

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Adaptogene Pflanzen  
**Autor:** Rech, Anja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960507>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Adaptogene Pflanzen

Manche Pflanzen können die Widerstandsfähigkeit von Körper und Seele gegen Stress erhöhen. Man nennt sie Adaptogene. Die bekannteste ist Ginseng, aber auch Gartenkräuter wie Rosmarin zählen dazu.

Text: Anja Rech

Stress ist heutzutage allgegenwärtig; kaum jemand bleibt davon verschont. Doch während die einen mit letzter Kraft aufs Wochenende zusteuern, wirken andere auch in anstrengenden Phasen gelassen und guter Dinge. Denn die Widerstandsfähigkeit gegen Stress, als Stressresilienz bezeichnet, ist individuell unterschiedlich. Und man kann sie gezielt stärken: «Auf der Suche nach Arzneien gegen Stress, Burn-out und Zivilisationskrankheiten wird die medizinische Forschung bei Pflanzen fündig, die in hohem Masse biologisch aktive Stoffe aufweisen», erklärt Dr. Berndt Rieger, Leiter des Zentrums für traditionelle europäische Medizin in Bamberg. «Diese können unserem Organismus dabei helfen, seine Kräfte gegen körperliche und emotionale Stresssituationen zu stärken», ergänzt der Internist und Buchautor (siehe Buchtipps). Weil sie uns dabei unterstützen, uns an belastende Situationen anzupassen, also sie zu adaptieren, spricht man von Adaptogenen.

## Stress – kurzfristig sogar hilfreich

Eigentlich sind Stressreaktionen eine hilfreiche Antwort des Körpers: Er schüttet rund 45 Hormone aus, die aktivierend wirken. Das bekannteste ist Adrenalin, das wichtigste Cortisol. Sie lassen das Herz schneller schlagen, steigern die Muskelspannung und erhöhen den Blutdruck sowie den Blutzuckerspiegel. Damit halfen sie unseren Vorfahren, sich beispielsweise durch Flucht aus einer Gefahrensituation zu retten. Was die Natur jedoch nicht vorgesehen hat: dass wir dauerhaft unter Stress stehen. «Wenn mein

Lebensstil hektisch ist, schüttele ich schneller und häufiger Cortisol aus; der erhöhte Cortisolspiegel ist länger im Blut vorhanden. Damit belaste ich das Kreislaufsystem und überfordere den Stoffwechsel», beschreibt der Experte. Dies kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern, zu Erschöpfung und erhöhter Infektanfälligkeit führen, zu Schilddrüsen- oder Magenproblemen, Schlafstörungen oder Depressionen. Deswegen ist es so wichtig, zwischendurch immer wieder für Erholung zu sorgen und «das System herunterzufahren», wie Dr. Rieger sagt. Dies gelingt mit ausreichend Schlaf, Entspannungsübungen sowie regelmäßiger Bewegung – und mit adaptogenen Pflanzen.

## Die Wirkstoffe entlasten den Stoffwechsel

«Sie beinhalten Stoffe, die den Nebennieren dabei helfen, Cortisol zu sparen. Sie erlauben eine differenzierte hormonelle Antwort auf den Stress und unterstützen Faktoren, die bei der Auflösung der Stressantwort gebraucht werden», so der Mediziner. Das funktioniert über mehrere Mechanismen: Adaptogene stärken das Hormonsystem, das Nerven- und das Immunsystem. Die Forschung weiss bisher nur in Ansätzen, wie das funktioniert. Inhaltsstoffe namens Sitoindoside ähneln dem Cortisol, andere dem Adrenalin. Damit stärken sie die Nebennieren. Manche Adaptogene erhöhen die Ausschüttung von Schutzstoffen, die Reparaturen von Zellschäden fördern. Sie liefern Chaperone, das sind Proteine, welche die Stresseinwirkung auf das Gewebe verringern und die

Erholungszeit verkürzen. Sie bremsen die Bildung von Stickoxiden, welche im Übermass die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Adaptogene wendet man entweder als Tee oder, zu Pulver zerrieben, z.B. in Smoothies an. Einige sind auch als Fertigpräparate erhältlich. Dr. Rieger empfiehlt, sie mindestens drei Wochen in niedriger Dosierung zu sich zu nehmen. «Die Wirkung wird oft schon kurz nach der ersten Einnahme verspürt, doch ihr Nutzen zeigt sich erst im Laufe von Wochen und mitunter Monaten bei regelmässiger Einnahme.»

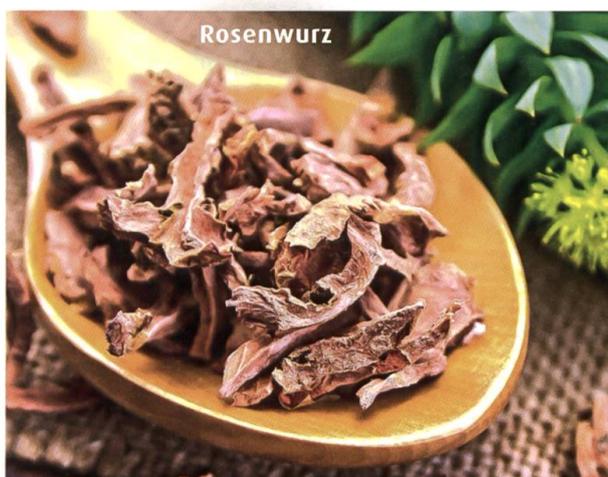
### **Ginseng vertreibt Erschöpfung**

Die Adaptogene lassen sich, je nach Schwerpunkt ihrer Wirkung, in fünf Gruppen gliedern: hormonbildende, nervenstärkende, verjüngende, immunstärkende und aktivierende Pflanzen.

Eines der bekanntesten und am besten erforschten Adaptogene ist Ginseng. Er zählt zu den Hormonbildnern. Diese unterstützen die Nebennieren, aber auch Schilddrüse, Eierstöcke und Hoden. «Die Pflanzengruppe bildet nicht die konkreten Hormone, sondern Botenstoffe für ihren eigenen Bedarf. Diese haben jedoch beim Menschen häufig eine Wirkung, die den Hormonen vergleichbar ist», erläutert der Arzt. Bei Ginseng weiss man, dass er zwei Enzyme blockiert, die den Abbau von Stresshormonen fördern. «Dadurch bleiben die Hormone für die Stressantwort länger verfügbar. Als Folge können die Nebennieren diese besser bewältigen.»

Dabei zeigt Ginseng ganz unterschiedliche Effekte: Er kann beruhigend wirken, aber auch die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit steigern. Das hängt davon ab, ob man ihn abends oder am Morgen einnimmt. Bei Menschen mit Bluthochdruck kann er diesen senken, niedrige Werte dagegen steigern. «Diese Bipolarität finden wir bei vielen der Heilpflanzen», resümiert der Arzt. «Adaptogene führen Menschen aus Extremen in beide Richtungen zurück in die Mitte, die man Gesundheit nennt.»

Es gibt über 200 verschiedene Ginseng-Arten; am häufigsten wird der Rote Ginseng (*Panax ginseng*) aus Korea und China verwendet. Er wirkt gegen Abgeschlagenheit und Stress, stärkt die Gedächtnisleistung und



die körperliche Leistungsfähigkeit. Ausserdem regt er die Abwehr an und hilft so bei viralen Infektionen wie Grippe. Auch als Beruhigungsmittel wird er eingesetzt sowie zur Aufhellung der Stimmung. Und schliesslich steigert er bei Frauen die Libido, bei Männern wirkt er gegen Erektionsstörungen. «Ginseng gilt als eine langsame Arznei, die erst innerhalb von Monaten ihre ganze Wirkkraft entfaltet», sagt Dr. Rieger. Die Pflanze ist als Fertigpräparat erhältlich oder als Pulver, das aus der getrockneten Wurzel gewonnen wird.

*Anwendungstipp:* Geben Sie täglich 1 TL Ginsengpulver in Smoothies oder Pflanzenmilch.

### Süssholz steigert den Blutdruck

Ebenfalls zu den hormonbildenden Adaptogenen zählt Süssholz (*Glycyrrhiza glabra*), das in vielen Teemischungen enthalten ist. Die Wurzeln des Schmetterlingsblütlers, der in Asien und Europa gedeiht, schmecken 50-mal süsser als Zucker. Viele kennen den Geschmack von Lakritz, das aus Süssholz hergestellt wird. Selbst hier zeigt sich die adaptogene Wirkung: Die Inhaltsstoffe regen die Nebennierenrinde an und fördern die Ausschüttung von Cortisol und Aldosteron. Dies steigert den Blutdruck, was bereits bei übermässigem Konsum der Süssigkeiten ein ungesundes Mass annehmen kann. Weil Cortisol langsamer abgebaut wird, hilft die Pflanze, die Nebennieren zu schonen.

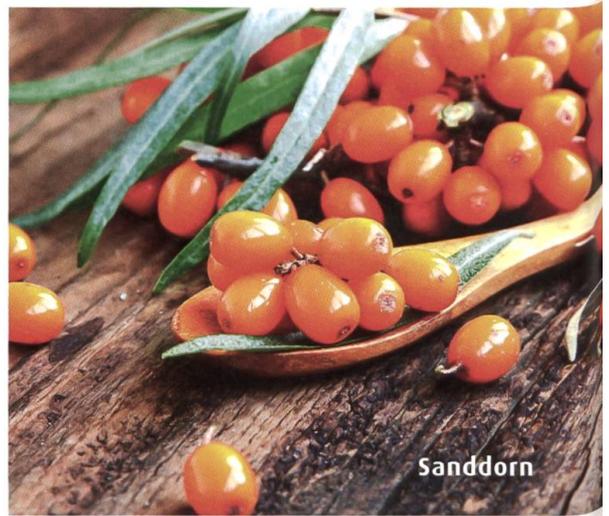
*Anwendungstipp:* Für einen Tee übergiesst man 1 TL zerkleinerte Wurzel mit 200 ml heissem Wasser und lässt den Trunk 8 Minuten ziehen. Menschen mit Bluthochdruck sollten jedoch auf Süssholz verzichten, ebenso Schwangere und Stillende. Nach drei Monaten Einnahme ist es ratsam, eine vierwöchige Pause einzulegen.

### Lavendel wirkt antidepressiv

Eine zweite Gruppe Adaptogene stärkt vor allem die Nerven. Ihre Inhaltsstoffe wirken beruhigend, angstlösend und antidepressiv. Dazu zählt Lavendel (*Lavandula angustifolia*). Für die beruhigende Wirkung ist ein ätherisches Öl namens Linalool verantwortlich. Studien haben gezeigt, dass Lavendelöl, als Kapseln



Rosmarin



Sanddorn



Reishi



Taigawurzel (Beeren)

eingenommen, Ängste so gut wie ein richtiges Antidepressivum lindert. Aber auch schon über den intensiven Duft wirkt die Heilpflanze. Wer Lavendel im Garten oder im Balkonkasten zieht, kann Blätter und Blüten für einen Tee nutzen.

*Anwendungstipp:* 1 EL mit 250 Milliliter heissem Wasser überbrühen und 8 Minuten ziehen lassen.

### Rosenwurz beruhigt die Nerven

Ein weiteres nervenberuhigendes Adaptogen ist die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), ein robustes Dickblattgewächs, das in unwirtlichen Regionen wie der Arktis oder dem Hochgebirge gedeiht. Den Namen hat es vom Rosenduft, den die angeschnittenen Wurzeln verströmen. Es verbessert die Hirnleistung sowie die Stimmung und wirkt Müdigkeit entgegen. «Unter allen Pflanzen, die die Stressresilienz steigern, konnte die Wirkung der Rosenwurz am besten belegt werden», fasst der Arzt zusammen. Man kann die Pflanze für Tee verwenden.

*Anwendungstipp:* 2 TL Rosenwurz in 250 ml heissem Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

### Rosmarin macht wach

Mit Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) können wir eine weitere Gartenpflanze mit adaptogener Wirkung nutzen. Sie enthält Kampfer, der wach macht und die Hirnfunktion steigert. Cineol erhöht die Konzentration, die Schnelligkeit und die Genauigkeit des Denkens. Man vermutet sogar, dass die Gewürzpflanze Alterungsprozesse des Gehirns verlangsamt.

*Anwendungstipp:* Als Gewürz kann man täglich 5 g zu sich nehmen, als ätherisches Öl maximal 20 Tropfen.

### Verjüngende Effekte

Eine verjüngende Wirkung wird **Holunder- und Sanddornbeeren** zugeschrieben. Die dunklen Holunderbeeren (*Sambucus nigra*) sind reich an antioxidativ wirkenden Anthocyanen, bei Sanddorn (*Hippophae spec.*) zeigt diese Wirkung der Radikalfänger Quercetin.

*Anwendungstipp:* Beide lassen sich als Saft trinken.

### Immunstärkende Effekte

Als immunstärkendes Adaptogen kennt man in Europa seit Langem den **Purpur-Sonnenhut** (*Echinacea*

*purpurea*). Er kann die Schleimhäute vor dem Eindringen von Krankheitserregern schützen und macht die Immunantwort effektiver.

Im fernen Osten werden vor allem Pilze wie **Reishi** (*Ganoderma lucidum*) zur Immunstärkung genutzt. Er wächst an Bäumen und wird in der ostasiatischen Medizin bereits seit 4000 Jahren als Arznei eingesetzt. Inhaltsstoffe namens Beta-D-Glukane lösen eine beschleunigte Immunantwort aus und helfen insbesondere bei viralen Infekten.

*Anwendungstipp:* Man kann bis zu 3 g Pulver zum Kochen verwenden.

### Aktivierende und kräftigende Pflanzen

Die letzte Gruppe von Adaptogenen sind aktivierende Pflanzen. Sie machen wach, geben Kraft und lassen uns länger durchhalten. Dazu zählt etwa der uns allen bekannte **Kakao** (*Theobroma cacao*). Dr. Rieger rät davon ab, ihn in vertrauter Weise mit Milch und viel Zucker zu trinken. «Durch diese Beigabe geht die Hauptwirkung verloren», erklärt er. Besser sei es, ihn in Wasser oder Pflanzenmilch zu rühren. Dann kommen die Inhaltsstoffe wie Theobromin besser zur Geltung, welche belebende Botenstoffe aktivieren.

Ein sehr gut untersuchtes Adaptogen aus dieser Gruppe ist die **Taigawurzel** (*Eleutherococcus senticosus*) aus Sibirien. Sie kann die Leistung steigern und die Erholungszeit bei körperlicher Anstrengung verkürzen. Sie steht als Fertigpräparat zur Verfügung. Nach vier Wochen Einnahme sollte man zwei Wochen pausieren, empfiehlt der Fachmann und ergänzt: «So lässt sich die Wirkung steigern.»



**Buchtip:**  
Dr. med. Berndt Rieger: Powerpflanzen für die innere Balance, Herbig-Verlag 2020, 176 Seiten mit 45 Farbfotos und Abbildungen,  
Best.-Nr.: 1407

