

# Stark verwurzelt: Stresspflanzen

*Tonisieren, regulieren, anpassen – Phytotherapie bei  
STRESSBEDINGTER REAKTIONSTARRE und Stresserkrankungen*

Helga Ell-Beiser

**DIE BEDEUTUNG** des englischen „stress“ (Beanspruchung) weist bereits darauf hin, dass es sich dabei nicht per se um eine Erkrankung, sondern eine wichtige physiologische Reaktion handelt. Doch gekoppelt mit dem Gefühl der Überforderung oder des Kontrollverlusts, steigt die innere Anspannung und Anfälligkeit für Depression, Angststörung und Burn-out-Syndrom um

ein Vielfaches, bis hin zur Reaktionsstarre mit Therapieresistenz. Die Phytotherapie verfügt in diesem Zusammenhang über eine Reihe bewährter Mittel, um die Stressreaktion wieder zu normalisieren, insbesondere Adaptogene zur Lösung der Reaktionsstarre sowie Tonika, Stimulanzien und Sedativa zur symptomatischen Therapie.

## Wenn der Körper spricht, weil die Seele schweigt

Vielen Patienten sieht man ihre Stresserkrankung nicht an: Sie kommen nicht mit Erschöpfungszeichen in die Praxis, sondern präsentieren je nach Stadium des Stresssyndroms ganz unterschiedliche, zunächst meist körperliche Symptome:

- Magen-Darm-Störungen wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Durchfälle, Blähungen, Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen
- Infektanfälligkeit
- Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Herzklopfen, Extrasystolen, kalte, blasse Hände und Füße oder Hypertonie
- Kopf- und Rückenschmerzen, Muskelverspannungen
- Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen, Schwitzen
- Angst, Stimmungsschwankungen, Depression
- Müdigkeit, Leistungs- und Konzentrationsstörungen

Anamnestisch fügen sich die einzelnen Störungen rasch zu einem Gesamtbild zusammen, meist verbunden mit einer Änderung der Beziehungs- oder Lebensverhältnisse in den zurückliegenden Monaten.

## Tripelkonzept: Reaktionsstarre lösen, Spannung regulieren, Lebensstil ausbalancieren

Eine Stresserkrankung erfordert grundsätzlich eine symptomatische Therapie, für die je nach Stadium und Beschwerden zahlreiche symptombezogene Pflanzen, insbesondere mit beruhigenden Eigenschaften, zur Verfügung stehen.



Foto: © Fotolia/Miguel Garcia Saaved

Häufig haben Patienten jedoch bereits eine Reaktionsstarre mit entsprechender Therapieresistenz entwickelt, besonders wenn der Stress über einen längeren Zeitraum besteht, sich keine Änderung der Lebenssituation abzeichnet oder schon eine tiefe Erschöpfungsphase eingetreten ist.

Hier kommen im ersten Schritt Pflanzen zur Anwendung, die vor Stress und Belastungen schützen und die Stressreaktion verbessern, sog. Adaptogene. Sie machen den Körper nicht nur für die symptomatische Therapie empfänglich, sondern

kräftigen den Gesamtorganismus und erhöhen die Anpassung an Stressreize, die Widerstandskraft sowie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Zeitgleich sollte eine Veränderung des Lebensstils einschließlich des Selbst-, Beziehungs-, Zeit- und Konfliktmanagements eine langfristige Stabilisierung ermöglichen. Dabei sollte der Fokus nicht einseitig auf tägliche Aufgaben gerichtet sein: Viele Menschen mit hohem Arbeitsaufkommen sind nicht stresskrank, während viele Stresskranke nicht unter hohem Arbeitsaufkommen leiden (z. B. bei Arbeitslosigkeit).

## KURZ GEFASST

- 1 *Stresserkrankungen erfordern abhängig von der Klinik tonisierende, sedierende oder stimulierende Phytotherapeutika.*
- 2 *Besonders bei chronifizierter oder von starker Erschöpfung geprägter Symptomatik kann sich eine Reaktionsstarre mit Therapieresistenz einstellen, die sich mit Adaptogenen behandeln lässt.*
- 3 *Pflanzliche Adaptogene wie Ginseng, Taigawurzel und Rosenwurz verbessern die Stressreaktion und -resilienz, erhöhen die körperliche und kognitive Leistung sowie die Ansprechbarkeit auf symptomatische Mittel.*

## Symptombezogene Heilpflanzen bei Stresserkrankungen

### Tonisierung

Bei Schwäche- und Erschöpfungszuständen sowie vegetativ-funktioneller Beeinträchtigung eignen sich Kombinationen aus Bitterstoffdrogen (Tonika) wie Engelwurz, Enzian, Ingwer, Pomeranze und Wermut. Sie regen die Verdauung an, wirken allgemein anregend und kräftigend und fördern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Anwendung als Tee oder Präparat, z. B.:

- Weleda Amara Tr. (Fa. Weleda, Ø aus Wermut, Wegwarte, Tausendgüldenkraut, Gelber Enzian, Meisterwurz, Wacholder, Schafgarbe, Salbei, Löwenzahn)
- Amara-Pascoe® (Fa. Pascoe, mit Chinarinde, Enzian, Pomeranze, Zimt)
- Bitterstern® Kräuterbitter (Fa. Laetitia Naturprodukte, mit Wermut, Engelwurz, Pomeranze, Kalmus, Kardamom, Kümmel, Gewürznelke, Zimt, Koriander, Fenchel, Galgant, Gelber Enzian, Lavendel, Majoran, Schafgarbe, Löwenzahn, Zitwer, Ingwer)
- Monopräparate wie Ceres Gentiana Ø (Gelber Enzian), Ceres Centaurium Ø (Tausendgüldenkraut), Ceres Absinthium Ø (Wermut), Ceres Angelica archangelica Ø (Engelwurz), alle Fa. Ceres

### Immunstimulation

Zur Vorbeugung und Therapie einer Infektanfälligkeit eignen sich:

- Sonnenhut (Echinacea purpurea), z. B. Esberitox® mono Tbl./Tr. (Fa. Schaper & Brümmer), Echinacin Tbl./Tr. (Fa. Madaus), Echinacea Hevert Tr. (Fa. Hevert)
- Wasserdost (Wasserhanf, Eupatorium cannabinum), z. B. toxi-loges® (Fa. Dr. Loges,

mit Echinacea Ø, Eupatorium perfoliatum Ø, Baptisia Ø, China Ø, Bryonia Dil. D 4, Aconitum Dil. D 4, Ipecacuanha Dil. D 4) oder Contramutan® Tbl./Tr./Saft (Fa. MCM Klosterfrau, mit Eupatorium perfoliatum Ø, Echinacea angustifolia Ø, Atropa belladonna D 4, Aconitum napellus D 4)

- Vitamin-C-reiche Pflanzen wie Hagebutte, schwarze Johannisbeere und Sanddorn als Saft

### Sedativa

Als pflanzliche Sedativa finden, z. B. bei Schlafstörungen, Nervosität und Spannungszuständen, Verwendung:

- Baldrian (Valeriana officinalis), z. B. Baldorm® Tbl. (Fa. Dr. Gustav Klein), Baldurat® Tbl. (Fa. G. Pohl-Boskamp), Sedonium® (Fa. MCM Klosterfrau), Euvegal® Tbl. (Fa. Dr. Willmar Schwabe)
- Passionsblume (Passiflora incarnata), z. B. Pascoflair® Tbl. (Fa. Pascoe), Lioran® Kps. (Fa. Niehaus), Neurapas® balance Tbl. (Fa. Pascoe, mit Passionsblume, Johanniskraut, Baldrian)
- Grüner Hafer (Avena sativa), z. B. Ceres/Weleda Avena sativa Ø
- Hopfen (Humulus lupulus), z. B. Allunapret® (Fa. Bionorica, mit Baldrian), Ceres Lupulus Ø, Tee
- Melisse (Melissa officinalis), z. B. SE Baldrian/Melisse® forte (Fa. Schwabe), Melissensaft Schoenenberger, ME-Sabona® (Fa. Sabona), Ceres Melissa officinalis Ø, Tee

### Antidepressiva/Anxiolytika

Als pflanzliches Antidepressivum wirkt das stimmungsaufhellende Johanniskraut, als Anxiolytika wirken das ätherische Lavendelöl sowie Passionsblume und ebenfalls Johanniskraut.

- Johanniskraut (Hypericum perforatum), z. B. Jarsin® Tbl. (Fa. Lichtwer), Laiif® Tbl. (Fa. Steigerwald), Neuroplant® Tbl. (Fa. Dr. Willmar Schwabe)
- Lavendel (Lavandula angustifolia), z. B. Lasea® Kps. (Fa. Spitzner)

### Stimulanzien

Bei geistiger und körperlicher Ermüdung eignen sich koffeinhaltige Pflanzen wie Guarana und Kolasamen (Präparate), Mateblätter, Teeblätter und Kaffee, i. d. R. als Aufguss. Sie sollten nicht dauerhaft als Stimulanz eingesetzt werden.



Foto: © Fotolia/yurakp

*Als Adaptogene bezeichnet man medizinisch wirksame Substanzen, mit deren Hilfe der Organismus chemische, physikalische, biologische und psychische Stressoren besser abwehren und Belastungssituationen leichter bewältigen kann.*

### **Adaptogene: Resilienz, Anpassung, Tonisierung**

Der Begriff Adaptogen wurde erstmals von den russischen Forschern Nicolai V. Lazarev, Israel I. Brekhman und I. V. Dardymov in den 1950er- und 1960er-Jahren nach folgenden 3 Kriterien definiert. Ein Adaptogen:

- muss auch bei längerer Einnahme und in hohen Dosen ungiftig sein.
- ist typischerweise unspezifisch in seinen pharmakologischen Eigenschaften und wirkt über eine Erhöhung der Widerstandskraft des Organismus gegen ein breites Spektrum negativer biologischer, chemischer und physikalischer Faktoren.
- besitzt regulierende Eigenschaften und bringt verschiedene Parameter des belasteten Organismus wieder in einen gesunden Bereich.

Obwohl man sich noch auf keine allgemeine Definition geeinigt hat, besteht heute weitgehend Konsens über die Bedeutung des Begriffs.

## **INFORMATION**

### **Indikationen für Adaptogene**

- Müdigkeits- und Schwächegefühl
- Nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung der Widerstandsfähigkeit
- Kräftigung in der Rekonvaleszenz
- Stressbewältigung
- Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Alter

Vermutet wird, dass Adaptogene die Stressreaktion verzögern und so die Erschöpfungsphase hinausschieben bzw. gar nicht erst eintreten lassen. Sie wirken somit normalisierend auf pathologische Reaktionsmuster und verbessern die Anpassung des Organismus an negativ veränderte, innere oder äußere Milieubedingungen. Durch eine erhöhte Belastbarkeit kommt es zur Verbesserung der körperlichen und kognitiven Leistung einschließlich Koordination, Konzentration und Gedächtnis sowie zu einer Aktivierung des unspezifischen Immunsystems.

Idealerweise finden Adaptogene bereits frühzeitig, möglichst vor einer erwarteten Belastung Anwendung, denn die Wirkung macht sich erst allmählich bemerkbar. Die Einnahmedauer sollte dabei 2–3 Monate nicht überschreiten, gefolgt von einer mindestens ebenso langen Pause.

### **Ginsengwurzel – Energiequelle und Allheilmittel aus dem alten China**

Ginseng (*Panax ginseng*), auch als Asiatischer, Chinesischer oder Koreanischer Ginseng bezeichnet, gehört zur Familie der Araliengewächse (Araliaceae) und ist hauptsächlich in Gebirgs- und Waldregionen im nördlichen Korea, nordöstlichen China und südöstlichen Sibirien beheimatet. Obwohl er sich schlecht kultivieren lässt, wird er zunehmend weltweit angebaut, u. a. auch in Deutschland. Die Gattungsbezeichnung *Panax* kommt vom griechischen *Panacea*, der allheilenden Göttin.

Unter allen Adaptogenen verfügt Ginseng nicht nur über die längste Tradition (erste historische Erwähnung ca. 40 v. Chr.), sondern auch die beste Datenbasis aus experimentellen und klinischen Wirksamkeitsstudien. Mit seinen adaptogenen Wirkstoffen (mind. 1,5 % Ginsenoside, ätherisches Öl, Phytosterole und Peptide) wirkt er tonisierend, beruhigend, zentralstimulierend und hilft somit, die Stressreaktion zu normalisieren und die Anfälligkeit für Krankheiten zu mindern.

Die seit Jahrtausenden eingesetzte Wurzel wird angewendet als Stärkungsmittel und Kräftigungsmittel bei chronischer Müdigkeit, Überforderung, Erschöpfungssyndrom, Schwächezuständen, hohem

### **Anwendung des Ginseng**

- Tagesdosis: 1–2 g Droge bzw. mind. 10 mg Ginsenoside
- Teezubereitung: 1–2 g getrocknete, klein geschnittene Wurzelstücke mit kochendem Wasser übergießen, 5–10 min ziehen lassen, 3 × tgl. 1 Tasse
- Präparate: z. B. Ginseng Curarina® Kps. (Fa. Harras-Pharma-Curarina), Ginsana G115® Tonic/Kps. (Fa. Tentan), Ginseng SL® Kps. (Fa. FloraFarm), Ardey-aktiv® Pastillen (Fa. Ardeypharm)

beruflichen, schulischen oder Prüfungstress sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Außerdem unterstützt sie die Genesung nach chronischen Erkrankungen (u. a. schnellere Rekonvaleszenz nach Operationen und Bestrahlungen). Ginseng dient somit auch zur Vorbeugung und Therapie stressbedingter Erkrankungen wie des Burn-out-Syndroms. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Vorsorglich sollte man Ginseng nicht während der Schwangerschaft einnehmen.

### **Taigawurzel – Stärkungsmittel und erschwinglicher Bruder des Ginseng**

Die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*), auch als Teufelsbusch, Stachelpanax, Sibirischer Ginseng oder Eleutherokokk bezeichnet, gehört ebenso wie der Ginseng zur Familie der Araliengewächse und wächst in Sibirien, dem Amurgebiet, Japan, Nordkorea, dem nordöstlichen China und der Mandschurei. Mit ihren Inhaltsstoffen (Phenylpropanderivate, Lignane, Cumarine, b-Sitosterolglucosid, Saponine, Sterole, Polysaccharide) besitzt sie ähnlich tonisierende Eigenschaften, ist aber preiswerter. Auch die Indikationen entsprechen ihrem traditionsreichen Verwandten, insbesondere Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Rekonvaleszenz. Man bevorzugte die Taigawurzel lange Zeit bei wiederkehrenden Infekten, denn die Einnahme führt zu einer Steigerung von T-Lymphozyten und natürlichen Killerzellen. Nebenwirkungen

## Anwendung der Taiga-wurzel

- Tagesdosis: 2–3 g Droge, Zubereitungen entsprechend
- Teezubereitung: 1 TL getrocknete, klein geschnittene Wurzelstücke mit kochendem Wasser übergießen, 15 min ziehen lassen, 3 × tgl. 1 Tasse
- Präparate: Eleu-Kokk® Drg./Lsg. (Fa. Boehringer Ingelheim), Eleu Curarina® Tr. (Fa. Harras-Pharma-Curarina)

sind nicht bekannt, als Kontraindikation gilt Bluthochdruck.

## Rosenwurz – arktisches Dickblattgewächs und Geheimtipp vor Prüfungen

Die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist ein mehrjähriges, in arktischen Regionen und höheren Bergregionen Europas, Asiens und Nordamerikas beheimatetes Dickblattgewächs (*Crassulaceae*). Der Wurzelextrakt enthält ein breites Spektrum therapeutisch wirksamer Inhaltsstoffe wie Phenylpropanoide und -ethanoide, Rosavine, Salidroside, Flavonoide, Polyphenole, Mono- und Triterpene (Geraniol als wichtigster Träger des Rosenduftes) sowie organische Säuren. Sie bewirken insbesondere eine Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Dieser positive Einfluss wurde u. a. an Studenten während einer Prüfungsperiode und Ärz-

## Anwendung der Rosenwurz

- Tagesdosis: 200 mg standardisierter Extrakt (enthält einen konstanten Mindestgehalt an Zimtalkoholderivaten) in der ersten Tageshälfte

ten während mehrfacher Nachtschichten nachgewiesen. Auch eine Verbesserung des Langzeitgedächtnisses wurde festgestellt. Beim Kontakt mit dem frischen Wurzelstock kann es zu einer Kontaktdermatitis kommen. Weitere Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt.

## Pollen und Indischer Basilikum: Adaptogene aus der Erfahrungsheilkunde

Als Roborans (lat. *roborare* = kräftigen) bei Schwächezuständen werden auch von Bienen gesammelte Blütenpollen verwendet. Ein großer Teil davon besteht aus Proteinen, etwa zur Hälfte in Form freier essenzieller Aminosäuren. Überdies verfügen sie über hohe Anteile Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Fermente, B-Vitamine, Vitamin C, D und E, Provitamin A, Folsäure, Rutin, antibiotische Substanzen und eine Reihe bislang nicht isolierter Inhaltsstoffe. Obwohl sich bislang keine spezifischen Wirkmechanismen nachweisen ließen, werden immunstimulierende und appetitsteigernde Eigenschaften an-

## TEEREZEPT

### Tonisierender Tee

Rp: Basilikumblätter (Tulsi)	50.0
Ginsengwurzel	25.0
Ingwerwurzel	25.0

**Teezubereitung:** 1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen, abgießen 3 × tgl. 1 Tasse

genommen. Geeignet ist eine Einnahme teelöffelweise zusammen mit Joghurt, Quark oder Apfelmus. Die Tagesdosis beträgt 30–40 g.

Indisches Basilikum (*Ocimum sanctum*) wird auch Heiliges oder Königsbasilikum, in Indien Tul(a)si, genannt und gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceen*). Seine natürliche Heimat ist das tropische und subtropische Asien sowie Nordaustralien. Neben ätherischem Öl zählen Flavonoide und die Triterpensäure Ursolsäure zu den arzneilich wirksamen Inhaltsstoffen. Traditionell als Tonikum verwendet, zeigen sich neben einer Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit antioxidative und immunstimulierende Effekte.

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1546447>



## HP Helga Ell-Beiser

Herrenstraße 12  
77948 Friesenheim  
E-Mail: [naturheilpraxis@ell-beiser.de](mailto:naturheilpraxis@ell-beiser.de)

Helga Ell-Beiser ist seit 1997 in eigener Praxis tätig, Schwerpunkte sind Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde sowie Psychosomatik. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und Mitautorin eines Fachbuchs sowie Dozentin.



Foto: © Fotolia/emmer