



Die Taigawurzel wächst als hoher Strauch. Zu Heilzwecken nutzt man ihre Wurzeln.

Wie „adaptogene Heilpflanzen“ helfen Mit Phytotherapie gegen Erschöpfung und Burnout

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Müde, erschöpft, keine Kraft mehr – kennen Sie das? Heutzutage sind Stress, Hektik, Leistungsdruck und Reizüberflutung unsere Alltagsbegleiter. Es wird zunehmend schwieriger, alle Anforderungen zu erfüllen. Neben der Balance von Leistungs- und Erholungsphasen helfen verschiedene Heilpflanzen dabei, mit Belastungen besser umzugehen.

Sind Sie ein Mensch, der sich mit vollem Elan und ganzer Energie für seine Arbeit einsetzt, der überzeugen will, es (allen?) recht machen möchte? Ganz nach dem Motto des amerikanischen Motivationstrainers Dale Carnegie: „Was du in anderen Menschen entzünden willst, muss erst in dir selbst brennen.“ Heute wissen wir: „für eine Aufgabe brennen“ heißt nicht, sich selbst dafür aufzugeben – sonst verbrennt man (Burnout). Ist der Körper ausgebrannt und streikt, die körperliche oder die geistige Leistungsfähigkeit geschwächt, so ist die Lebensqualität erheblich reduziert. Was also tun?

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens“ (John Steinbeck,

amerikanischer Schriftsteller). Im guten Zusammenwirken von Körper und Seele entstehen Kraft, Antrieb und Initiative. Erschöpfung ist häufig Ausdruck eines Ungleichgewichts von Spannung und Entspannung, von Aktivität und Ruhe, Wachsein und Schlaf. Der Rhythmus zwischen Leistungs- und Erholungsphasen ist ausschlaggebend: Work-Life-Balance nennt man heute das, was Pfarrer Kneipp als „Ordnungstherapie“ bezeichnete, eine seiner fünf „Gesundheits-Säulen“.

Nicht jede Belastung „schädigt“ den Organismus, Belastungen können genauso gut „fördern“ oder herausfordern. Viele Belastungen sind aber „hausgemacht“, ja unnötig, und man kann sie mit gutem

Willen und Tun – oder auch mit Loslassen – lindern. Wenn aber Belastungen nicht zu ändern sind, wenn man „da durch muss“, dann ist Zeit für Heilpflanzen, die helfen, solche (oft unausweichlichen) Situationen besser zu überstehen, bevor die Erschöpfung einen lähmt oder krank macht.

Adaptogene unterstützen den Körper dabei, sich zu schützen

Die Phytotherapie kennt sowohl allgemein unterstützende als auch ganz speziell wirksame Heilpflanzen bei Erschöpfungszuständen, sogenannte „Adaptogene“. Je nach Beschwerdebild können Sie

- ▶ das Herz unterstützen mit Weißdorn,
- ▶ die Nerven beruhigen mit Baldrian, Melisse, Hopfen, Passionsblume oder mit „Wala-Nervennahrung“ (mit Honig, Wegwarte, Brennnessel und Walderdbeere),
- ▶ die Lebensgeister wieder in Schwung bringen mit dem kreislaufunterstützenden, kräftigenden Rosmarin,
- ▶ Körper und Geist mit Brennnesselsamen, Blütenpollen und Gelee Royale stärken,
- ▶ mit Bittermitteln (Wermut-, Ingwer-, Enzian- oder Engelwurz-Tee, „Bitterstern“ oder „Schwedenbitter“) die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördern.

Neben den genannten allgemein unterstützenden Heilpflanzen helfen Adaptogene dem Organismus, sich an Stresssituationen besser anzupassen. So kann er mit Belastungen, gleich welcher Art (z. B. Umweltgifte, Infektionen, körperliche Überbeanspruchung oder seelische Belastungen) adäquater umgehen. Adaptogene sind nicht gegen bestimmte Krankheiten gerichtet, vielmehr unterstützen sie den Körper dabei, sich besser gegen krankmachende Einflüsse von außen zu schützen und sich auf Belastungen einzustellen. Solche Heilpflanzen beruhigen bei Stress, ohne müde zu machen, und regen zugleich an, ohne aufzuputschen.

Taigawurzel, Rosenwurz und Ginseng für den Stressabbau

Die wichtigsten Vertreter dieser Gruppe sind Ginseng, Taigawurzel und die Rosenwurz, bei allen dreien verwendet man die heilkräftige Wurzel. Für Ginseng liegen die

meisten experimentellen und klinischen Studien zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit vor, zum Beispiel bei starkem beruflichen, Schul- oder Prüfungs-Stress und bei Verhinderung des vorzeitigen Abbaus der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Alter, oder während der Rekonvaleszenz.

Die Taigawurzel ist wissenschaftlich weniger gut untersucht, wird aber bei einer Infektneigung bevorzugt, denn sie führt zu einer Zunahme immunkompetenter Zellen, vor allem von T-Lymphozyten.

Die Rosenwurz setzt man vor allem bei vermehrtem Stress und Müdigkeit ein. In Studien wurde ein positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Studenten (während einer Prüfungsperiode) und auf die geistige Leistungsfähigkeit von Ärzten (während wiederholter Nachtschichten) festgestellt; dabei konnte ein deutlicher stresshemmender und Anti-Ermüdungseffekt nachgewiesen werden.

Gemeinsam ist allen dreien die Art der Einnahme:

- ▶ am besten prophylaktisch einnehmen (also vor einer zu erwartenden erhöhten Belastung), die Wirkung macht sich erst allmählich bemerkbar.
- ▶ 2–3 Monate lang einnehmen (nicht länger), nach 2–3 Monaten Pause ist eine erneute Anwendung möglich.



Die Rosenwurz stammt aus den arktischen Regionen Sibiriens. Ihre Wurzeln enthalten die wertvollen Inhaltsstoffe.

Asiatische Knolle ist erste Wahl zur vorbeugenden Behandlung

Ginseng (*Panax ginseng*) gehört wie die Taigawurzel zur Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*); er ist schlecht zu kultivieren und wächst nur langsam, das erhöht seinen käuflichen Wert. Echter Ginseng wächst in den Urwäldern Nordkoreas, in der Mandschurei, in Korea, China und Japan.

Mittlerweile aber werden Ginsengwurzeln auch in Deutschland angebaut. Mit seinem Wirkstoffgemisch an Saponinen (mind. 1,5 % Ginsenoside), ätherischen Ölen, Phytosterolen, Peptiden, Proteinen und Polysacchariden wirkt er adaptogen und hilft damit, Stresssituationen jeglicher Art besser zu begegnen und die Anfälligkeit für Krankheiten zu mindern. Er wirkt am besten bei Gesunden und hat seine Stärke in der Vorbeugung, nicht in der Behandlung bestimmter Erkrankungen.

Ginseng gilt als erste Wahl zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung, bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Nach langwierigen Erkrankungen unterstützt er die Genesung, verbessert den Allgemeinzustand und auch altersbedingte Depressionszustände. Ginseng ist das richtige Mittel bei Überforderungs- und Erschöpfungssyndrom, als Tonikum bei Müdigkeit, Überanstrengung und Schwächezuständen im Alltag und dient zur Vorbeugung und Therapie des „Burnout-Syndroms“.

Bei der Einnahme bitte auf die ausreichend hohe Tagesdosis von 1–2 g Wurzelpulver, bei Fertigpräparaten von mindestens 10 mg Ginsenosiden achten. Günstige Ginseng-Fertigarzneimittel sind oft unterdosisiert. Empfehlenswerte Präparate heißen z. B. Ginsana® Kps., Ginseng Curarina® Kps., Orgaplasma® Drg. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Sicherheitshalber sollte man Ginseng nicht während der Schwangerschaft einnehmen.

Entscheidet man sich für den Einsatz des Wurzelpulvers, kann man daraus einen wohlschmeckenden Tee zubereiten: Man übergießt 1–2 g Ginsengwurzelpulver

(1 TL: 3,5 g) mit kochendem Wasser und lässt ihn 5–10 Min. ziehen. Üblicherweise trinkt man 1–2 Tassen pro Tag.

Sibirischer Strauch gegen Müdigkeit und Schwäche

Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) wächst als ein bis zu fünf Meter hoher Strauch, ursprünglich in Sibirien und Japan, er gedeiht aber auch bei uns. Mit ihren Inhaltsstoffen wirkt die Taigawurzel ähnlich wie Ginseng und wird auch so eingesetzt: bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, in der Rekonvaleszenz. Man bevorzugt sie bei (erschöpfungs-/stressbedingten) wiederkehrenden Infekten, denn sie steigert die unspezifische Immunabwehr.

Empfehlenswerte Präparate sind u. a. Eleu-Kokk® Drg. und Lösung, Eleu Curarina® Tr., Konstitutin® forte Kps. oder Ergotitin® aktiv Kps. Nebenwirkungen sind nicht bekannt, als einzige Gegenanzeige gilt bestehender Bluthochdruck.

„Goldene Wurzel“: Geheimtipp russischer Sportler

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist ein Dickblattgewächs (*Crassulaceae*), eine widerstandsfähige Hochgebirgspflanze aus den arktischen Regionen Sibiriens. Dort nennt man sie die „Goldene Wurzel“, weil sie, so wertvoll wie Gold, die Kraft, Ausdauer und Widerstandsfähigkeit steigert. Auch in Russland und Skandinavien nutzt man die Kraft der Wurzel traditionell seit rund 3.000 Jahren, und in den 1970er Jahren galt sie als die „Geheimwaffe“ russischer Sportler und Kosmonauten zur Stärkung ihrer mentalen und psychischen Energie.

Mit ihren Inhaltsstoffen wie Rosavin, Rosarin und Rosin sowie dem Phenylethanoid Salidroside steigert *Rhodiola* die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und beugt chronischen Krankheiten und vorzeitigem Alterungsprozess vor. Sie verbessert den Energiestoffwechsel und das Langzeitgedächtnis. Sie beruhigt bei Stress, ohne müde zu machen und regt bei mentaler oder körperlicher Erschöpfung an, ohne aufzuputschen: wacher Kopf und gute Nerven.

Vor Diagnose Burnout steht die Ursachenforschung

Das Gefühl, mit Belastungen nicht mehr fertig zu werden, erschöpft und macht noch mehr Stress, als man ohnehin schon hat. Wenn dann ständige Müdigkeit und Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen, Vergesslichkeit oder Konzentrationsstörungen signalisieren, dass „irgendetwas“ nicht in Ordnung ist, wenn Körper oder Seele streiken, dann sollten wir dies als wichtige Botschaft ansehen, dass Ruhe und Erholung angebracht sind. Innehalten und genau hinschauen: denn Erschöpfung

kann unterschiedlichste Ursachen haben. Bevor die moderne Schnell-Diagnose „Burnout-Syndrom“ gestellt wird, sucht man erst einmal selbst und mit Therapeuten zusammen nach Ursachen:

- ▶ Sind es bisher unentdeckte Organerkrankungen, die das Gefühl der chronischen Erschöpfung, des Nicht-mehr-Könnens auslösen und die behandelt werden müssen, wie zum Beispiel Schilddrüsenunter- oder -überfunktion, Blutarmut, Diabetes, zu niedriger

Blutdruck, Infekte, Leber-, Herz- oder Krebserkrankung, Verdauungsstörungen, Asthma, Rheuma, Medikamenten- oder Genussmittel-Missbrauch oder (Nahrungsmittel-)Allergien?

- ▶ Machen dem Körper ständiger Stress, Schlafmangel, Überforderung, Lärm, Wohn- und Umweltgifte zu schaffen?
- ▶ Oder Enttäuschungen bei der Arbeit, ständige Unzufriedenheit, Über- oder Unterforderung oder gar Mobbing mit nachfolgender Resignation?

Beim Burnout gibt es keine eindeutige Diagnose, keinen medizinisch nachweisbaren Befund: Die Diagnose wird eher aufgrund subjektiver Beschreibung gestellt.

Siehe zum Thema „Burnout“ auch folgende *Naturarzt*-Artikel:

- ▶ „Mit homöopathischer Hilfe gegen den Burnout“ in 12/2012
- ▶ Check: „Testen Sie Ihr Burnout-Risiko“ in 12/2011
- ▶ „Schützen Sie sich vor dem Burnout“ in 10/2010

Als übliche Tagesdosis gelten 200 mg standardisierter Extrakt, am besten in der ersten Tageshälfte einzunehmen. Bewährte Präparate heißen Rhodiolan® 200, Vigodana® (mit Magnesium, Vitaminen E, B₆, B₁₂ und Folsäure) oder Cefavora® memo (mit Magnesium, B-Vitaminen, Folsäure, Lecithin). Nebenwirkungen und Gegenanzeigen wurden bisher nicht beobachtet.

Mit Ginseng, Rosenwurz und Taigawurzel fördert man körperliche und geistige Vitalität, unterstützt und stärkt die Widerstandskräfte des Körpers und schiebt die Erschöpfungsphase hinaus bzw. lässt sie erst gar nicht eintreten. Sie unterstützen auch beim Älterwerden, wenn das Altern durch Nachlassen von Anpassungs- bzw. Leistungsfähigkeit gekennzeichnet ist. ■

Autorin

Ursel Bühring, Jahrgang 1950, ist Krankenschwester, Heilpraktikerin sowie Dozentin für Pflanzenheilkunde. 1997 Gründung der Freiburger Heilpflanzenschule. Zuletzt schrieb sie im *Naturarzt* u. a. über Calendula (6/2013), Beinwell (4/2013) und Königskerze (2/2013). 2012 erschien ihr neues Buch „Kuren für Körper und Seele“.



Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.