

# ÜBER- SICHT

## NATUR- SUBSTAN- ZEN BEI STRESS UND ERSCHÖP- FUNG

Mit Natursubstanzen kann man die Ursachen für Stress nicht abstellen, dazu gibt es viele Methoden aus dem therapeutischen Bereich. Doch Natursubstanzen können Stress leichter, erträglicher und weniger schädlich machen. Wer weniger Stress empfindet, lernt leichter und hat mehr Energie. Wem es innerlich besser geht, der nimmt vieles nicht mehr so tragisch. Wer mit den bei Stress besonders geforderten Mikronährstoffen gut versorgt ist, ist den Anforderungen in jeder Hinsicht besser gewachsen. Dieselben Natursubstanzen, die bei Stress günstig sind, sind es meist auch bei einer Erschöpfung der Nebennieren. Die Übergänge sind fließend.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



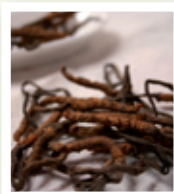
### Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Als sogenanntes „Adaptogen“ sorgt sie dafür, dass man sich an die erhöhte Anforderung anpassen kann, ohne dass es

nach der Alarmphase auch weiterhin ständig zu belastenden Hormonausschüttungen kommt. Man kann besser denken und sich konzentrieren, lernt leichter, ist weniger müde und emotional nicht so beeinträchtigt. Vor allem bei Ängsten, aber auch bei depres-

siver Stimmung, Traurigkeit oder Ärger wirkt *Rhodiola* klärend auf das Gemüt. Man wird nicht mehr von Stimmungen überrollt. In Österreich auch als *Rhodiola mix* mit *Cordyceps* und *Jiaogulan*, zwei weiteren Adaptogenen, erhältlich. Abends kann *Rhodiola* munter machen, daher nur morgens und mittags einnehmen.

**Bei Erschöpfung:** *Rhodiola* fördert die Bildung der Nervenbotenstoffe Serotonin und Dopamin, die bei Erschöpfung reduziert sind. *Rhodiola* schenkt Energie, daher nicht sofort wieder mit Aktivitäten übertreiben!



### Cordyceps sinensis Heilpilz

Er ist eines der besten Naturmittel überhaupt mit vielen Vor-

teilen für Gesundheit und Wohlbefinden. *Cordyceps* stimuliert die Abgabe von Hormonen der Nebennierenrinde, wodurch Stress insgesamt besser erträglich ist. Auch der *Cordyceps* gilt daher als Adaptogen, als wirkungsvolle Stresshilfe der Natur. Er stärkt den Lungen- und Nierenmeridian, fördert Leber, Herz-Kreislaufsystem und Immunsystem. Er ist sehr empfehlenswert bei Überforderung, Schlaflosigkeit, Unruhezuständen, chronischer

Müdigkeit und schlechtem Gedächtnis. Übrigens gibt es keine Altersbeschränkung, schon Kinder profitieren davon. Faszinierend ist seine Wirkung nicht nur im körperlichen Bereich. Der *Cordyceps* wirkt massiv positiv auf die Psyche! Beispielsweise bei Ängsten, Depressionen, Unlust, Mangel an Willenskraft, ein Gefühl der Leere und Energielosigkeit. Mit höherem Energielevel fühlt man sich sofort besser, während wenig Energie lustlos und schlecht gestimmt, ja verzagt macht. Abends kann *Cordyceps* munter machen.

**Bei Erschöpfung:** *Cordyceps* ist eines der wenigen Mittel, die die Nierenenergie grund-

legend wieder aufbauen können. *Cordyceps* ist daher die wichtigste Hilfe bei chronischer Müdigkeit, Depression und Lustlosigkeit infolge Erschöpfung.

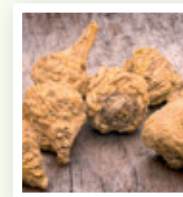


### Yams

*Yams* ist ein weiteres Adaptogen und erhöht das bei Stress reduzierte Prohormon DHEA, von dem auch die Geschlechtshormone

abhängig sind. Immer wenn Cortisol erhöht ist, ist der Gegenspieler DHEA niedrig. Erhöht man nun DHEA, kann sich die Cortisolskalation leichter beruhigen. DHEA bringt den Körper wieder auf Sparkurs zurück. Das Auspowern hört auf. *Yams* verbessert die Stressresistenz, schenkt Energie, wirkt gegen Müdigkeit, Erschöpfung und stressbedingte Hautprobleme, wie sie in der Pubertät bei beiden Geschlechtern häufig vorkommen. Oft unterstützt es auch bei durch Stress mitbedingten Hautproblemen und Regelbeschwerden bei Mädchen. *Yams* balanciert die Hormone bei Mann und Frau, unterstützt bei der Frau vor allem niedriges Progesteron. Abends kann *Yams* munter machen.

**Bei Erschöpfung:** Bei Erschöpfung müssen gleichzeitig Cortisol- und DHEA-Bildung regeneriert werden, daher gehört *Yams* mit zum Grundprogramm bei Erschöpfung. Durch langanhaltenden Cortisolüberschuss mit DHEA-Mangel ist meist einiges im Ungleichgewicht. *Yams* hilft Stoffwechsel (Fettaufspaltung) und Gewicht wieder besser zu regulieren, unterstützt Muskelaufbau, körperliche Leistungsfähigkeit und Gedächtnis. Mehr DHEA bedeutet verbesserte Immunabwehr, Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da es Blutfette senkt und antioxidativ wirkt.



### Maca

*Maca* hat in etwa dieselbe Wirkung aufs DHEA wie *Yams*. Es balanciert ebenso die Hormone bei Mann und Frau, aber ohne Haupt-

augenmerk auf Progesteron bei Frauen. Langfristig verbessern sich Energie, Stimmungslage und Nerven. *Maca* ist ebenso bei Erschöpfung geeignet.



### Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Stress lässt sich mit B-Vitaminen viel besser ertragen. Sie unterstützen direkt die Funktion der bei Stress belasteten Nebenniere und den gesamten Stoffwechsel. Bei Stress wird etwa Vitamin B1 vermehrt verbraucht. Bei einem Mangel kommt es daher zu erhöhter Erregbarkeit der Nerven. Außerdem ist Vitamin B1 an der Bildung von Nervenbotenstoffen beteiligt und ein Mangel führt hier zu vermehrter Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen. Der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* enthält alle acht bekannten B-Vitamine samt ihrer für die Aufnahme wichtigen Co-Faktoren für eine schnelle Deckung des Tagesbedarfs. Es hilft oft auch bei Hyperaktivität, bei Depressionen, Allergien sowie bei Schlaf- und Stoffwechselproblemen!

Bei **Erschöpfung**: Höher dosieren! *Vitamin B-Komplex* (vor allem B5) und Magnesium sind grundlegend notwendig bei Erschöpfung der Nebennieren.

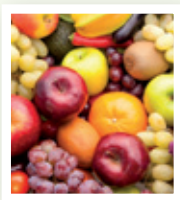


### Acerola Vitamin C und Zink

Eine unzureichende Vitamin C-Versorgung führt zu einer reduzierten Stresstoleranz und steigert Stresssymptome. Außerdem

hilft Vitamin C Cortisol wieder abzubauen. Will man sich natürliches Vitamin C zuführen, ist die *Acerola Kirsche* ideal. Es gibt sie auch kombiniert mit Zink, das ebenso wie Vitamin C bei Stress schneller verbraucht wird und zu Immundefiziten führen kann. Besonders wichtig ist eine ausreichende Zinkversorgung während des Wachstums, denn Zinkmangel kann zu Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen führen. Zink wird bei Stress vermehrt verbraucht. Ein Mangel führt etwa zu Gedächtnisstörungen, Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Teilnahmslosigkeit.

Bei **Erschöpfung**: Vitamin C unterstützt die Funktion der Nebenniere.



### Kalzium und Magnesium (Micro Base mit Aronia)

Bei Stress verschlechtert sich die Kalziumaufnahme und die

Kalziumausscheidung nimmt zu. Dabei fallen gerade bei Stress im Körper viele Säuren an, die vor allem durch das basische Kalzium neutralisiert werden sollten. Bei Kalziummangel wird auch das basische Magnesium dafür herangezogen. Magnesium ist überhaupt extrem wichtig bei Stress. Es schützt vor Stress, indem es die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven herabsetzt, entkrampfende Wirkung hat, Gefäße weit stellt und damit den Blutdruck senkt. Magnesium ist für den Energiestoffwechsel jeder Körperzelle unerlässlich und hilfreich bei zahlreichen psychovegetativ bedingten Beschwerden wie Nervosität, Konzentrationsstörungen, Migräne, Herzjagen, Beklemmungsfühl und Erschöpfung. Magnesium wird bei Stress verstärkt benötigt. Jedoch wird gerade dann Magnesium vermehrt über den Urin ausgeschieden und dadurch wird man noch stressempfindlicher. Die *Micro Base* mit Aronia enthält Kalzium und Magnesium als hochwertige Citrate, die die Verdauung nicht stören. Außerdem enthält die Mischung die Antioxidantien *Aronia* und *Acerola*, Ballaststoffe wie die *Akazienfaser*, Darmbakterien und das Spurenelement Chrom.

Bei **Erschöpfung**: Kalzium sorgt für die Aufrechterhaltung eines ausreichend hohen Serotoninspiegels. Magnesium ist überhaupt bei Erschöpfung unerlässlich. Ein Mangel zeigt sich in Krämpfen.

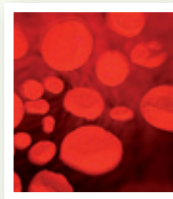


### Essentielle Aminosäuren

Schlechte Eiweißverwertung erhöht die Schäden bei Stress. Essentielle Aminosäuren (*Aminosäuren 1*) enthalten die

täglich lebensnotwendigen, bereits aufgeschlüsselten Aminosäuren und sind bei Stress, Erschöpfung, Schlafproblemen, depressiver Stimmung und zum Aufbau der Muskulatur sehr bewährt. Valin, Leucin, Isoleucin mindern die muskelabbauende Wirkung des Cortisols.

Bei **Erschöpfung**: Oft treten bei Nebennierenschwäche Probleme bei der Eiweißverdauung auf, sodass auch zu wenige Aminosäuren aufgebaut werden. Besonders ungünstig ist das für die Nebennieren, die auf Aminosäuren angewiesen sind. Vor allem auf Lysin und Glutamin, z.B. aus der *Aminosäuremischung 1*. Sie unterstützen die Nebenniere bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit.



### Eisen

Wachstumsbedingt kommt es sehr häufig zu Eisenmangel und dadurch zu geringerem Sauerstofftransport im Körper, worunter die

Konzentration und Leistungsfähigkeit leidet. *Eisen-Chelat Kapseln* sind ideal, um ein Defizit schnell und nebenwirkungsfrei auszugleichen.



### Krillöl mit Astaxanthin

Krillöl sorgt für starke Nerven. Nervenreize werden über elektrische Impulse übertragen. Das geschieht in Se-

kundenbruchteilen. Eine wesentliche Rolle spielen dabei intakte, stabile Nervenzellhüllen, die die Isolation der Nervenzellen nach außen hin darstellen. Sie sind für die Übertragung ohne Kurzschluss wichtig. Aufgebaut sind Nervenzellhüllen aus körpereigenem Cholesterin und sehr empfindlichen ungesättigten Fettsäuren, für deren Aufbau *Krillöl mit Astaxanthin* ideal ist. Noch besser als Vitamin E schützt es durch sein enormes antioxidatives Potential das zu 60 Prozent aus Fetten bestehende Gehirn. Außerdem unterstützt es die Elastizität der Zelloberfläche. Kommen in der Nahrung zu wenig der täglich notwendigen ungesättigten Fettsäuren vor, dünnt diese Schicht aus. Gehirn- und Nervenzellen werden anfällig und es kommt zu Nervenschwäche im Gehirn und in der Muskulatur. Man ist unruhig, aufgekratzt (hyperaktiv) oder gereizt. Man schläft schlecht oder kann gar nicht schlafen. *Krillöl mit Astaxanthin* hat außerdem noch bessere entzündungshemmende Eigenschaften als Vitamin E und wirkt durch den engen Zusammenhang zwischen Angst und Entzündungen beruhigend auf das Angstzentrum im Gehirn. Es vermindert die Verklumpung der Blutplättchen, die speziell bei psychischem Stress ein wesentlicher Auslösefaktor für spätere koronare Herzerkrankungen ist.

Bei **Erschöpfung**: *Krillöl* fördert den Dopamin- und Serotoninspiegel und schenkt Energie.



### Champignon Vitamin D

Bei Stress kommt es zu einem reduzierten Vitamin D-Spiegel. Daher ist es nötig, den Stress zu senken und etwa

*Vitamin D aus Champignons* als zusätzliche Vitamin D Quelle einzusetzen.