



Natalia Leutnant

Ginseng  
Taigawurzel  
Rosenwurz

Adaptogene – Wunderheilpflanzen  
für die heutige Zeit

atVERLAG

**Hinweis**

Der Inhalt dieses Buches beruht auf dem aktuellen Wissensstand und wurde sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen geprüft. Dennoch übernehmen Autorin und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der hier wiedergegebenen Informationen ergeben. Das Buch ersetzt keine medizinische Behandlung oder Beratung durch eine Fachperson. Beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung, und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe in Anspruch.

© 2018

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Diane Zilliges, Murnau

Fotos: S. 90, 168, 171, 173 Wladimir Iwatchew, alle übrigen Natalia Leutnant

Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-811-8

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

# Inhaltsverzeichnis

- 6 Adaptogene und ihre Bedeutung in der heutigen Zeit  
(Vorwort von Ursel Bühring)
- 9 Vorwort der Autorin
- 10 Was sind Adaptogene?
  
- 19 **Die bedeutendsten Adaptogene**
  
- 21 **Araliabaum – Die nordische Palme**  
Verbessert Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und Denkvermögen
  
- 41 **Panax ginseng – Wurzel des Lebens**  
Der König unter den Adaptogenen – Geheimtipp für Langlebigkeit
  
- 71 **Hirschwurzel – Das grüne Gold des Altaigebirges**  
»Steroide« für Kraftsportler und »Viagra« ohne Nebenwirkungen
  
- 91 **Igelkraftwurz – Der Gingseng-Doppelgänger**  
Stachelbewehrte Schönheit mit stärkender Wirkung für Körper und Geist
  
- 107 **Rosenwurz – Die »Goldene Wurzel«**  
Bewährter Ausweg aus Stress, Burnout und Depression
  
- 131 **Schisandra – Die Alleskönnerin**  
Universalmittel, nicht nur für Kosmonauten im All
  
- 169 **Taigawurzel – Der kleine Bruder des Ginsengs**  
Uralte Heilkraft zur Stärkung des Immunsystems und zur Steigerung der Vitalität
  
- 185 Dank
- 187 Literaturhinweise und weiterführende Links
- 192 Bezugsquellen
- 193 Die Autorin
- 194 Stichwortverzeichnis

# Adaptogene und ihre Bedeutung in der heutigen Zeit

Stress, Überforderung, ermüdende Erschöpfung, das Gefühl, den vielfältigen Anforderungen des Lebens nicht mehr nachkommen zu können – all dies zeichnet die Grundstimmung vieler Menschen in der heutigen Zeit aus. Wie dankbar dürfen wir daher sein, dass wenn auch nicht für alles, so doch für vieles »ein Kraut gewachsen« ist. Zugleich wissen wir, dass man sich bei Überforderung und Stress zuerst einmal das eigene Leben anschauen und die »Life-work-Bilanz« überdenken und bei Bedarf den Gegebenheiten anpassen sollte.

Um Anpassung geht es auch in diesem Buch von Natalia Leutnant, genauer gesagt um Adaptogene. Das Wort kommt vom Lateinischen *adaptare*, »anpassen« (englisch *to adapt*). Es bezeichnet Pflanzen mit biologisch aktiven Wirkstoffen, die dem Organismus helfen, sich besser an erhöhten körperlichen und emotionalen Stress anzupassen. Dazu gehören Umweltfaktoren, psychischer Stress (Über- oder Unterforderung, Trauer, Mobbing) oder zu hohe körperliche Belastungen. Und wer kennt das nicht?

Es kommt sicher nicht von ungefähr, dass gerade in unserer Zeit das Interesse an Adaptogenen so stark angewachsen ist: Wir brauchen sie. Was Adaptogene so wichtig macht, ist, dass sie für heute *und* morgen wirksam sind. Sie puffern einerseits die momentane körperliche oder psychische Stresssituation ab und die unterstützen geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit, sie lindern Erschöpfungszustände und erhöhen die Belastbarkeit und körperliche Widerstandskraft. Andererseits wirken sie präventiv, dämpfen Langzeitschäden ein und schützen von Grund auf die kleinste unserer Einheiten, die Zellen und Zellstrukturen. Nicht zuletzt verbessern sie die körperliche und geistig-psychische Regenerationsfähigkeit.

Adaptogene sind unspezifisch in ihrer pharmakologischen Wirkung und haben etwas Ausgleichendes. Sie scheinen zu wissen, was der Körper braucht, und zeigen bei normalen oder kaum veränderten Körperfunktionen keine adaptogene Wirkung; erst bei einer Stresssituation kommen ihre positiven Eigenschaften so richtig zum Tragen. Verbesserte mentale Leis-

tungsfähigkeit und körperliche Ausdauer sind das Geschenk dieser einzigartigen Pflanzengruppe.

Es klingt ein bisschen nach Zauber, es klingt, wie wenn die allheilende (Pflanzen-)Göttin uns ihre Hand zur Hilfe reicht. Die Wortwahl kommt nicht von ungefähr. Eines der bekanntesten Adaptogene ist Ginseng: *Panax ginseng*. *Panax*, griechisch, setzt sich zusammen aus *pan*, »alles«, und *akomai*, »ich heile«. *Panax* bedeutet also: »Ich heile alles.« Mit Panazee bezeichnet man daher Pflanzen, die als Allheilmittel gelten – der namengebende Ginseng gehört auf alle Fälle dazu.

Die meisten der Adaptogenpflanzen wachsen unter widrigen Umweltbedingungen – vielleicht kommt aus ihrer Strategie, mit der sie sich dort behaupten können, ein Teil ihrer therapeutischen Kraft. Ein weiteres Geschenk und Teil der Definition für Adaptogene ist: Sie haben keine Nebenwirkungen. Sie schützen vor Stress, sie unterbinden die Stressantwort; sie normalisieren den Stoffwechsel und steigern die Widerstandskraft gegen physikalische, chemische und biologische Einflüsse. Und all dies ohne unangenehme Nebeneffekte, korrekte Anwendung und Dosierung vorausgesetzt. Adaptogene sind auch langfristig eingenommen unschädlich. Im Unterschied zu Stimulantien wie Kaffee, Mate und anderen, die nach längerer Einnahme abhängig machen oder Nebenwirkungen wie Herzrasen, Bluthochdruck oder Schlaflosigkeit bewirken können. Auch wenn Adaptogene vor Müdigkeit schützen, verursachen sie (zur rechten Zeit eingenommen) keine Schlafprobleme – das ist ihre Kraft.

Ist das alles neu? Man forscht noch viel und möchte den molekularbiologischen Schutzmechanismen der Adaptogene auf die Spur kommen, den biochemischen Schlüsselmediatoren in Stresssystemen und vielem mehr. Dass diese Pflanzen signifikant positive Auswirkungen auf Stress zeigen, dass Stressresistenz und Aufmerksamkeit bei stressbedingter Müdigkeit erhöht werden und dass Stress besser kompensiert werden kann, wurde bereits in klinischen Studien nachgewiesen. Ebenso, dass nicht ein einzelner Wirkstoff,

sondern eine Reihe sich gegenseitig unterstützender Inhaltsstoffe (Saponine und Terpene, Flavonoide, Beta-Glukane und Polyphenole und andere) an der Wirkung beteiligt sind. Wirklich neu ist das Wissen um die Adaptogene dabei nicht. Gerade in Russland kennt man sie schon lange, und man findet dort eine ganze Reihe an Studien, Versuchen und Erkenntnissen. Zudem lebt die Bevölkerung dort ganz selbstverständlich mit Adaptogenen. Das Wissen um ihre Heilkraft ist in der Volksheilkunde verankert.

Wie wertvoll ist es daher, dass es mit Natalia Leutnant eine deutschsprechende Russin gibt, die auch im übertragenen Sinne auf zwei Beinen steht und uns Informationen aus zwei Welten schenken kann. Die diese Pflanzen aus ihrer Heimat kennt und uns die reichhaltigen wissenschaftlichen und klinischen Studien und Texte übersetzt und aufbereitet zugutekommen lassen kann. Dazu kommt, dass sie die Pflanzen bei uns, in unserer Heimat, selbst anbaut. Sie hat Erfahrung darin, gelebte Praxis, die sie hier in diesem Buch weitergibt. In Natalia Leutnants Heimatland sind Adaptogene nichts Besonderes oder Unbekanntes, sie gehören dazu. Man nutzt sie selbstverständlich und hat darum auch eine Fülle an volksheilkundlichen Rezepturen parat – noch ein Geschenk in diesem Buch.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern einen vertieften und praxisnah zu nutzenden Einblick in die besondere Welt der adaptogenen Pflanzen und danke Natalia Leutnant dafür, dass sie uns die Tür in diese besondere Pflanzenwelt geöffnet hat.

Ursel Bühring, Freiburg im Frühjahr 2018

# Vorwort

Hektik, Leistungsdruck, Reizüberflutung, physische und nervliche Belastungen am Arbeitsplatz und in der Familie sind für viele Menschen Alltagsbegleiter geworden. Es wird zunehmend schwieriger, alles zu sortieren und nichts zu vergessen. Manches wächst uns über den Kopf oder steht klaren Gedanken und Lösungen im Weg. Das Gefühl, mit den Belastungen nicht mehr fertigzuwerden, erschöpft uns und macht noch mehr Stress. Wenn man sich den Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlt, können sich Körper und Seele nicht mehr genügend der Situation anpassen. Dann sind Adaptogene gefragt.

Den Begriff »Adaptogene« prägte der russische Wissenschaftler und Arzt Dr. Nicolai Lazarev bereits im Jahr 1958. Er bezeichnete damit Pflanzen, deren Inhaltsstoffe die Resistenz des Körpers gegenüber Stress erhöhen.

Seit Jahren beschäftige ich mich mit Adaptogenpflanzen. Da die meisten Adaptogene in der Sibirischen Taiga, im Altaigebirge und in Fernost wachsen, sind sie in meiner Heimat Russland sehr gut bekannt und werden aktiv für gesundheitliche Zwecke genutzt. Sie werden in Russland auch schon seit Jahrzehnten wissenschaftlich und klinisch untersucht und beschrieben. Es gibt zahlreiche Studien von sowjetischen und russischen Wissenschaftlern zu Adaptogenen, die der westlichen Naturmedizin zum Teil noch wenig bekannt sind.

Als in Sibirien gebürtige Russin kenne ich die Pflanzen, die als Adaptogene bezeichnet werden, schon seit meiner Kindheit. Sie gehören in Russland schon lange Zeit zum Alltag. Mein Anliegen ist es, die Adaptogene nun auch im deutschsprachigen Raum bekannter zu machen, denn sie sind aus meiner Sicht wichtige Pflanzen der Zukunft für die Menschheit, können sie doch viele moderne Medikamente ergänzen oder sogar ersetzen. Adaptogenpflanzen können auch im westeuropäischen Klima angebaut werden. Mit diesem Buch lade ich Sie ein, sich näher mit den Adaptogenen vertraut zu machen, ihre Heilkraft kennenzulernen und möglicherweise auch in Ihr Leben Einzug halten zu lassen.

# Was sind Adaptogene?

Über die Heileigenschaften unterschiedlicher Pflanzen, die uns schnell helfen, unsere Kräfte wiederzuerwecken, wussten schon unsere Vorfahren Bescheid. Als Jäger und Sammler haben sie bemerkt, dass Früchte und Wurzeln von bestimmten Pflanzen dafür sorgen, dass sie bei langen Wanderungen Kräfte sparen, ohne weitere Nahrung länger durchhalten und sich ungünstigen Wetterbedingungen anpassen können.

Obwohl Adaptogene den Menschen schon Tausende von Jahren bekannt sind, stammt der Begriff aus relativ neuer Zeit und beschreibt Pflanzen, aber auch Pilze und Stoffe tierischen Ursprungs mit außerordentlichen Heilwirkungen. Der russische Arzt und Forscher Dr. Nicolai Lazarev war es, der mit seinen Kollegen Brekhman und Dardymov ausgewählte Heilpflanzen wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkstoffe als Gruppe der Adaptogene kategorisierte.

»Adaptogen« kommt vom Lateinischen *adaptare*, deutsch »anpassen«. Und »Anpassung« gehört auch tatsächlich zu den Haupteigenschaften, die Adaptogene ausmachen: Sie können sich an extreme klimatische Bedingungen anpassen und helfen auch unserem Organismus, sich mit den gegebenen Bedingungen bestmöglich zu arrangieren. Gemäß einer Definition des Comitee on Herbal Medicinal Products (CHMP) der Europäischen Arzneimittelagentur EMA sollen Adaptogene die Resistenz des Organismus gegen ein breites Spektrum an widrigen biologischen, chemischen und physikalischen Faktoren verbessern. Anders als bei Stärkungsmitteln (Tonika) und Stimulanzien soll eine durch Adaptogene erhöhte Leistungskapazität nach dem Absetzen nicht wieder sinken. Folgende Kriterien müssen erfüllt sein, damit eine Pflanze oder ein Stoff als Adaptogen gilt:

- Ein Adaptogen ist unspezifisch in seiner pharmakologischen Wirkung. Es wirkt durch eine Erhöhung der körperlichen Widerstandskraft gegen negative chemische, biologische, physische und psychische Belastungen. Adaptogene führen den Körper in eine Balance zurück und halten ihn im organischen Gleichgewicht (Homoöstate).



- Adaptogene sind immer ungiftig und ohne Nebenwirkungen.
- Adaptogene haben Wirkstoffverbindungen, die in ihrem Zusammenwirken Körper und Gehirn dabei unterstützen, sich zu energetisieren, die Zusammenarbeit der Organe zu harmonisieren und das Immun- und Nervensystem zu stabilisieren.
- Adaptogene haben »Anti-Aging«-Eigenschaften. Sie verhindern oder verzögern das Eintreten vieler Auswirkungen des Alterns. Aus diesem Grund sind Adaptogene eine Schlüsselkomponente für eine gesunde Langlebigkeit im Sinne eines »Alterns, ohne alt zu werden«.
- Adaptogene wirken verjüngend auf gestresste Organe. Sie steigern die Leistungsfähigkeit und die Ausdauer und verbessern die Erholung nach Erschöpfungszuständen.

Adaptogene sind also chemische Verbindungen, die die Fähigkeit des Körpers erhöhen, mit belastenden Umweltfaktoren zurechtzukommen. Sie verhindern Schäden, die ohne ihren Einsatz durch solche negativen Faktoren entstehen können. Die vorteilhafte Wirkung der Adaptogene wird vor allem mit einem Einfluss auf die hormonelle Achse vom Hypothalamus über die Hypophyse bis zur Nebennierenrinde in Verbindung gebracht. Diese Achse spielt in Stressphänomenen eine zentrale Rolle und ist mitverantwortlich für die Reaktion des Körpers auf wiederholte oder dauerhafte Belastungen und die Anpassung daran. Wenn wir Stress haben, wird die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) aktiviert – die Achse des Stresses. Der Hypothalamus bildet das Corticotrope-Releasing-Hormon. Dieses CRH wirkt auf die Hypophyse, die bildet das Adrenocorticotrope Hormon (ACTH). Das wiederum wirkt auf die Nebennierenrinde, die Cortisol bildet. Cortisol ist ein wichtiges Anti-Stress-Hormon des Körpers, es schützt ihn vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen.

Dauerstress führt folgerichtig zur Erhöhung des Cortisolspiegels. Mit der Zeit kommt es zur Erschöpfung und die Leistungskraft lässt nach. Bei einem anhaltend stark erhöhten Cortisolspiegel ergeben sich schwerwiegende Folgen: Bluthochdruck, unterdrückte Immunabwehr und Schilddrüsenfunktion, sexuelle Unlust, Unfruchtbarkeit, erhöhter Blutzuckerspiegel, Abbau von Knochen- und Muskelmasse, beschleunigte Alterung und Faltenbildung der Haut sind nur einige der möglichen Veränderungen.

Adaptogene nun hemmen die Ausschüttung von Cortisol, senken damit den Cortisolspiegel und helfen insgesamt bei vielen stressbedingten Krankheiten und Beschwerden. Man kann den einzelnen Adaptogenpflanzen nicht nur eine bestimmte Wirkung zuordnen oder nur einzelne ihrer Inhaltsstoffe als wirkungsvoll einstufen – das komplexe Zusammenspiel der Inhaltsstoffe einer Pflanze wirkt als Ganzes und unterstützt den Menschen physisch und psychisch, seine Mitte zu bewahren oder Ausgeglichenheit, Kraft und Gelassenheit wiederzufinden.

Stress ist ein Killer. Er schwächt unsere Abwehrmechanismen und beschleunigt dadurch vorzeitiges Altern. Adaptogene sind Stressbekämpfer, und zwar bis heute die wirkungsvollsten, die uns die Evolution vermacht hat. Sie sind vielfältig aktiv und verfügen über zahlreiche Wirkstoffe. Es sind keine Arzneien, und sie wirken auch anders. Die große Vielfalt bioaktiver Wirkstoffe, die zudem synergetisch zusammenarbeiten, erlaubt dem Körper, sich optimal auf Herausforderungen des modernen Lebens einzustellen und dem physischen Altern entgegenzuwirken. Sie wirken ganzheitlich, da sie viele Bereiche im Körper abdecken.

Sie werden merken, dass bei den Beschreibungen der einzelnen Adaptogenpflanzen in den folgenden Kapiteln der Eindruck entstehen könnte, dass sie fast alle gegen oder für fast alles wirken können. Und tatsächlich haben alle Adaptogene bei den folgenden gesundheitlichen Problemen allgemeine Heilwirkungen bewiesen:

- Stress, körperliche und mentale Belastungen
- Konzentrationsstörungen und Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Depressionen und andere psychische Erkrankungen
- Bluthochdruck (Adaptogene haben eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck: Sie erhöhen den niedrigen und senken den erhöhten Blutdruck. Wegen der tonisierenden Wirkung sollten sie aber nicht bei stark erhöhtem Blutdruck über 180 eingenommen werden.)
- Chronische Schmerzen und Entzündungen
- Gelenkschmerzen
- Impotenz/Libidoverlust
- Diabetes
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Grippe und Erkältung
- Strahlenbelastungen

Dabei ist interessant, dass jede einzelne Adaptogenart ihre individuelle Nische hat, in der ihre Heileigenschaften besonderes stark sind. Adaptogene sind nicht nur für kranke und erschöpfte Menschen eine Medizin, sie sind auch ein einzigartiges Mittel für den gesunden Menschen. Wer diese Stoffe nimmt, spürt, wie sein Körper an Energie gewinnt, sein Geist an Klarheit und seine Augen an Glanz.

## Die heute bekannten Adaptogenpflanzen

Darüber, welche Pflanzen, aber auch Pilze und tierischen Wirkstoffe in die Gruppe der Adaptogene aufgenommen werden, gibt es zahlreiche Dispute und Diskussionen. Ich habe die folgende Liste aus russischen und chinesischen Quellen zusammengestellt. Sie gibt einen Überblick über die be-

Name	Hauptsächlich verwendetes Pflanzenteil
<b>Pflanzen</b>	
Asiatischer Ginseng ( <i>Panax ginseng</i> )	Wurzel
Amerikanischer Ginseng ( <i>Panax quinquefolius</i> )	Wurzel
Aschwagandha ( <i>Withania somnifera</i> )	Wurzel
Dang Shen, Glockenwinde, »Ginseng für Arme« ( <i>Codonopsis pilosula</i> )	Wurzel
Hirschwurzel ( <i>Rhaponticum carthamoides</i> )	Wurzel
Rosenwurzel ( <i>Rhodiola rosea</i> )	Wurzel
Zwerg-Rosenwurzel ( <i>Rhodiola quadrifida</i> )	Wurzel
Iremelika-Rosenwurzel ( <i>Rhodiola iremelica</i> Boriss.)	Wurzel
Jiaogulan, »Kraut der Unsterblichkeit« ( <i>Gynostemma pentaphyllum</i> )	Blätter
Chinesisches Spaltkörbchen ( <i>Schisandra chinensis</i> )	Früchte, Samen, Blätter
Taigawurzel ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> )	Wurzel, Blätter
Acanthopanax ( <i>Acanthopanax sessiliflorus</i> )	Wurzel
Kraftwurz, Baumkraftwurz oder Kalopanax ( <i>Kalopanax pictus</i> oder <i>Kalopanax septemlobus</i> )	Wurzel
Japanischer Angelikabaum, Teufelskrückstock ( <i>Aralia elata</i> )	Wurzel
Udo, Japanischer Spargel ( <i>Aralia cordata</i> )	Wurzel
Asiatischer Igelkraftwurz ( <i>Oplopanax elatus</i> )	Wurzel
Amerikanischer Igelkraftwurz ( <i>Oplopanax horridus</i> )	Wurzel
Sterkulia ( <i>Sterculia platanifolia</i> L.)	Blätter
<b>Pilze</b>	
Cordyceps, Chinesischer Raupenpilz ( <i>Cordyceps sinensis</i> )	
Glänzender Lackporling, Reishi ( <i>Ganoderma lucidum</i> )	
<b>Tierische Stoffe</b>	
Pantokrin (Substanzen vom Junggeweih der altaischen Maralhirsche)	

kanntesten Vertreter der Adaptogene. Auffallend ist, dass die hier genannten Pflanzen unter extremen Klimabedingungen wachsen, bei denen Schwankungen zwischen Winter- und Sommertemperaturen um bis zu 100 Grad Celsius erreicht werden.

## Zubereitung und Dosierung

Einige der in den folgenden Kapiteln beschriebenen Adaptogene gibt es in Form von Kapseln oder Pulver im Handel. Manche sind auf dem mitteleuropäischen Markt noch nicht so leicht zu finden. Alle aber können selbst angebaut werden oder als Pflanzen oder Wurzeln bezogen werden, aus denen sich dann Präparate herstellen lassen. Rezepte und Bezugsquellen finden Sie jeweils im Buch.

Allgemein gilt: Aufgrund der tonisierenden und stimulierenden Wirkung der Adaptogene sollten diese nicht später als 5 bis 6 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

### **Rezept für eine Tinktur**

1 Teil getrocknete oder frische Droge zerkleinern und mit 5 bis 10 Teilen Wodka übergießen. 4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen, regelmäßig schütteln. Abseihen und in ein dunkles Apothekenfläschchen umfüllen.

Einnahme: 1- bis 2-mal täglich 15 bis 30 Minuten vor dem Essen 5 bis 25 Tropfen. Mit 5 Tropfen anfangen, bei jeder Einnahme die Dosierung um 5 Tropfen bis auf 25 Tropfen erhöhen. Nach etwa 1 Monat für einige Wochen pausieren.

Viele weitere Rezepte finden Sie in den jeweiligen Kapiteln zu den einzelnen Adaptogenpflanzen. Wichtig: Jeder Mensch muss seine individu-

elle Dosierung finden. Eine Überdosierung führt zu Reizbarkeit, Erregung und sogar Aggressivität. Bei solchen Symptomen sollte die Dosierung gesenkt werden. Bei stark erhöhtem Blutdruck (über 180) bitte keine Adaptogene einnehmen.

Die Präparate in den verschiedenen Zubereitungen können sehr gut im Anschluss an eine Entgiftungskur eingenommen werden. Das erhöht deren Wirkung weiter.

Die Adaptogene verdienen es in unserer modernen Zeit, zu den neuen Leistungsdrogen im positiven Sinne zu avancieren. Zwar wirken sie meist auf alle Körperbereiche ein, aber durch die unterschiedlichen Schwerpunkte der einzelnen Stoffe geschieht dies nicht auf allen Gebieten gleich stark. Um einen ganz bestimmten Effekt zu erzielen (zum Beispiel Stimulation des Geistes, Kräftigung des Körpers und/oder des Immunsystems, Potenzsteigerung, Muskelwachstum, Aktivierung des Zentralnervensystems, Stressbekämpfung) ist es wichtig, das Adaptogen mit dem entsprechenden Wirkschwerpunkt zu wählen. Durch die Auswahl eines »individuell« richtigen Adaptogens werden vorhandene Defizite noch stärker beeinflusst und positiv korrigiert.

Folgende Vorgehensweise hat sich als sehr wirkungsvoll erwiesen, wenn man schon einzelne Adaptogene ausprobiert hat: Zunächst werden 3 bis 5 Favoriten ausgewählt und nacheinander eingenommen. Sie beginnen mit einem Präparat für 30 Tage und gehen dann nach einer 2-wöchigen Pause zum nächsten über. So nehmen Sie alle ausgewählten Mittel rotierend. Beachten Sie dabei auch die maximale Kurdauer bei jedem einzelnen Präparat, wie sie in den entsprechenden Kapiteln des Buches angegeben wird. Wenn Sie so vorgehen, halten Sie die positive Wirkung der Adaptogene auf einem dauerhaft hohen Niveau, und ein Gewöhnungseffekt wird ausgeschlossen.

Für hoch beanspruchte Berufstätige, aber auch für Frauen in den Wechseljahren wird folgende Rotation empfohlen: Rosenwurz (Stress, depressive Zustände, Burnout oder Burnoutgefahr) – Hirschwurzel (körperliche und psychische Stärkung, Potenzsteigerung) – Taigawurzel (Stärkung des Immun-, Kreislauf- und Nervensystems).

Für gesunde, junge und sportliche Menschen wird empfohlen: Schisandra (stärkend, Erhöhung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit) – Hirschwurzel (körperliche und psychische Stärkung, Potenzsteigerung) – Aralia (Stärkung des Zentralnervensystems, Konzentrationssteigerung, verbessertes Gedächtnis- und Lernvermögen). Für ältere Menschen ist ein Rotieren mit Ginseng, Hirschwurzel und Aralia sinnvoll. Dies sind keine Regeln, sondern nur Empfehlungen. Probieren Sie selbst, was für Sie am besten funktioniert.