

Adaptogene Pflanzen

Pflanzen verfügen über eine Fülle an Wirkstoffen, die wir für die Gesundheit unserer Tiere nutzen können. Einige Heilpflanzen lassen sich bestimmten Organen präzise zuordnen, wie zum Beispiel *Tussilago farfarae*, der Huflattich, der einen engen Bezug zur Lunge hat. Andere Kräuter finden ihre Anwendung in mehreren Funktionskreisen, wie die Fenchelsamen, die in allen drei Erwärnern zur Anwendung kommen können. Und dann gibt es Pflanzen, die dem Körper auf unspezifischem Weg helfen, gesund zu werden oder es zu bleiben. Einige besondere unter ihnen helfen dem Körper, sich an widrige Umweltbedingungen, aber auch an Stress anzupassen und so zu gesunden. Man bezeichnet sie als „Adaptogene Pflanzen“. Definition des Begriffs „Adaption“

Definition des Begriffs „Adaption“

Adaptation oder Anpassung (von lat. *adaptare* „anpassen“), auch Adaption oder Adaptierung, bezeichnet

- eine den äußeren Umständen gemäße Verhaltensänderung von Lebewesen oder Gesellschaften
- die generationenübergreifende Anpassung von Lebewesen an eine veränderte Umwelt, die evolutionäre Anpassung
- die Reaktion von Zellen oder Gewebe auf veränderte Umweltbedingungen oder Schädigungen (metabolische Adaption), die Anpassungsreaktion
- das Einstellen der Sinnessysteme auf Reize, siehe z. B. Adaptation am Auge und am Ohr

Adaption bedeutet „Anpassung“. Das entsprechende Verb lautet adaptieren. Unter dem Begriff fasst man in medizinischer und nicht-medizinischer Hinsicht den Vorgang einer Anpassung bzw. Gewöhnung zusammen. In der Psychologie beispielsweise geht es dabei um die seelische Anpassung an neue Lebensumstände oder ungewohnte Situationen, während es in der Medizin eher um die nach und nach geringere Reizantwort eines Rezeptors auf einen gleichbleibenden Impuls geht.

Evolutionäre Adaption

- Homiothermie der Säugetiere und Vögel als Schutz gegen starke Temperaturschwankungen
- Winterschlaf
- Fellwechsel (Wechsel Sommer- und Winterfell)

- Nachtaktivität als Schutz gegen zu große Hitze
- Hitzeresistenz verschiedener Mikroorganismen
- Wasserspeicherung der Sukkulenten
- Bildung konzentrierten Harns zum Schutz vor Austrocknen (größere Wasserrückresorption in der Niere)
- stromlinienförmiger Körperbau von Fischen als Schutz gegen die starke Strömung
- Bäume wachsen in die Richtung, in der sie starken Winden am besten trotzen können

Adaption im medizinisch-biologischen Bereich

In der Medizin wird mit Adaption die Fähigkeit einer Zelle, eines Gewebes, eines Organs oder eines Lebewesens bezeichnet, sich an seine Umgebungs- bzw. Umweltbedingungen anzupassen. In der Physiologie ist mit Adaption in der Regel die Anpassung sensorischer Systeme an wechselnde Reizgrößen gemeint.

- Anpassung an Stress
- Akklimatisation: Anpassung eines Lebewesens an vollkommen unterschiedliche Umweltfaktoren (Höhe, Luftfeuchtigkeit, Klima...)
- Anpassung der allgemeinen Leistungsfähigkeit an permanent höhere Belastungen (Trainingseffekt)
- Anpassung der Bevölkerung und der Ökosysteme an die Folgen der globalen Erwärmung

- Anpassung in der Medizin als physiologisch-psychologische Kompensationsreaktion

Adaptive Reaktion

- Reizadaption zur Vermeidung einer Reizüberflutung oder Schädigung des Sinnesorganes
- Umstellen zwischen Tag- und Nachtsehen
- hormonelle Reaktion auf Stress (Flight-or-Fight-Reaktion)
- Adaptionsreaktion am Auge
- Adaptionsreaktion am Ohr (nach einer gewissen Zeit der Beschallung erscheint die Lautstärke nicht mehr so hoch wie am Anfang. Es kommt zu einer geringeren Aktionspotenzialfrequenz der betroffenen sensorischen Nervenbahnen.)

Was sind Adaptogene Pflanzen?

Adaptogene sind vereinfacht gesprochen Heilpflanzen, die gegen Stress-Symptome wirksam sind. Wobei es sich hier nicht um Beruhigungsmittel handelt, sondern um pflanzliche Arzneistoffe, die Körper und Geist belastbarer und widerstandsfähiger gegenüber Stress und Überlastung machen.

Der Begriff „Adaptogen“ wurde Mitte der 50er Jahre von dem russischen Wissenschaftler Nicolai Vasilevich Lazarev geprägt, der für einige ausgewählte Heilkräuter eine positive Wirkung auf die Belastungsfähigkeit festgestellt hatte. Diese Heilpflanzen führen zu einer Anpassung des Körpers und des Immunsystems an die höhere Belastung und machen ihn robuster gegen Überlastungssymptome. Letztlich geht es darum, Stoffwechsel und Nervensystem zu harmonisieren und stärker gegen ungünstige äußere Einflüsse zu machen. Eine wesentliche Voraussetzung, damit eine Pflanze als Adaptogen gelten kann, ist neben der Wirkung auch die völlige Ungiftigkeit. Wobei zu bemerken ist, dass ungiftig nicht mit nebenwirkungsfrei zu verwechseln ist.

Was ist Stress?

Stress (engl. für Druck, Anspannung; lat. stringere, anspannen) bezeichnet einerseits durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und andererseits die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Das Auftreten von Stress bedarf einer sinnlichen Wahrnehmung des Stress auslösenden Reizes sowie einer nervlichen Weiterleitung eines solchen Reizes an eine reizverarbeitende Region des Körpers. Begleiterscheinung auf biochemischer Ebene ist dabei meist die Ausschüttung von Sekreten aus Drüsen.

Stress wirkt sich auf die Psyche genauso aus wie auf die Befindlichkeit des Körpers. Es kann zu leichten und schweren Krankheiten kommen. Besonders gut untersucht ist der Effekt von emotionalem Stress auf den Ausbruch von Erkältungskrankheiten und Herpes.

Etlliche Studien haben die krankmachenden Effekte so genannter Stresshormone belegt. So kommt es bei Stress zu einer erhöhten Konzentration von Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol im Blut, was langfristig Schäden an den Blutgefäßen nach sich zieht. Durch eine Schutzreaktion des Körpers auf Stress kann es zu einer unnatürlichen muskulären Anspannung kommen, was durch eine Chronifizierung z. B. auch zu Rückenschmerzen führen kann.

Die Körperreaktionen auf Stress

Stress ist nicht ausschließlich an schwierige oder unschöne Ereignisse gebunden, er kann auch unter positiven Umständen auftreten. Entscheidend ist die Art der Reaktion des Körpers auf Veränderungen im Umfeld und eine daraus resultierende Störung der Homöostase.

Erst chronischer Stress hat Auswirkungen auf Körper und Geist. Diese Auswirkungen können auch nach Beendigung des Stress auslösenden Momentes andauern. Die Art, Stärke und Auswirkung von Stressoren ist individuell sehr unterschiedlich. Mögliche Stressoren sind Viren, Bakterien, chemische Substanzen, Lärm, extremes Klima, Allergene, Strahlung, elektromagnetische Wellen, Operation, Trächtigkeit, Geburt, Trauma, schwere Erkrankungen, Vergiftungen, starke Emotionen.

Der Hypothalamus ist die zentrale Steuerungseinheit und verantwortlich für die Homöostase. Er hat zwei Möglichkeiten auf Stress zu antworten: Über den nervalen oder den endokrinen Weg. Beide führen zur Ausschüttung von Stresshormonen und durch diese wird die Stressantwort des Körpers ausgelöst. Nach einem Stressereignis wird der Hypothalamus sofort aktiviert.

Die Stressantwort erfolgt über zwei verschiedene physiologische Wege:

1. **HHN-System** (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde): Dies ist der endokrine Weg. Im Hypothalamus wird die Ausschüttung von CRH (Corticotropin-releasing-Hormon) ange-regt. Dies löst in der Hypophyse die Ausschüttung von ACTH (Adreno-Corticotropes-Hormon) aus, was wiederum die Nebennierenrinde zur Produktion von Glucocorticoiden v.a. Cortisol anregt. Dieser Vorgang dient zur Mobilisierung von Energie.
2. **SAS** (Sympatho-adrenales System): Dies ist der nervale Weg oder auch **fight-or-flight response** genannt. Dabei stimuliert der Hypothalamus zusätzlich über den Sympathikus das Nebennierenmark zur Bildung von Katecholaminen (Adrenalin, Noradrenalin).

Hypothalamus und Hypophyse sind die Schnittstelle zwischen Nerven- und Hormonsystem.

Cortisol ist das Stresshormon zur Mobilisierung von Energie. Der Körper braucht Energie, um zu flüchten oder zu kämpfen. Nimmt ein Körper beispielsweise häufig giftige Stoffe durch eine Nahrung auf, dann befindet sich der Körper in einem ständigen Kampf, er braucht

Energie, um auf das Stressereignis reagieren zu können.

Cortisol bewirkt die Freisetzung von Aminosäuren aus Muskelproteinen. Diese Aminosäuren werden in der Leber zur Synthese von Glukose verwendet (Glukoneogenese). Der Glukoseverbrauch in anderen Geweben wird gesenkt und die Muskulatur nutzt Fettsäuren, damit das Gehirn mit genügend Glukose versorgt werden kann. Cortisol reguliert den Blutdruck, kardiovaskuläre Funktionen und das Immunsystem.

- Zu viel Cortisol führt zu unterdrücktem Immunsystem, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Insulinresistenz, Übergewicht, Osteoporose, Ungleichgewicht der Sexualhormone, ovariellen Störungen.
- Zu wenig Cortisol kann zu Depressionen, Schlaflosigkeit, Fibromyalgie, niedrigem Blutdruck, CFS, Infertilität, Impotenz und Zyklusstörungen führen.



Adrenalin bereitet den Körper auf physische Anstrengung (Flucht/Angriff) vor: Es stimuliert das Herz, erhöht den Blutdruck, verengt die kleinen Gefäße, verstärkt den Blutfluss zu Muskeln und Gehirn und setzt Speichersucker aus der Leber frei.

Noradrenalin erhöht den Blutdruck, hält die Blutzirkulation aufrecht und übermittelt Nervenimpulse im autonomen Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus). Somit wird der Körper in die Lage versetzt, zu kämpfen oder zu flüchten, d. h. auf sich verändernde Umweltbedingungen oder Stress zu reagieren. Unter Stress verbraucht der Körper mehr Energie, und es kann zur Erschöpfung kommen. Außerdem werden mehr freie Radikale produziert, voraus oxidativer Stress resultiert. Diese zerstören Mitochondrien und somit den Energiehaushalt der Zellen.

Bei Stress unterscheidet man eine Alarm-, Widerstands- und Erschöpfungsphase. In den ersten Minuten oder Stunden nach dem Stressreiz setzt die Alarmphase ein: Das SAS- und das HHN-System werden aktiviert, um dem Körper für gesteigerte Leistungsbereitschaft Energie bereit zu stellen. Es kommt zu einer Überaktivierung.

Es folgt die Widerstandsphase, in der der Körper sich an den anhaltenden Stressreiz anpasst. Durch Gegenregulation des Parasympathikus wird die Überaktivierung runtergefahren, bleibt aber noch oberhalb der gesunden Norm. In dieser Phase treten häufig psychosomatische Erkrankungen wie Asthma, Durchfall und Reizmagern auf.

In der Erschöpfungsphase hat der Körper nicht mehr genügend Anpassungsenergie und es kommt zu Ermüdung und Ungleichgewichten in den verschiedensten Körpersystemen. Häufig kommt es zu erhöhter Infektanfälligkeit, Depressionen, Ängstlichkeit und vorzeitiger Alterung. Letztendlich können alle Organsysteme betroffen sein, da sie alle der Kontrolle des neuroendokrinen Systems unterliegen.

Eustress, der gesund machende Stress

Bei Mäusen, die sich sozialen geistigen und körperlichen Herausforderungen stellen müssen, wachsen Tumoren deutlich langsamer oder schrumpfen sogar. Diesen Effekt haben Wissenschaftler für kolorektales Karzinom und malignes Melanom im Tiermodell nachgewiesen. So fielen die Tumoren bei Mäusen, die in Gruppen von 20 Artgenossen zusammenlebten und Spielzeug, Laufräder und Versteckmöglichkeiten zur Verfügung hatten, deutlich kleiner aus als die Geschwulste von Tieren, die nur zu fünf beherbergt waren und weniger Anregungen erhielten. Bei nahezu jeder fünften Maus der ersten Gruppe hatte sich der Tumor nach sechs Wochen sogar zurückgebildet. Körperliche Betätigung allein vermochte das Krebswachstum aber nicht zu hemmen: Die Aktivitäten mussten nachweislich leichten Stress hervorrufen. Dieser drosselte die Ausschüttung von Leptin aus dem Fettgewebe. Das Hormon, das im Körper eigentlich als eine Art Appetitzügler fungiert, fördert offenbar auch das

Krebswachstum. So vergrößerten sich die Geschwulste von Mäusen, wenn die Forscher ihnen Leptin verabreichten. Im Gegensatz dazu hatten Tiere, deren Leptinproduktion künstlich blockiert wurde, deutlich kleinere Tumore als ihre Artgenossen.

Disstress, der krank machende Stress

Stressfaktoren können Tiere krank machen. Durch die stressauslösenden Faktoren wird das Abwehrsystem geschwächt, was zu einer Immunsuppression führt. Diese kann Keimen Tür und Tor öffnen, und so können leichte Erkältungskrankheiten, wie Schnupfen, Blasenentzündung und Störungen der Verdauung entstehen. Es ist individuell verschieden, welche Menge an physischem Stress ein Tier in den Disstress treibt. Hitze, Zugluft, ungeeignete Haltung und Aufstallung (zu klein, ungeeignete Aufteilung) und auch der Untergrund sowie die Fütterung stellen Faktoren dar, die zu Stress beitragen können.

Stress und das Immunsystem

Die zwei stress-aktivierten Systeme, das autonome Nervensystem und die HHA-Achse, werden durch körperliche Belastung verändert (GALBO 1986). Die Aktivität dieser beiden Systeme zeigt sich durch Anstiege der Plasma-Konzentrationen von ACTH, Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Diese Komponenten können einen zerstörerischen Effekt auf die Immunfunktion haben.

Ihre Partner vom Fach



Jenny Peters Tierheilpraktikerin
Krukenstr. 4 · 59320 Ennigerloh-Westkirchen
Tel. 0151-18 45 60 46 · peters@thp-peters.de
www.thp-peters.de

deine tierheilpraxis
Fit und vital auf vier Beinen durchs Leben.

Bestens vorbereitet auf die Praxis. Garantiert.

- Gründungsideo- und Businessplan-Coaching für TierheilpraktikerInnen
- Seminare für TierheilpraktikerInnen

Sabine Nawotka, Dipl.-Ök., Tierheilpraktikerin, Tel. 0251 20067177
Weserstraße 6, 48145 Münster, www.deine-tierheilpraxis.de

Bei Tieren mit Lungentumoren konnten Wissenschaftler nachweisen, dass unter Stress die NK-Zellen/ Natural-Killer-Zellen schlechter arbeiteten und sich die Zahl der Lungenmetastasen verdoppelten.

Nerven-, Hormon- und Immunsystem beeinflussen sich wechselseitig. Allerdings macht Stress nicht generell krank: Akuter Stress lässt die Zahl der Lymphzellen vorübergehend ansteigen, das Immunsystem wird kurzfristig gestärkt. Länger andauernde psychische Belastungen hingegen schwächen die Immunantwort.

Stressauslöser

Diese sind immer in Bezug zu der Tierart zu sehen und sind innerhalb einer Art individuell ausgeprägt. Dem Herdentier Pferd wird das Alleine sein mehr Stress verursachen, als dem sozialen Einzelgänger Katze, die eher in lockeren Verbänden lebt. Alles was die Tiere am Ausüben ihres natürlichen Verhaltens hindert, ist Ursache für Stress. So ist es nicht verwunderlich, wenn Katzen, die ausschließlich in der Wohnung gehalten werden, Stressreaktionen zeigen, die leider immer noch rein als Verhaltensstörung gedeutet werden.

Stressauslöser beim Pferd:

- nicht artgemäße Haltung
- Isolation von Pferden (Box hoch vergittert, kein Weidegang mit Artgenosse)
- Integration in eine neue Herde
- Mobbing in der Herde
- zu wenig Platz im Offenstall, keine Fluchtmöglichkeit
- zu dichter Besatz

- ständiger Wechsel in der Herde
- keine Möglichkeit zum entspannten Schlaf
- zu wenig Futterplätze und Tränken
- zu wenig Rauhfutter
- Absetzen des Fohlens, für Stute und Fohlen
- Transport
- Überforderung beim Training
- Permanente Unterforderung, Bewegungsmangel
- Schmerzen durch Ausrüstung
- Schmerzen durch Erkrankungen

Stressauslöser bei Hund und Katze:

- gestresste Menschen
- zu wenig liebevolle Zuwendung
- Unter- und Überforderung
- zu wenig Bewegung
- kein Freilauf – Hund
- kein Freigang – Katze
- zu viele, zu wenig Artgenossen
- Mobbing durch Artgenossen
- falsches Futter
- ständiges Alleine sein

Die Liste lässt sich fortsetzen und ist im Einzelfall zu überprüfen. Je nach Vorerfahrung und Grundkonstitution ist so ziemlich alles geeignet, um Stress bei einem Individuum auszulösen. Das macht die Diagnostik im Umfeld schwierig und es ist umso schwerer, bei den Patientenbesitzern Verständnis zu erwecken.

Stress-Symptome und Folgen von Stress allgemein:

- beschleunigter Puls
- erhöhte Atemfrequenz
- Schwitzen ohne Anstrengung oder

- langes Nachschwitzen
- Flucht- oder Angriffsbereitschaft

Beim Pferd:

- hochgenommener Kopf und Hals
- nach unten weggedrückter Rücken
- Ohren unruhig; mehr zur Seite als nach vorne gerichtet
- weit geöffnete Nüstern
- Oberlippe zusammengezogen
- festgehaltene Unterlippe
- Augen weiter geöffnet
- angespannte Muskulatur
- schwitzen
- Apathie
- gesteigertes Fluchtverhalten
- Aggression
- Angst, Schreckhaftigkeit
- Weben, Koppen, Stangenwetzen
- eingeschränkte Lernfähigkeit
- Änderung des Sozialverhaltens
- Magengeschwüre, Kolik, Durchfall, Kotwasser
- Fortpflanzungsstörungen
- geschwächtes Immunsystem
- Stoffwechselprobleme
- Lungenprobleme
- Allergien
- Headshaking
- Gewichtsverlust

Beim Hund:

- Nervosität, Schreckhaftigkeit, wirkt insgesamt fahrig und nervös
- Ruhelosigkeit
- Apathie
- Übersprunghandlungen
- Stereotypes Verhalten
- Körperschütteln
- Zittern

Tier - TCM - Seminare

Fortbildungen in TCM, Akupunktur und Kräutertherapie

- 18./19.10.2014** Das Modell der Schichten und pathogenen Faktoren im Kontext von Infektionskrankheiten
03.10.2014 Kinesiologie I (auch als Wiedereinstieg geeignet)
04.10.2014 Kinesiologie II
15./16.11. 2014 Start der Ausbildung: „Westliche Kräuter in der TCM für Tiere“
06./07.12.2014 Moxatherapie in Theorie und Praxis

Qualifizierte Fortbildungen in freundlicher Atmosphäre

Susanne Kirsten www.Tier-TCM-Seminare.de
 Klusenbitze 27 info@tier-tcm-seminare.de
 53783 Eitorf-Mühleip 02243-923563

Tier - TCM Seminare



Aus der Praxis
für Ihre Praxis

- starkes Speicheln
- Hecheln ohne Hitzeeinwirkung
- Beschwichtigungssignale werden vom Hund häufig gezeigt
- Steifheit, einfrieren, starker Rückzug nach innen
- Überreaktion auf gewohnte Situationen
- häufiges Koten und Urinieren
- Ausschachten des vordere Teil des Penis beim Rüden
- Aufreiten, ist nicht immer sexuell motiviert, sondern kann auch stressbedingt sein
- Veränderter Sexualzyklus, „Dauerläufigkeit“ oder keine Läufigkeit
- Übertriebene Körperpflege bis hin zum Wundlecken
- Gegenstände zerstören
- Übertriebene Lautäußerungen
- Durchfall, Erbrechen, Magengeschwüre
- Allergien können durch Stress verursacht sein
- Appetitlosigkeit
- Fresssucht
- Aggression
- eingeschränkte Lernfähigkeit
- Änderung des Sozialverhaltens
- geschwächtes Immunsystem
- Stoffwechselfprobleme
- Gewichtsverlust

Bei der Katze:

- Zittern, Speicheln
- unkontrollierter Absatz von Urin und Kot
- schweißnasse Pfoten
- Hecheln
- Jammern, miaut ständig ohne ersichtlichen Grund
- Futtermittelverweigerung
- Erbrechen, Durchfall
- übersteigertes Putzverhalten, psychogene Alopecie
- Verlust der Stubenreinheit
- wirkt ruhelos
- pilgert durch alle Räume
- wird immer schreckhafter
- Aggression
- Rückzug

Die Definition von adaptogenen Pflanzen

Der russische Wissenschaftler Dr. Nikolai Lazarev definierte 1947 ein Adaptogen wie folgt:

„Eine Substanz, die es dem Körper ermöglicht, gegen verschiedene physische, chemische und biologische Stressfaktoren über die Entwicklung eines unspezi-

fischen Widerstandes vorzugehen. Dies erlaubt dem Organismus eine Anpassung an Umstände, in denen er besonders viel Stress ausgesetzt ist.“

Adaptogene sind Multitalente, nicht spezialisiert auf Körperfunktionen und wirken ganzheitlich. Sie sind nicht zwingend Arzneimittel. Sie verhindern Energieverlust und halten unseren Körper im Gleichgewicht (Homöostase) und damit gesund. Einige Adaptogene bewohnen mehrere Organe, etwa Notoginseng, welches Herz, Leber, Niere, Gehirn aktiviert.

Wirkung adaptogener Pflanzen

Grundsätzlich bewirken sie eine Stärkung des Körpers gegenüber Stress und Überlastung. Eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Stress macht sich sowohl mental als auch körperlich bemerkbar.

Adaptogene Pflanzen erhöhen die Widerstandskraft gegen Infektionen und Tumore, unterdrücken Autoimmunreaktionen (Allergien, degenerativen Erkrankungen), beschleunigen die Heilung und Regeneration, verlangsamen den Alterungs- und degenerative Prozesse.

Adaptogene wirken an den körperlichen Regulationssystemen wie Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHN-System), sympathoadrenes System (Sympathikus und Nebennierenmark) und Immunsystem. Sekundär wirken sie u. a. im Bereich von Leber, Herz-Kreislauf, Bauchspeicheldrüse und Nieren. Israel I. Brekhman und Dr. I. V. Dardymov beschrieben 1968 Adaptogene noch etwas genauer:

1. Adaptogene sind **nicht toxisch** und haben sehr geringe Nebenwirkungen, sie sind unschädlich für den Körper.
2. Sie bewirken eine **unspezifische Antwort** des Organismus auf Stress; der Körper bekommt die Kraft zu Widerstand oder Anpassung. Es wird eine Reserve an adaptogener Kraft angelegt; diese wird in akuten Stresssituationen genutzt. Im Gegensatz zu Stimulantien wird dabei nicht die Vitalenergie der Zellen gesenkt.
3. Sie haben einen **normalisierenden Effekt** auf den Körper unabhängig davon, in welche Richtung die Abweichung von der physiologischen Norm stattgefunden hat. Sie fördern die Zellintelligenz, stärken bei Unterfunktion und dämpfen bei Überfunktion.

Sie bewirken:

- grundsätzlich höhere Leistungsfähigkeit
 - Steigerung des Denkvermögens, allgemeine geistige Anregung
 - Belebung bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung
 - lindert erhöhte Reizbarkeit
 - antidepressive Wirkung
 - sie wirken bei Stress beruhigend, ohne Tranquilizer zu sein
 - bei mentaler oder physischer Erschöpfung regen sie an, ohne Aufputschmittel zu sein
 - Adaptogene stimulieren die Hormonproduktion
 - üben einen natürlichen anabolen Einfluss aus
 - steigern die Libido
 - Sie haben starke antioxidative Eigenschaften
 - stärken das Immunsystem
 - Manche haben eine Tumor protektive Wirkung
 - sie modulieren und stimulieren die Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinden-Achse
- Adaptogene können synergetisch zusammenwirken, was ihre Vielfalt weiter steigert. Was heißt das? Synergie bedeutet das Zusammenwirken und die Ergänzung verschiedener Faktoren (Wirkstoffe): Die Gesamtwirkung von A (Reishi) und B (Schisandra) ist größer als die Gesamtwirkung der jeweiligen Inhaltsstoffe wie Saponine und Polysaccharide der einzelnen Heilkräuter. Die Gesamtwirkung ist größer als die Summe seiner Teile. Reishi und Schisandra zusammen genommen, erzielen eine höhere Wirkung, als die Wirkung von Reishi und Schisandra jeweils für sich betrachtet und zusammenfügt. 1 + 1 ist größer als 2. Die Forschung hat diese synergetischen Wirkungen mehrfach nachgewiesen. Das heißt nicht, Adaptogene seien austauschbar. Dazu sind die Wirkstoffkombinationen zu verschieden. Adaptogene haben daher auch Schwerpunkte in ihrer Wirkung. Auf Schisandra etwa freut sich die Leber. Notoginseng fördert die Blutzirkulation. Rhodiola ist ein Freund des Gehirns. Auch andere Adaptogene ließen sich als „Gehirnstimulierer“ (Neuroenhancer) einstufen.

Adaptogene unterstützen die Wirkung anderer Heilmittel.



Die Wirkkräfte bei den einzelnen adaptogenen Pflanzen sind sehr verschieden. Dennoch scheinen sie, bezogen auf die Symptome, ähnlich zu wirken bzw. Gleiches zu bewirken, wie etwa die Stärkung des Immunsystems oder die Normalisierung des Hormonsystems.

Der Nutzen adaptogener Pflanzen

Adaptogene Pflanzen können sicher keinen angemessenen Umgang, eine artgerechte Haltung und Fütterung ersetzen. Doch können sie vielen Tieren das Leben erleichtern und in manchen Fälle erst Gesundheit ermöglichen. Es bietet sich eine länger- bis langfristige Gabe an. Dies ist auf Grund der Nebenwirkungsarmut möglich. Einzeln können sie mit der Nahrung verabreicht werden oder in individuellen Rezepturen ihre Wirkung entfalten.

Die wichtigsten Pflanzen mit adaptogener Wirkung

Die Adaptogene kommen weitestgehend aus Ostasien. Dies bedeutet natürlich nicht, dass es in anderen Regionen keine gäbe. Nur haben wir dort noch keine entdeckt. Von den Heilpflanzen Europas besitzt wohl keine wirklich adaptogene Eigenschaften. Ein Grund scheint sicherlich der zu sein, dass die Vielfalt

an Pflanzen einschließlich Heilpflanzen in tropischen und subtropischen Regionen und Extremklimazonen (Sibirien, Tibet), die Europas um ein Mehrfaches übertrifft. Als Beispiel dient uns Thailand: Dort gibt es über 15.000 pflanzliche Spezies, in Europa etwa 3.000. Das Gebiet der adaptogenen Pflanzen ist noch recht unerforscht, so werden sich durch neue Erfahrungswerte sicher noch Pflanzen dazu gesellen. Wenn man die Heilpilze und einige Nahrungsergänzungsmittel mit einrechnet, dann wird ca. 30 Pflanzen eine adaptogene Wirkung beschieden. Einige Beispiele:

1. Ashwaganda, *Withania somnifera*
2. Brahmi, *Bacopa monnieri*
3. Eleutherococcus senticosus, Taigawurzel, Sibirischer Ginseng
4. Ginsengarten:
 - a. *Panax ginseng*, Ren shen
 - b. *Panax quinquefolium* (Xi Yang Shen)
 - c. *Acanthopanax* (Wu Jia Pi),
 - d. *Notoginseng Radix*, San Qi
5. *Moringa olifera*
6. *Rhodiola rosea*

Rhodiola rosea

In der traditionellen Volksmedizin wird die Rosenwurz eingesetzt, um die körperliche Ausdauer zu erhöhen, die Arbeitsleistung zu steigern, Müdigkeit, Impotenz und nervöse Störungen zu bekämpfen.

Botanik/Pflanzename/Vorkommen

Rhodiola rosea ist eine widerstandsfähige Hochgebirgspflanze, die zur Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae) ge-

hört. Ihren Namen verdankt sie dem schwedischen Botaniker Carl von Linné, dem der rosenartige Geruch eines frisch angeschnittenen Wurzelstocks der *Rhodiola* auffiel. Bekannt ist *Rhodiola* im deutschsprachigen Raum meist unter „Rosenwurz“.

Sie gedeiht auf feuchten Klippenab-sätzen, auf Feuchtwiesen und Moorböden ebenso wie auf trockenen, sandigen Böden in höheren Gebirgslagen in den arktischen Gebieten von Europa bis Asien. Auch in den arktischen Regionen ist die Rosenwurz zu finden. Als wahre Überlebenskünstlerin wächst sie bis in Höhen von 4500 Meter über dem Meer.

Die Pflanze wird zwischen 10 und 35 cm hoch und hat einen knollenartigen Wurzelstock, das Rhizom. Daraus wachsen Stiele mit blaugrünen, fleischigen Blättern.

Inhaltsstoffe

- Phenylpropanoide
- Phenylethanoide
- Flavonoide
- Monoterpene
- Triterpene
- phenolische Säuren.

Anwendung in der Volksheilkunde

Der erste, der die medizinische Anwendung der Pflanze beschrieb, war im Jahr 77 n. Chr. der griechische Arzt Dioskurides in seinem Werk „Materia Medica“. Auch die Wikinger setzten *Rhodiola rosea* zur Stärkung ihrer Kräfte und Ausdauer ein. Eskimos und Lappen sollen die Blätter dieser arktischen Nutzpflanze noch heute wegen ihrer anregenden Wirkung essen.



Energetische Wirkungen	Indikationen
Shen beruhigend	erhöht Stresstoleranz, angstlösend, stimmungsaufhellende und angstlösende Wirkung, Depressionen, Verbesserung der Schlafqualität
Nieren-Qi/Yin tonisierend	Konzentration fördernd steigert Erinnerungsvermögen steigert die Lernfähigkeit
Herz-Qi tonisierend	schützt das Herz (kardioprotektiv) Wirksamkeit gegen die Höhenkrankheit antioxidative Wirkung
Milz-Qi tonisierend	Erschöpfungszustände, Müdigkeit, Förderung der Regeneration
Leber-Qi bewegend	Reizbarkeit und Anspannung Magen-Darmbeschwerden
Äußerlich	Verbrennung, Schnittwunden

Der Wurzelextrakt aus Rosenwurz soll die Konzentration fördern, das Wahrnehmungsvermögen stärken und die Erinnerung beleben. In der traditionellen Volksmedizin wird die Rosenwurz zudem eingesetzt, um die körperliche Ausdauer zu erhöhen, die Arbeitsleistung zu steigern, langes Leben zu ermöglichen, Höhenkrankheit zu verhindern, Müdigkeit, Blutarmut, Impotenz, gastrointestinale Beschwerden, Infektionen und nervöse Störungen zu bekämpfen.

Seit 1969 ist *Rhodiola* fester Bestandteil der offiziellen Medizin der Sowjetunion. 1975 führte das Sowjetische Ministerium für Gesundheit mit dem Präparat „*Rhodiola* Extrakt Flüssig“ einen alkoholischen Extrakt gegen Müdigkeit, Infektionskrankheiten und zur Erhöhung der Vitalität, des Gedächtnisses und der Arbeitsleistung ein.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Seit 1960 wurden mehr als 180 pharmakologische, phytochemische und klinische Untersuchungen veröffentlicht. Da die meisten davon entweder in slawischer oder skandinavischer Sprache vorliegen, blieben die Ergebnisse im übrigen Europa weitestgehend unbekannt.

In medizinischen Studien hat sich die Pflanze als wirksam erwiesen zur Stressbewältigung, Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, Regulierung des Hormonhaushalts, bei altersbezogenen Beschwerden, Müdigkeit, Tinnitus und Hörsturz sowie Untergewicht.

Ärzte attestieren der Pflanze zudem eine allgemein gesundheitsstärkende Wirkung. Zudem erhöhe sie die Belastbarkeit bei Stress und beuge Erschöpfung vor.

Der genaue Wirkmechanismus von *Rhodiola rosea* ist noch nicht vollständig aufgeklärt, zumal die vielen Inhaltsstoffe sehr unterschiedlich im Körper wirken. Die Studien aus den letzten Jahren beschäftigen sich hauptsächlich mit dem Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit.

Stress beeinträchtigt das Konzentrationsvermögen, das Gedächtnis und mindert die geistige Leistungsfähigkeit. Hier wirkt *Rhodiola rosea* wahrscheinlich adaptogen. Das heißt: Ihre Inhaltsstoffe verbessern die Anpassungsfähigkeit des Organismus an außergewöhnliche Belastungen und erhöhen die natürliche Widerstandsfähigkeit.

Die Inhaltsstoffe beeinflussen den

Stoffwechsel einiger Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und Acetylcholin im Gehirn. Die Neurotransmitter dienen der Verarbeitung von Informationen und der Speicherung im Gehirn. Das optimale Zusammenwirken dieser Botenstoffe ist verantwortlich für die geistige Leistung und letztendlich für das Gedächtnis. *Rhodiola* beeinflusst die Ausschüttung dieser Botenstoffe positiv und fördert zudem die Durchlässigkeit der Blut-Hirnschranke für deren Vorstufen.

1986 konnten russische Wissenschaftler nachweisen, dass *Rhodiola rosea* und auch die anderen wirksamen *Rhodiola*-Arten drei Zimtalkoholderivate Rosavin, Rosin und Rosarin enthalten. Sie stammen aus der Gruppe der Phenylpropanoide und wurden unter dem Begriff Rosavine zusammengefasst. Die überarbeitete Sowjetische Pharmakopoe von 1989 zieht sowohl Salidroside in mindestens 0,8 bis 1 Prozent als auch Rosavin in mindestens 3 Prozent zur Standardisierung heran.

Immer wieder kommen Fälschungen auf den Markt. Die echte *Rhodiola rosea* lässt sich nur so identifizieren: Sie enthält Rosavine und Salidroside stets im Verhältnis 3 zu 1.

Rhodiola-Rosea-Extrakt sollte bereits einige Wochen vor der erwarteten Stresssituation und während der Dauer der Belastung eingenommen werden. Bei einer kurzzeitigen Belastung kann die Dosis verdreifachen werden, wobei dann der Einnahmezeitraum von vier Monaten nicht überschritten werden sollte. Hieran sollte sich eine einnahmefreie Phase anschließen.

Nüchtern 30 Minuten vor der Nahrungsaufnahme ist die Resorption am besten. In den Studien sind unter den beschriebenen Dosierungen keine Nebenwirkungen aufgetreten. Toxische Wirkungen bei fachgerechtem Gebrauch sind nicht bekannt. Wie bei übermäßigem Kaffeegenuss kann es auch bei extrem hoher Dosierung von *Rhodiola rosea* zu Unruhe und Schlaflosigkeit kommen. Wegen



ihrer anregenden Wirkung sollten Extrakte aus *Rhodiola rosea* in der ersten Tageshälfte eingenommen werden.

Rhodiola rosea aus dem Blickwinkel der TCM

Geschmack: Süß, etwas scharf

Temperatur: warm

Organbezug: Nieren, Herz, Milz, Leber, Gehirn

CAVE / Kontraindikationen: Trächtigkeit, Laktation

Unerwünschte Wirkungen:

In einigen Fällen kann es zu leichten Störungen des zentralen Nervensystems und zu Magen-Darm-Beschwerden kommen.

Lebensmitteltiere: nein

Pferd: 1200-1500 mg/Tag/ Extrakt

Hund: 50-300 mg/Tag/Extrakt

Susanne Kirsten
Tierheilpraktikerin