »von den Nebennieren verursachte Erschöpfung« bedeutet. Sich kraft- und energielos durch den Tag zu schleppen, ist nicht

SIND DAS JETZT DIE WECHSELJAHRE?

Ein stressiger Lebensstil bringt die Hormone bei Frauen oft schon in einem Alter ab Ende 30 aus dem Rhythmus. Wenn stressbedingt zu viel Cortisol produziert wird, blockiert das die Progesteronbildung. Das führt zu einem Ungleichgewicht von Progesteron und Östradiol und zu einer Östrogendominanz. Haar- ausfall, das prämenstruelle Syndrom (PMS) und Myome (gutartige Gebärmuttertumore) sind nur einige der möglichen Folgen.

Mein Tipp: Lassen Sie bei solchen Symptomen neben den Geschlechtshormonen immer auch die Werte der Nebenniere (Cortisol, DHEA) mitbestimmen. Außerdem können auch Schilddrüsenhormone zu einer erniedrigten Stresstoleranz (Nebennierenschwäche) führen. Es lohnt sich also, zugleich einen Blick auf die Schilddrüsenwerte (T3, T4, TSH) zu werfen.

nur unglaublich mühsam, sondern auch ein Hinweis darauf, dass dem Körper etwas fehlt. Glücklicherweise können Sie mit Adaptogenen wie zum Beispiel Brennnesselsamen, Cordyceps, Ginseng, Eleutherococcus, Schisandra oder Weißdorn die leeren Batterien wieder aufladen – ohne die Gesundheit der Nebennieren zu gefährden. Weißdorn, Schisandra oder Cordyceps sind eher milde Tonika, während Eleutherococcus oder Maca bei starker Nebennierenschwäche helfen.

HEILPFLANZEN

- Brennnessel (siehe Seite 43) als Samen (frisch oder getrocknet im Müsli und Salat), Kraut, Presssaft, Gemüse
- Cordyceps (siehe Seite 45) als Pulver oder Kapseln
- Eleutherococcus (siehe Seite 46) als Fluidextrakt, Kapseln, geschnittene Wurzel
- Ginseng (siehe Seite 47) als Kapseln, geschnittene Wurzel, Extrakt, Pulver, Trinkampullen, Tee
- Maca (siehe Seite 54) als Kapseln, Pulver, Extrakt
- Schisandra (siehe Seite 59) als getrocknete Beeren, Kapseln, Extrakt, Fruchtpulver zum Aufgießen als Tee, zum Einrühren in Smoothies oder über Speisen gestreut
- Süßholz (siehe Seite 60) als geschnittene oder pulverisierte Wurzel, Kapseln, Tee, Saft
- Weißdorn (siehe Seite 62) als Pflanzensaft, Elixier, Kräutertropfen, Tabletten, Tee



Erfrischung pur: Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung und schenken Energie für den Tag.

FERTIGPRÄPARATE

Monopräparate:

Bio Brennnesselsamen ganz (Vita Natura®), Schoenenberger® Brennnessel, Naturreiner Heilpflanzensaft, Brennnesselblätter lose oder im Beutel (Bombastus), Bio Cordyceps Pulver (Terra Elements), Taigawurzel geschnitten (HerbisNatura), Eleuthero Kapseln (Pure Encapsulations®), Panax Ginseng Kapseln (Pure Encapsulations®), Ginseng Alpha T Trinkampullen (Alpha C. Pharm), Roter Ginseng Instant Tee (Allcura Naturheilmittel), Bio Maca

Kapseln (Allcura Naturheilmittel), Bio Maca Tabletten (Terra Elements), Bio Schisandra Pulver (Terra Elements), Schisandra Beeren (Bremer Gewürzhandel), Süßholzwurzel Tee (Bombastus), Jura Süßholzwurzel geschnitten oder Süßholzwurzelsaft (Jura Pharm. Fabrik Gollwitzer KG), Salus® Weißdorn-Kräutertropfen, Weißdorn-Pflanzensaft Bio (Kräuterhaus Lindig), Bomacorin 450 mg Tabletten (Hevert, bei Erschöpfung aufgrund nachlassender Leistung des Herzens)

Kombipräparate:

- Chi Cafe balance Dr. Jacob's® Pulver (Mix aus Reishi, Ginseng, Guarana, Magnesium und grünem Kaffee für mehr Energie und gute Nerven)
- Maca Pulver Mix (GrünHochZwei, Mix aus rotem, schwarzem und gelbem Maca für Erschöpfung)

REZEPTE

BRENNNESSELGEMÜSE

BEI ENERGIEMANGEL UND MÜDIGKEIT

Brennnesseln an Orten mit wenig Schadstoffbelastung frisch ernten. Am zartesten sind die oberen Triebspitzen. 300 g der Blätter zunächst abwaschen und blanchieren. Anschließend grob hacken. 1 Knoblauchzehe sowie 1 kleine Zwiebel schälen und klein schneiden. In einer großen Pfanne in Butter oder Sonnenblumenöl anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Die Brennnesselblätter

NATÜRLICHE STRESSKILLER HELFE N BEI:



gereizter Stimmung
und angespannten
Nerven

Hormonschwankungen

Immunschwäche und
Infekten

allgemeiner
und sexueller
Lustlosigkeit

Neigung zu
Entzündungen

Ängsten und
Depressionen

Erschöpfung und Burn-out

Schlafstörungen und
Konzentrationsschwäche

Herz-Kreislauf-
Erkrankungen

Magen-Darm-Beschwerden

Stoffwechselstörungen

Autoimmunerkrankungen

vorzeitigen
Alterserscheinungen



TEE, BEERE ODER KAPSEL GEFÄLLIG?

Nicht alle Adaptogene wachsen vor unserer Haustür. Manche der Pflanzen kommen von weit her und sind bei uns nur getrocknet, als Tee oder Pulver erhältlich. Bei einigen der natürlichen Stresskiller bietet es sich an, zu Fertigpräparaten zu greifen, weil diese schnell verfügbar, einfach anzuwenden und gut zu dosieren sind.



TEE

Tees aus frischen oder getrockneten Pflanzen sind vor allem für Einsteiger und sensible Naturen geeignet, da die wässrigen Auszüge meist nicht so stark konzentriert sind wie Extrakte oder Tinkturen.

TINKTUR

Tinkturen wirken rasch, weil durch den Zusatz von Alkohol die Aufnahme der Wirkstoffe im Körper verbessert wird. Sie sind ohne Kühlung haltbar und die kleinen Fläschchen passen praktischerweise in jede Handtasche.



EXTRAKT

Extrakte werden aus getrockneten Pflanzenteilen hergestellt. Durch den Trocknungsprozess wird aus einer großen Menge Pflanzenmaterial ein konzentriertes Mittel gewonnen. Sie werden häufig in Kapselform angeboten, weil sie den meisten Menschen anders nicht schmecken würden.



WEIN

In alten Medizinbüchern findet man häufig Rezepturen für Kräuterweine. Wie bei der Tinktur besteht das wesentliche Geheimnis darin, dass sich die Inhaltsstoffe des Pflanzenmaterials durch den Alkohol besser lösen. Probieren Sie zum Beispiel den Herzwein mit Weißdorn von **Seite 108**.



KOMBIPRÄPARATE

Kombipräparate (häufig Kapseln oder Pulver) enthalten mehrere Wirkstoffe, die sich ergänzen. Dadurch werden verschiedene Stoffwechsel- und Hormonvorgänge gleichzeitig aktiviert. Es muss gewährleistet sein, dass alle Inhaltsstoffe verträglich sind. Wer unsicher ist, sollte zunächst ein Monopräparat wählen.



DIREKT AUF DEN TISCH

Übers Müsli gestreut, dem Smoothie beigemischt ... Erwachsene können viele Speisen problemlos mit Adaptogenen anreichern, Kinder müssen bei stark wirkenden Pflanzen wie Ginseng etwas vorsichtiger sein, weil ihr hormonelles System noch nicht voll entwickelt ist. Ein Brennnesselgemüse oder ein paar Goji-Beeren können aber auch sie bedenkenlos genießen.



KEINE CHANCE DEM STRESS!



Alles Wissenswerte über Stress und die Reaktionen unseres Körpers auf den krank machenden Druck.

Porträts der 15 wirksamsten Adaptogene mit ausführlichen Tipps zur Anwendung dieser pflanzlichen Entspannungshelfer.

Hilfe für die Selbstbehandlung der häufigsten Stressfolgen mit natürlichen Mitteln.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7550-2



9 783833 875502

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de