



MEHR ENERGIE

Adaptogene sind Natursubstanzen, die uns gegenüber Stress widerstandsfähiger machen. Sie normalisieren die Stressreaktionen des Körpers, verbessern gleichzeitig die körperliche Leistungsfähigkeit und mentalen Funktionen. Adaptogene machen also in jeder Hinsicht fit. Dabei stehen sie aber völlig im Gegensatz zu Stimulantien wie Energy drinks, Kaffee, Cola oder Ice-Tee. Diese „Aufputzmittel“ sind keine echten Muntermacher, sondern Energieräuber, da sie den Energieverbrauch des Körpers sogar noch erhöhen. Wer tatsächlich nachhaltigen Aufbau sucht, sollte deshalb zu etwas anderem greifen, um die nötige Energie für den Tag aufzubringen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



Was machen wir, wenn wir uns müde und schlapp fühlen und in die Gänge kommen wollen? Richtig, einen Kaffee trinken. Für manche ist es auch das Cola oder ein anderer Energydrink. Sie haben zwar im Moment ihre Wirkung, doch sind sie wirklich geeignet, Kraft zu spenden?

AUS DER BALANCE

Schauen wir uns an, was die Traditionelle Chinesische Medizin dazu sagt. In der TCM geht es immer darum, ein aus dem Gleichgewicht geratenes System wieder zu harmonisieren, die Balance der inneren Kräfte

Yin und Yang wieder herzustellen, damit Qi und Blut ruhig fließen können, Körper und Geist gut genährt und kraftvoll sein können. Interessant für uns im Westen: Laut TCM greifen Menschen meist nicht instinktmäßig zum Richtigen, sondern neigen im Gegenteil dazu, genau das zu tun, was ihr Ungleichgewicht auch noch weiter aufrechterhält. Das nützt die TCM sogar zum Diagnostizieren, ganz nach dem Motto: Sag mir, was du sehr häufig isst, wonach du Gier entwickelst, welche Emotion du in dir nährst, welche Farbe du bevorzugst – und ich sage dir, wo es bei dir nicht passt.

WARUM ERHÖHTES KAFFEE-BEDÜRFNIS?

Koffein erhöht die Anzahl an Dopamin-Rezeptoren, wodurch das verfügbare Dopamin – unsere körpereigene Beloh-

WARUM WURDE KAFFEE ÜBERHAUPT SO BELIEBT?

Der Kaffee hat die Menschen vom Rhythmus der Sonne befreit, weil sie leichter munter bleiben konnten. Außerdem war sauberes Trinkwasser rar, weshalb man stattdessen viel Alkohol wie Bier und Wein getrunken hat. Mit der Industrialisierung verlagerten sich die Jobs von den Feldern ins Innere und man musste nun geistig leistungsfähiger sein. Der Kaffee war daher eine gute Alternative und hat sich schnell als Alltagsgetränk durchgesetzt.

nungs- und Wohlfühl Droge - eine größere Dopamin-Antwort erzeugt. Es ist also nicht der Energiekick allein, das den beliebten Muntermacher so unwiderstehlich macht, sondern auch das wohltuende, wärmende, tröstliche Gefühl von Auszeit, das in so einer Tasse liegt. Aber Kaffee hat auch weniger gute Wirkungen, die nicht für jeden geeignet sind.

Wer Kaffee, Energydrinks oder ähnliche Stimulantien braucht, um „in die Gänge zu kommen“, hat häufig eine Milz-Qi-Schwäche. Sie entspricht nach westlichem Denken einer Verdauungsschwäche. Dabei leidet man an kalten Händen und Füßen, kommt morgens schwer auf die Beine, ist häufig müde, grübelt gern und viel und neigt zu übermäßig viel Feuchtigkeit im Körper (sieht man an geschwollener Zunge mit seitlichen Zahnabdrücken). Die Milz kann dabei ihrer Aufgabe, die Lebensenergie Qi aus der Nahrung zu extrahieren und

im Körper zu verteilen, nicht ausreichend nachkommen. Die Folge: Müdigkeit, vor allem morgens und nach dem Essen. Gerade diese Menschen versuchen dann, die fehlende Energie durch Kaffee auszugleichen. Ein bisschen leichten Kaffee, ohne Zucker und Milch, ist ok., hat auch den angenehmen Effekt, dass die Energie nach unten im Körper gesenkt und der Stuhlgang erleichtert wird.

KAFFEE KÜHLT UND TROCKNET FEUCHTIGKEIT

Außerdem liebt es die Milz „warm und trocken“ und sendet entsprechende Signale. Kaffee wärmt nur kurzfristig, langfristig kühlt er den Körper und ist deshalb nicht geeignet, wenn man leicht friert. Dafür trocknet er Feuchtigkeit, die bei Milz-Qi-Schwäche auch den Kopf vernebelt. Das hilft für den Moment, macht den Kopf klar und schenkt kurzfristig Energie. Bleibt es bei einer Tasse, dann kann das schon in Ordnung sein (bei Feuchtigkeitsproblematik allerdings ohne befeuchtende Zusätze wie Milch und Zucker). Doch wenn man mehr Kaffee braucht, immer wieder, dann sollte man anders vorgehen.

ERSCHÖPFT DIE ESSENZ

Die kurzfristige Wärme und Energie, die der Kaffee auf so angenehme Weise freisetzt, geht direkt zu Lasten der unglaublich wertvollen, von den Eltern bei der Zeugung mitgegebenen Lebensessenz Jing. Jing ist Teil des Yin der Niere und bildet die energetische Grundlage des Lebens. Jing muss ein Leben lang zur Verfügung stehen und darf nicht vergeudet werden. Doch Kaffee wandelt Jing in Qi um, wodurch das Yang-Qi in Bewegung kommt. Das sorgt kurzfristig für Wärme und einen Energiekick. Allerdings zu einem hohen Preis.

TROCKNET DAS BLUT

Hoher Kaffee Konsum birgt auch noch die Gefahr des Austrocknens von Blut und Yin. Vor allem, wenn zusätzlich auch noch Zigaretten geraucht werden, die denselben Effekt haben. Das erschöpft dann möglicherweise die „Säfte des Herzens“, vor allem wenn auch noch Stress, hektisch, Schlafmangel oder erhitzende Ernährung mit viel Fleisch und scharfen Gewürzen

hinzukommen. Viele versuchen gerade bei Stress mit Kaffee und Zigaretten ruhiger zu werden, was langfristig nicht gelingen kann. Herz-Blutmangel und Herz-Yin-Mangel zeigen sich in Unruhe, Herzklopfen, Schreckhaftigkeit und Schlaflosigkeit. Im fortgeschrittenen Stadium kommen Panikattacken hinzu. Kaffee ist jetzt auch in kleinen Mengen nicht mehr günstig.



WENN SCHON KAFFEE, DANN CAFÉ KOGI!

Was Ernährung betrifft, gibt es zu fast jeder Meinung auch immer eine genau gegensätzliche. Wir Menschen sind eben nicht alle gleich. Was dem einen nützt, kann einem anderen schaden. Eine Studie aus den USA zeigt ein ganz anderes Bild über Kaffee. Sogar in größeren Mengen, denn mehrere Tassen Kaffee am Tag sollen für bessere Leberwerte sorgen. Laut einer weiteren Studie setzt Kaffee die Selbstverdauung (Autophagie) in Gang, reinigt die Zellen und entgiftet sie. In Hinblick auf die Gesundheit sollte es aber statt Kaffee aus Intensivlandwirtschaft ein hochwertiger, sanft gerösteter Bio-Kaffee - wie etwa der Kogi Kaffee sein. Er ist sogar noch „mehr als bio“, denn er wächst völlig wild und ungezähmt in der unberührten Wildnis Kolumbiens, wo er vom spirituellen Volk der Kogi per Hand und unter Gebeten geerntet wird, bevor er in Deutschland sanft geröstet wird. Mit dem Erlös kaufen die Kogi ihre heiligen Stätten frei.



KRAFT-QUELLEN AUS DER NATUR

Was aber stattdessen nehmen, wenn man müde und abgeschlagen ist? Gibt es da Alternativen im großen Schatz der Natursubstanzen und wie wirken sie im Einzelnen? Echte Power-Pflanzen und vor allem Power-Pilze gibt es genügend quer über den ganzen Erdball. Sie sind in ihrer jeweiligen Kultur sehr bekannt, beliebt und hochgeachtet. Warum nicht auch bei uns?

Einige dieser Natursubstanzen stechen besonders hervor, denn sie sind sogenannte Adaptogene. Davon gibt es jede Menge wie beispielsweise Ginseng, *Jiaogulan*, *Sternanis*, Ingwer oder *Curcuma*. Adaptogene verringern die Stressreaktion während der Alarmphase einer Stresssituation und verzögern oder umgehen die Erschöpfungsphase. Alle haben antioxidative, entzündungshemmende und antidepressive Eigenschaften und sie normalisieren die Stresshormone. Die drei wichtigsten, die auch munter machen und eine Leistungssteigerung bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch bewirken, stellen wir hier vor:

MACA POWERKNOLLE DER INKAS

Verboten unter den Konquistatoren, ist die legendäre Energiequelle der Anden-Völker ein Muntermacher, der es mit Kaffee jederzeit aufnehmen kann. Von *Maca* sagt man, dass es das Leben einfach schöner macht,

man es damit mehr genießen kann, weil man kraftvoller, ausgeglichener, wacher und energiegeladener ist. Das ist auf den erhöhten Sauerstoffgehalt im Blut zurückzuführen, der die gesamte Energie des Körpers steigert.

Maca lässt uns auch mit Stress besser umgehen. Die Wurzel balanciert DHEA (das Prohormon der Jugend) und Cortisol. Das Prohormon DHEA ist bei Stress erniedrigt, da dann sein Gegenspieler Cortisol erhöht ist. Daraus kann Müdigkeit und schließlich sogar Erschöpfung resultieren. *Maca* macht munter, schenkt Energie, sorgt für gute Stimmung – selbst bei Depressionen, fördert Potenz und Lebenslust – und es wirkt schnell.

RHODIOLA MUTMACHER DER WIKINGER

Wenn man eine Pflanze als kraftvoll bezeichnen kann, dann ist es die *Rhodiola rosea*. Sie wächst in kalten Gegenden und hat schon den Wikingern Kraft, Mut und Ausdauer gespendet. Sie ist die Pflanze für alle Krisen, weil sie die Kraft schenkt, Krisen durchzustehen. Die *Rhodiola rosea* kann Kaffee sehr gut ersetzen. Sie spendet Qi und sorgt für Stimmungshochs. Das ist sogar sehr gut untersucht. Wenn *Rhodiola* unter Stressbedingungen nur einmal eingenommen wird, bewirkt sie bereits eine Verbesserung

der mentalen Leistungsfähigkeit – wenn etwa akuter Stress droht oder eine Prüfung ansteht. Die Wirkung wird durch längerfristige Einnahme aber noch verstärkt. In den verschiedenen Studien konnte außerdem eine Abnahme von Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und Antriebsschwäche beobachtet werden. *Rhodiola* hilft deshalb außerdem sehr gut bei Parkinson und Depressionen.

CORDYCEPS JING AUFBAUENDER VITALPILZ AUS TIBET

Der *Cordyceps Vitalpilz* wächst in der Natur des Himalayas, wo er den wilden Yaks als Energiequelle und Leckerbissen zur Verfügung stand, lange bevor der Mensch seine kraftspendende Wirkung erkannte und ihn unter Simulation der natürlichen Umwelteinflüsse in der gleichen Qualität auf Nährböden züchten konnte. Der Pilz fördert die Energieproduktion in jeder einzelnen Zelle und hilft ganz außerordentlich dabei, nicht nur Müdigkeit auf gesunde Weise zu überwinden, sondern auch chronische Müdigkeit, hinter der virale Belastungen vermutet werden. Außerdem erhöht er den Sauerstoffgehalt des Gewebes und lässt den Energielevel deutlich ansteigen. Er verbessert die Funktion der Lunge, insbesondere das Atemvolumen und fördert die Nieren-

Einige machen munter,
aber alle Adaptogene helfen
bei Stress.

energie – Urquelle der Kraft für alle anderen Organe. Der Pilz zählt sogar zu den seltenen Natursubstanzen, die die Essenz Jing wiederaufzubauen imstande sind und damit potentiell lebensverlängernd wirken.

Wer schon so ausgepowert ist, dass er kurz vor dem Burnout steht, wird dem *Cordyceps* besonders viel abgewinnen können, regeneriert er doch auch noch die überbeanspruchten Nebennieren und hilft bei Depressionen. J

Mehr Gelassenheit: Reishi Vitalpilz

Der „König der Heilpilze“ hilft bei Blut- und Yin-Mangel. Stichwort: Verträge Kaffee nicht, bekomme davon Herzklopfen, Unruhe und Schlafprobleme. Der *Reishi* verbessert den Aufbau des Entspannungsbotenstoffs GABA im Gehirn und gleichzeitig schenkt er, wie alle Vitalpilze, Energie. Er stellt Gelassenheit und Ruhe wieder her. Man kann besser schlafen, die Müdigkeit geht nicht mehr ins Leere. Wie der *Cordyceps* verbessert auch der *Reishi Pilz* die Sauerstoffaufnahme und erhöht den Energielevel.

Stärkt das Milz-Qi: Pleurotus Vitalpilz

Wer eine Milz-Qi-Schwäche hat und deshalb müde ist, kann sich mit dem *Pleurotus* Vitalpilz Gutes tun. Er wirkt nährend auf das Milz-Qi, baut Blut auf und wirkt gut gegen Gier auf Süßes und Kaffee, die Anzeichen einer Milz-Qi-Schwäche sein können. Der *Pleurotus* wirkt langfristig kräftigend.

Gegen pathogene Feuchtigkeit: Fu ling Vitalpilz

Er ist für alle mit Milz-Qi-Schwäche und Feuchtigkeit dringend empfohlen, weil er der Milz auf die Sprünge hilft, indem er Feuchtigkeit ausleitet. Er ist genau richtig für jene, die versuchen, ihre Tiefs mit Süßem zu vertreiben. Zucker kann einen kurzen Energieschub geben, ist auf Dauer aber ein echter Qi-Räuber, kostet also Energie und wirkt sehr stark befeuchtend - in Verbindung mit fetten Milchprodukten sogar noch mehr. Der Blick in den Spiegel zeigt, wenn sich schon etwas gebessert hat: Mit der Zeit ist die Zunge nicht mehr so groß geschwollen, die Zahnabdrücke seitlich gehen zu zurück und die Zunge ist weniger nass.

Bei Kälte und Schwäche: Astragalus

Die Wurzel ist für die Erschöpften geeignet, die auch noch unter Kälte leiden. Sie stärkt vor allem das Milz-Qi und das Lungen-Qi, baut zusätzlich Blut auf und lässt Geschwächte wiederaufleben. Der *Astragalus* wird daher zum Aufbau bei Erschöpfungszuständen, Rekonvaleszenz, Blutarmut, Altersschwäche, Kältezuständen, Bindegewebsschwäche, Organsenkung, aber auch begleitend bei Stress oder Energiemangel eingesetzt. Eine Anhebung des Qi wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern führt auch zu einer besseren geistigen und seelischen Verfassung. Die Wurzel wärmt anhaltend und viel besser als Kaffee.

Powerfood: Moringablatt

Moringablatt ist in erster Linie eine Nährstoffbombe, ein Power-Food, und hilft den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Enzymen und seltenen Spurenelementen zu versorgen. Baut Eisen und Hämoglobin auf. Schenkt Energie und wer gut versorgt ist, ist auch in der Regel weniger müde und abgeschlagen. *Moringa* hat außerdem entstressende Wirkung. Es unterstützt Gelassenheit. Im Ayurveda wird *Moringa* als Mittel für guten Schlaf eingesetzt.

Reduziert Stress u. Angst: Brahmi

Das nach Brahman, dem höchsten Gott im Hinduismus, benannte Kraut reguliert die Produktion von Dopamin. Ein Mangel an Dopamin wirkt sich in Antriebslosigkeit und Erschöpfung aus. *Brahmi* ist ein starkes Adaptogen, reduziert Stress und Angst, unterstützt außerdem die Schilddrüse bei einer Unterfunktion, die sich unter anderem durch Müdigkeit ausdrücken kann.

Entspannung und Schlaf: Ashwagandha

Sie ist „die Königin der adaptogenen Pflanzen“, aber im Gegensatz zu anregend wirkenden Adaptogenen, ist sie ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel und verbessert den Schlaf. Die Pflanze hilft gut bei Zittern, Schwindel, Schmerzen und Ohnmacht, senkt

Cortisol und hebt DHEA an, löst Ängste und regeneriert die Nebennieren.

Knochenheiler mit Stressreduktion: Cissus

Cissus ist bekannt für die beschleunigte Knochenheilung und Verbesserung der Knochendichte. Doch der Knochenheiler ist auch ein Adaptogen und reduziert die Folgen von Stress. Das Stresshormon Cortisol wird gleich um 31 Prozent gesenkt.



Turbopflanze: Yams

Auch sie ist etwas ganz Besonderes. Die südamerikanische Gemüsepflanze ähnelt der Kartoffel. Sie hilft bei Burnout, regeneriert die Nebenniere, wirkt wie *Maca* Cortisol reduzierend und DHEA steigernd. Vielen ist sie durch ihre progesteronfördernde Wirkung bekannt. Sie reduziert stressbedingte Säurebildung, kräftigt und macht leistungsfähig. Manche werden davon so munter wie von Kaffee ohne aufputschend zu wirken.