Adaptogene

Für Michael, meine große Liebe. Fünfundzwanzig Jahre – und es fühlt sich so an, als habe unser Gespräch gerade erst begonnen. Danke für so viel Liebe, Unterstützung und Zuspruch.

Titel der englischen Originalausgabe:
Adaptogens: Harness the power of superherbs to reduce stress and restore calm
Text Copyright © Paula Grainger 2018
Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2018
ISBN 978-1-85675-385-2
First published in Great Britain in 2018 by Gaia, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd,
Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

Hinweise des Verlags
Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2019
Übersetzung: Rotraud Oechsler
Lektorat: Nadine Britsch
Buchlayout und Design: Jaz Bahra
Satz: Goar Engeländer
Illustrationen: Abigail Read
Printed in China
ISBN: 978-3-86731-216-5

PAULA GRAINGER

Adaptogene

DIE 20 SUPER-PFLANZEN FÜR AUSDAUER, KRAFT UND RESILIENZ

VAK

Anmerkung der Autorin

Ich hoffe, es macht Ihnen Freude, die erstaunlichen Kräfte der Adaptogene und Kräuter kennenzulernen, und Sie lassen sich dazu anregen, sie zur Unterstützung Ihrer Gesundheit und Vitalität zu nutzen.

Sie finden mich auch auf Instagram @paulagrainger – unter dem Hashtag **#paulagraingerherbal** können Sie mir Ihre Rezepte, Erfahrungen und Ideen mitteilen!

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG • 6

Ihr Körper und der Stress 8
Was sind Adaptogene? 12
Wie werden Adaptogene eingenommen? 18
Dosierung und Sicherheit 24
Weitere Strategien für den Umgang mit Stress 28

DIE KRÄUTER • 34

Shatavari *(Asparagus racemosus)* 36
Astragalus *(Astragalus membranaceus)* 40
Bacopa *(Bacopa monnieri)* 44
Gotu Kola *(Centella asiatica)* 48
Codonopsis *(Codonopsis pilosula)* 52
Weißdorn *(Crataegus laevigata)* 56
Kurkuma *(Curcuma longa)* 60
Eleuthero *(Eleutherococcus senticosus)* 64
Reishi-Pilz *(Ganoderma lucidum)* 68
Echtes Süßholz *(Glycyrrhiza glabra)* 72
Maca *(Lepidium meyenii)* 76
Goji-Beere *(Lycium chinense)* 80
Tulsi *(Ocimum sanctum/Ocimum tenuiflorum)* 84
Ginseng *(Panax ginseng)* 88
Rhodiola *(Rhodiola rosea)* 92
Rosmarin *(Rosmarinus officinalis)* 96
Salbei *(Salvia officinalis)* 100
Schisandra *(Schisandra chinensis)* 104
Damiana *(Turnera diffusa/Turnera aphrodisiaca)* 108
Ashwagandha *(Withania somnifera)* 112
Weitere hilfreiche Kräuter 116

DIE REZEPTE • 120

Quellen • 156
Stichwortverzeichnis • 157
Rezeptverzeichnis • 158
Literatur • 159
Danksagung • 160
Über die Autorin • 160

EINFÜHRUNG

IHR KÖRPER UND DER STRESS

Ihr Körper ist faszinierend. Täglich vollführt er in jeder Sekunde einen komplizierten Balanceakt, um Sie am Leben zu erhalten und in Höchstform zu bringen – und zwar ohne dass Sie sich bewusst dafür anstrengen müssen!

Tief in Ihrem Gehirn überwachen verschiedene Strukturen beständig alles, was in Ihrem Körper vor sich geht, von der Temperatur über einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel bis hin zur Menge an Kohlendioxid in der Lunge, und sie reagieren im Bedarfsfall, um ihn optimal gesund und leistungsfähig zu halten. Die Erhaltung dieses Gleichgewichts ist als Homöostase bekannt – ein „dynamisches Gleichgewicht" durch unablässige kleinste Anpassungen, die zugunsten der Stabilität vorgenommen werden. Die Homöostase wird vom Hypothalamus gesteuert, einer Struktur, die im Gehirn aller Wirbeltiere (sogenannte *Vertebrata*) vorhanden ist und die nicht-willkürlichen Körperfunktionen mithilfe von Hormonen überwacht. Beim Menschen hat der Hypothalamus etwa die Größe einer Mandel.

Der Hypothalamus verbindet unser Gehirn (von griech. *neuro*, zum Nervensystem gehörend) mit den hormonbildenden (fachsprachlich endokrinen) Drüsen zum neuroendokrinen System. Die Hormone fungieren als Botenstoffe, übermitteln „Anweisungen" des Gehirns an den Körper und überwachen viele Lebensbereiche, vom Schlaf-Wach-Rhythmus über die Herzfrequenz, den Blutdruck, den Appetit, die Körpertemperatur, das Gedächtnis bis hin zu den Emotionen – selbst das sexuelle Verlangen und die mütterliche Bindung an ihr Baby werden hormonell gesteuert.

DIE STRESSREAKTION

Das neuroendokrine System schützt uns, indem es eine Gefahr erkennt und darauf reagiert. Das ist die berühmte „Kampf-oder-Flucht"-Reaktion, zu der es kommt, wenn das sympathische Nervensystem die Regie übernimmt und die Freisetzung von Hormonen veranlasst, die einschneidende, der erhöhten Gefahr angemessene körperliche und emotionale Reaktionen auslösen. Angenommen Sie wären eine Maus, die von einer hungrigen Katze überrascht wird, dann könnte eine plötzliche Kaskade von Stresshormonen aus dem sympathischen Nervensystem lebensrettend sein. Hätten Sie also Glück gehabt und wären ihr entwischt, würde kurz darauf, wenn Sie sich wieder erholen, das parasympathische Nervensystem anspringen, Ihre Herzfrequenz absenken und Ihre Körpersysteme normalisieren. Dadurch kommt es zu einem entspannten, ausgeglichenen Zustand, der manchmal als „Ruhen und Verdauen" bezeichnet wird, wenn das Gefühl von Stress und Dringlichkeit nachlässt. (Hätten Sie nicht so viel Glück gehabt, wären Sie im Magen der Katze gelandet, und Stress wäre dann Ihr kleinstes Problem!)

Was aber geschieht, wenn diese Gefühle von Stress und Dringlichkeit nicht abklingen? Es ist kein Geheimnis, dass das moderne Leben hektisch ist. Das Nervensystem wird vom Gehirn gesteuert und Ihre Gedanken und Emotionen sind untrennbar mit den im Körper ablaufenden physiologischen Prozessen verbunden. Befinden sich Körper und Geist häufig im Stress-Modus, kann das empfindliche homöostatische Gleichgewicht gestört werden und uns krank machen.

Viele Menschen leben in einem nahezu chronischen Zustand von Kampf oder Flucht, sind geistig in höchster Alarmbereitschaft und bereiten ihren Körper durch die Freisetzung von mehr als 30 Stresshormonen, darunter Adrenalin und Kortisol, auf die nächste vermeintliche Bedrohung vor. Ein unablässig erhöhter Spiegel dieser Hormone kann zu körperlicher und geistiger Erschöpfung führen und schließlich körperliche und psychische Schäden verursachen. Zu den Auswirkungen können ständige Müdigkeit, Gewichtszunahme, Verdauungsprobleme, chronische Entzündungen, ein geschwächtes Immunsystem und hormonelle Schwankungen gehören. Eine häufige Belastung mit Stresshormonen kann sogar zu lebensbedrohlichen Krankheiten wie einer Autoimmun- oder einer Herzerkrankung und Krebs beitragen.

Angstzustände des Menschen lassen sich tendenziell nicht so schnell auflösen wie das Stressempfinden der Maus, nachdem die Gefahr durch die Katze gebannt ist. Sie sind von langer Dauer und können zu chronischem Stress werden. Sorgen bezüglich der Arbeit, in der Partnerschaft, wegen des Geldes und einfache alltägliche Ärgernisse – ein Strafzettel oder eine Zugverspätung – versetzen uns über lange Zeit in einen Zustand, in dem der Sympathikus aktiv ist. Anstatt mithilfe des Parasympathikus wieder zu Ruhe und Harmonie zurückzukehren, wird der Körper fortwährend von Stresshormonen überflutet.

WENN STRESS ZUM „NORMALZUSTAND“ WIRD

Es ist sinnvoll, zu verstehen, welche Veränderungen die Stresshormone im Körper erzeugen, denn das erklärt, warum Langzeit-Stress zu Krankheit führt. Manche Reptilien wechseln bei Gefahr rasch zu einer Tarnfarbe – vielleicht wäre es hilfreich, wenn wir das auch könnten, damit wir wüssten, wann wir unter Stress stehen. Bei vielen von uns wird der Zustand von Kampf oder Flucht zu einem derart normalen Bestandteil des täglichen Lebens, dass uns das gar nicht mehr auffällt und wir einfach mit den Auswirkungen leben.

Im Kampf-oder-Flucht-Modus ist der Körper nur mit dem kurzfristigen Überleben beschäftigt. Ressourcen werden von den nicht unmittelbar benötigten wichtigen physiologischen Prozessen (wie Verdauung und Immunität) zur Erhöhung der Herzfrequenz und zur Verengung der Blutgefäße umgeleitet, sodass mehr Sauerstoff ins Gehirn und zu den Muskeln gelangt, damit sie schnell auf Gefahr reagieren können – entweder durch Kampf oder Flucht. Der Blutdruck steigt und die Muskeln spannen sich an. Die Atmung beschleunigt sich und wird flach. Langfristig können sich diese körperlichen Reaktionen, wenn sie häufig vorkommen, auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Andere Systeme werden durch den Kampf-oder-Flucht-Modus ebenfalls beeinflusst – der Mund wird trocken, die Pupillen weiten sich und der Blutzuckerspiegel steigt, da Glukose für eine Erhöhung der Energie aus der Leber freigesetzt wird. Das Gleichgewicht der Sexualhormone wird ebenfalls gestört, was sich auf Fruchtbarkeit und Libido auswirken kann.

Langzeitstress hat auch Folgen für das geistige Wohlbefinden. Die Gedanken überschlagen sich, was zu Angstzuständen, Schlafstörungen und in der Folge zu Müdigkeit führt und uns schließlich empfänglich für Depressionen machen kann. Wir werden reizbar. Viele Menschen glauben, dass sich die Drüsen (die die Stresshormone bilden und ausschütten) erschöpfen, was zu Symptomen wie anhaltender Müdigkeit und dem Verlangen nach kohlenhydratreichen und salzhaltigen Nahrungsmitteln führt.

Wie also können wir unsere Gesundheit schützen und unser Gleichgewicht wiedererlangen? Es ist wichtig, dass man sich um die Stressursachen kümmert. Für sich selbst mit einer guten Ernährung, ausreichend Sport und regelmäßigem Kontakt zur Außenwelt zu sorgen, ist der erste Schritt. Diese unverzichtbare Selbstfürsorge wird von der Natur unterstützt – durch Pflanzen, die als Adaptogene bekannt sind und tief greifende und nachhaltige Vorteile für unsere Gesundheit bieten. Adaptogene helfen dem Körper, den schädlichen Auswirkungen von Stress zu widerstehen, Hormone auszugleichen, Entzündungen einzudämmen, Abwehrkräfte zu stärken, die geistige Klarheit zu erhöhen und die Müdigkeit zu besiegen.

„Nicht der Stress ist es, der uns tötet, sondern unsere Reaktion darauf.“

DR. HANS SELYE

WAS SIND ADAPTOGENE?

Adaptogene kann man als die „Superhelden“ unter den Kräutern bezeichnen. Sie tragen dazu bei, die Ausdauer zu steigern, das Immunsystem zu stärken und körperlichem sowie psychischem Stress standzuhalten und sich wieder davon zu erholen. Aber was sind Adaptogene? Und welche Kräuter fallen unter diese Kategorie?

Pflanzliche Arzneimittel, sogenannte Phytopharmaka, werden seit Tausenden von Jahren weltweit zur Förderung der Gesundheit und zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. In verschiedenen Überlieferungen werden ihre Wirkungen unterschiedlich beschrieben, doch obwohl die Pflanzen, die wir jetzt als Adaptogene verstehen, eine so lange Tradition haben, werden sie erst seit kurzer Zeit unter diesem Begriff zu einer Gruppe zusammengefasst. Er wurde 1947 in der ehemaligen Sowjetunion von einem russischen Arzt geprägt, der herkömmliche pflanzliche Arzneimittel darauf untersuchte, inwieweit sie sich eigneten, die Steigerung von Kraft und Ausdauer ihrer Streitkräfte zu unterstützen. Ein Team unter der Leitung von Dr. Israel Brekhman führte in den 1960er-Jahren weitere Forschungen durch und definierte Adaptogene als Pflanzen, die:

- in normalen therapeutischen Dosierungen nicht toxisch sind;
- den Körper in einen nicht spezifischen Zustand der Widerstandsfähigkeit gegenüber körperlichem, psychischem und umweltbedingtem Stress versetzen;
- eine amphotere (normalisierende) Wirkung auf den Körper ausüben und dazu beitragen, die normale physiologische Funktion wiederherzustellen, die durch chronischen Stress verändert wurde.

Neben den ursprünglich militärischen Zielsetzungen konzentrierte sich die Forschung auf die Adaptogene, ganz besonders auf Eleuthero, die zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Ausdauer der Olympiateilnehmer aus dem Ostblock und sogar der sowjetischen Kosmonauten im Sojus-Raumfahrtprogramm eingesetzt werden. Der Phytotherapeut David Winston hat sich aus dem Blickwinkel der modernen Phytotherapie mit den Adaptogenen beschäftigt. In seinem Standardwerk *Adaptogens* (nur in englischer Sprache erhältlich) definiert er sie als „bemerkenswerte natürliche Substanzen, die dem Körper helfen, sich an Stress anzupassen; sie unterstützen normale Stoffwechselfunktionen und tragen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts bei. Sie erhöhen die Widerstandsfähigkeit gegenüber körperlichen, biologischen, psychischen und umweltbedingten Stressfaktoren und wehren akuten und chronischen Stress ab. (…) Sie stellen das Gleichgewicht der endokrinen Hormone wieder her, modulieren das Immunsystem und den ganzen Körper zur Erhaltung einer optimalen Homöostase.“ Diese Beschreibung trägt der Art und Weise Rechnung, wie sich sowohl psychischer und mentaler Stress sowie körperliche Stressfaktoren, zum Beispiel Krankheit, Sport und der Alterungsprozess, auf unsere Gesundheit auswirken, als auch der einzigartigen Rolle, die Adaptogene spielen können, indem sie dazu beitragen, das Wohlbefinden zu erhalten und zeitlebens unsere Gesundheit und Vitalität zu steigern.

Winston betont, dass es gemäß seiner eng gefassten Definition der Adaptogene nur einige wenige Pflanzen gibt, zu denen Ginseng, Ashwagandha, Eleuthero, Schisandra und Rhodiola gehören, die ausreichend genug erforscht sind, um als Adaptogene definiert werden zu können. In dieses Buch habe ich jedoch auch Kräuter und Pflanzen aufgenommen, die er als „nutritives Tonikum", als nahrhaftes Stärkungsmittel bezeichnet, wie etwa Maca, Goji-Beeren und Astragalus, die adaptogene Eigenschaften haben und die, wie ich glaube, eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens in Zeiten von Stress spielen können.

HOLISTISCHE WIRKUNGEN

Die Kräuter und Pflanzen in diesem Buch nehmen tendenziell eher Einfluss auf den ganzen Körper und nicht nur auf ein spezielles Körpersystem. Die meisten traditionellen medizinischen Systeme erkennen an, dass sich bestimmte Pflanzen insgesamt heilsam auf den Körper auswirken. In der ayurvedischen Medizin werden sie Rasayanas genannt, was wörtlich „Pfad des Seins" oder im weiteren Sinne „Geweberegeneration" bedeutet, und in der traditionellen chinesischen Medizin werden sie als Stärkungsmittel für das Nieren-Yang bezeichnet. Das altgriechische Wort *panakeia*, latinisiert *panacea*, bedeutet „alles heilend" und kann entsprechend auf Adaptogene angewendet werden. In den traditionellen medizinischen Systemen werden adaptogene Kräuter meist mit Langlebigkeit und Erhaltung der Gesundheit bis ins hohe Alter assoziiert. Und wer möchte das nicht?

DIE AUSWAHL DER RICHTIGEN KRÄUTER

Die heutigen Phytotherapeuten studieren die physiologischen Wirkungen von Kräutern zwar aus moderner wissenschaftlicher Sicht, doch die meisten glauben auch, dass Pflanzen „energetische" Auswirkungen auf den menschlichen Geist und Körper haben. Der Gedanke dass, zum Beispiel, die Rose das Herz öffnet und Kummer heilt, oder dass die Verbene als Orientierung in Zeiten des Übergangs wirkt, mag sich neben der Chemie und der Biologie etwas merkwürdig ausnehmen. Doch die täglichen Beobachtungen der damit arbeitenden Phytotherapeuten, die auf einer Tradition von mehreren hundert Jahren beruhen, legen nahe, dass Pflanzen, warum auch immer, diese Eigenschaften haben. Auch wenn die in diesem Buch beschriebenen Pflanzen adaptogene oder nährende Merkmale gemeinsam haben, ist jede von ihnen in ihren Eigenschaften und Wirkungen einzigartig. Wenn Sie also eine Entscheidung darüber treffen, welche von ihnen für Sie passend sind, berücksichtigen Sie bitte das Wesen der Pflanze. Diese Vorstellung mag ungewohnt erscheinen, doch der Gedanke spielt in der traditionellen Medizin eine

wesentliche Rolle. Eine Pflanze kann wärmend, kühlend, trocknend oder feuchtigkeitsspendend sein. Das wird besser verständlich, wenn Sie einfach daran denken, wie kühlend eine Gurke oder eine Wassermelone an einem heißen Tag wirkt, oder wie ein würziges Currygericht Ihnen das Gefühl von Wärme gibt, Sie zum Schwitzen bringt und Ihre Verdauung anregt. Die Adaptogene können einzelnen genommen oder mit einem oder mehreren Kräutern gemischt werden, um die Palette der Vorzüge zu erweitern. Diese Methode ermöglicht es auch, die Wirkungen der Kräuter abzustimmen. Wenn Sie zum Beispiel glauben, dass Rhodiola zu trocknend für Sie ist, könnten Sie ein wenig feuchtigkeitsspendendes Süßholz dazugeben, um eine harmonische Mischung zu erhalten.

HEILKRÄFTIGE EIGENSCHAFTEN

Tiere und Menschen sind in der glücklichen Lage, kämpfen oder fliehen zu können, Pflanzen hingegen können sich weder wehren, noch vor einer Gefahr davonlaufen. Eine Pflanze ist naturgemäß an einen festen Platz gebunden. Viele der Pflanzen, die wir als Adaptogene definieren, sind in unwirtlichen Umgebungen entstanden. Um eisige Temperaturen oder sengende Hitze zu überleben oder mit einem nährstoffarmen Boden zurechtzukommen, haben sie mit der Zeit kluge Anpassungsstrategien entwickelt, die es ihnen nicht nur ermöglichten zu überleben, sondern sogar zu gedeihen.
Es überrascht vielleicht, dass manche Pflanzen mehr DNS enthalten als Menschen. Sie enthalten auch außergewöhnlich komplexe und einzigartige chemische Substanzen, die als sekundäre Pflanzenstoffe bekannt sind und sich auf den menschlichen und tierischen Körper auswirken. Menschen und Pflanzen haben sich gemeinsam entwickelt, daher enthält unser Körper Rezeptoren, die auf bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe reagieren. Ein gutes Beispiel sind die sogenannten Phytoöstrogene, die in Pflanzen aus der Familie der Hülsenfrüchte vorkommen, etwa den Sojabohnen. Für den menschlichen Körper sind sie dem Sexualhormon Östrogen so ähnlich, dass sie seine Östrogenrezeptoren aktivieren. Mit anderen Worten, der Körper reagiert in gewissem Maße auf das Phytoöstrogen der Pflanze so, als hätte er es selbst gebildet. Das kann man sich zunutze machen, um einen Östrogenmangel im Körper auszugleichen.

Es gibt keine einheitliche wissenschaftliche Forschung darüber, inwiefern Pflanzen sich auf den menschlichen Körper auswirken. Adaptogene sind detaillierter erforscht worden als viele andere Kräuter, daher können wir ihre Mechanismen zu einem gewissen Grad verstehen. Doch es sind weitere Untersuchungen erforderlich. Die vorliegenden Forschungsergebnisse bestätigten oft die traditionellen Anwendungsformen, die

Kräuterkundigen seit vielen Jahrhunderten bekannt sind, auch wenn die Forschung nicht genau erklären kann, wie sie wirken. Einige Wirkungen können wissenschaftlich erklärt werden. Der Phytotherapeut Dr. Christopher Hobbs, der an der University of California in Berkeley ausgedehnte Untersuchungen über pflanzliche Arzneimittel durchgeführt hat und ein Fachmann auf dem Gebiet der Heilpilze ist, erklärt, dass Beta-Glukane (großmolekulare Zucker, die in den Heilpilzen vorkommen) die Abwehrkräfte ankurbeln können, weil sie in der Wahrnehmung unseres Körpers den Zellmembranen von Bakterien ähnlich sind. Das bedeutet, sie bringen das Immunsystem dazu, aktiv zu werden, obwohl es in Wirklichkeit gar keine bakterielle Bedrohung gibt.

Manche Adaptogene steigern eventuell die Ausdauer dadurch, dass sie den Energiestoffwechsel verbessern. Andere, etwa Ginseng, wirken nachweislich auf den Hypothalamus und andere Bereiche des Gehirns, die an der Stressreaktion beteiligt sind, und helfen so dem Körper, schneller zu reagieren und sich dann auch wieder schneller zu erholen. Sie zügeln möglicherweise auch die Freisetzung von Stresshormonen durch die Nebennieren, sodass diese nicht so belastet werden, und reduzieren damit den Spiegel potenziell schädlicher Stresshormone im Blut. Die Erforschung lebender Organismen, ob Menschen oder Pflanzen, ist hochkomplex, und wir haben immer noch viel zu lernen. Selbst im Bereich der auf empirische Belege gestützten, der sogenannten evidenzbasierten medizinischen Forschung gibt es Arzneimittel, deren Wirkung nicht wirklich verstanden wird. Nach Jahren der klinischen „Gießkannenprinzip"-Studien, dass nämlich ein Ergebnis automatisch für alle gilt, beginnen Wissenschaftler nun zu akzeptieren, dass ein Arzneimittel, das bei einem Menschen wirkt, bei einem anderen mit derselben Diagnose nicht zwangsläufig dieselbe Wirkung hat.

Phytopharmaka, einschließlich der Adaptogene, sind zwischen den Nahrungs- und Arzneimitteln angesiedelt. Die Menschen verwenden sie seit Jahrhunderten, vielleicht gar Jahrtausenden zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Die traditionellen phytotherapeutischen Systeme anerkennen und würdigen den Umstand, dass Menschen individuell unterschiedlich sind und Pflanzen außergewöhnliche Eigenschaften haben. Sie vertrauen auf das Wissen, dass etwas wirkt, ohne den genauen Wirkmechanismus unbedingt kennen zu müssen. Wissenschaftler arbeiten weiter daran, die Geheimnisse des menschlichen Körpers und der Pflanzen auf der Erde zu entschlüsseln. Währenddessen liefert uns die Natur weiterhin freigiebig Kräuter, um Körper und Geist bei guter Gesundheit und im Gleichgewicht zu halten.

WIE WERDEN ADAPTOGENE EINGENOMMEN?

Die einfachste Art, eine Pflanze zu sich zu nehmen, ist der Verzehr eines frischen Blattes, einer Blüte oder einer Wurzel. Wenn Sie selbst einige Kräuter anbauen können, ist das eine großartige Möglichkeit, ihre heilkräftigen Vorzüge zu genießen. Viele Adaptogene stellen jedoch spezielle Anforderungen an die Aufzucht, sodass es sinnvoller ist, sie in haltbarer Form oder als Extrakt zu kaufen.

GETROCKNET UND ALS PULVER

Getrocknete Kräuter sind praktisch und fast überall zu bekommen. Man bekommt sie in zwei Formen, in handlicher Größe als „ganzes Kraut“ oder „ganze Wurzel“ oder getrocknet und pulverisiert. Beides eignet sich zur Zubereitung von Kräutertee, wenngleich ich ganze getrocknete Kräuter bevorzuge, da es zeitaufwendig ist, Pulver aus dem Tee zu sieben.

Die pulverisierte Form besteht meist einfach aus getrockneten Kräutern, die fein gemahlen wurden. Von manchen Pflanzen, insbesondere von Heilpilzen wie dem Reishi-Pilz, wurde eventuell zuerst ein wässriger und/oder alkoholischer Auszug hergestellt und die Flüssigkeit dann zu einem Pilzextraktpulver getrocknet.

Pulver sind einfach zu verwenden. Sie können 1–2 Teelöffel in einen Smoothie rühren, sie über eine Mahlzeit, zum Beispiel Haferbrei oder Müsli, streuen oder sie zu Suppen, Eintöpfen und Schmorgerichten oder anderen Gerichten geben.

Getrocknete ganze oder pulverisierte Kräuter halten Sie gesund, vorausgesetzt, Sie schützen sie vor ihren vier „Feinden“: Luft, Hitze, Licht und Feuchtigkeit. Eine Reihe von durchsichtigen Glasgefäßen mit getrockneten Kräutern über dem Herd sieht zwar attraktiv aus, doch wenn Sie sie nicht sehr schnell verbrauchen, verblassen sie bald, verlieren an Wirkung und können sogar anfangen zu schimmeln, wenn sie an einem feuchtwarmen Ort gelagert werden. Damit Sie den größtmöglichen Nutzen von Ihren getrockneten Kräutern haben, sollten Sie sich für luftdichte Gefäße entscheiden, vorzugsweise aus Glas, und sie kühl, dunkel und trocken lagern.

Da Pulver eine große Oberfläche hat, verliert es seine Wirksamkeit schneller als getrocknete Kräuter im Ganzen; das ist der Grund, warum die besten Köche ihre Kräuter und Gewürze lieber nach Bedarf selbst mahlen. Wenn Sie ganze getrocknete Kräuter kaufen, können Sie sie für Tee verwenden und sich eine kleine Kaffeemühle zulegen, um sie im Handumdrehen zu großartigem frischen Pulver zu mahlen. Haben oder wollen Sie keine Kaffeemühle oder möchten Sie sich ganz wie ein traditioneller Kräuterheilkundiger fühlen, macht es auch Spaß, sie mit einem Stößel im Mörser zu Pulver zu zerkleinern. Dieses Pulver wird dann zwar nicht so fein, doch getrocknete Blätter und Samen eignen sich gut dafür. Aus harten, getrockneten Wurzeln und weichen, elastischen Blütenblättern sind Pulver schwerer von Hand herzustellen.

Getrocknete Kräuter werden meistens mit Wasser zu Tee oder als Dekokt, als Absud, zubereitet. Für Tee werden sie einfach mit Wasser aufgegossen, wozu sich leichteres pflanzliches Material am besten eignet, wie Blüten und Blätter. Holzigeren Wurzeln, Samen und manchen Beeren muss man ihre guten Inhaltsstoffe mittels Hitze entziehen, man kocht sie also am besten in Wasser, um einen Absud herzustellen (s. S. 123).

KAPSELN

Kapseln lassen sich überall mit hinnehmen. Es sollte möglich sein, alle in diesem Buch beschriebenen Kräuter in Kapselform zu bekommen. Die Kapsel selbst besteht meist aus Zellulose, die sich im Magen auflöst und ihren pulverisierten Kräuterinhalt freisetzt. Kapseln können sehr wirksam sein, doch man darf nicht vergessen, dass manche Kräuter, insbesondere Ashwagandha (Schlafbeere), Shatavari (indischer Spargel) und Kurkuma leichter vom Körper aufgenommen werden (d. h. bioverfügbar sind) und daher besser wirken, wenn sie zusammen mit Fetten eingenommen werden. Ein wenig Vollmilch, Kokosöl, etwas Avocado oder einige Nüsse stellen sicher, dass Sie den größtmöglichen Nutzen davon haben.

TINKTUREN

Tinkturen sind Kräuterextrakte zum Schlucken. Sie werden durch Mazeration (Auslaugen) frischer oder getrockneter Kräuter in Alkohol und Wasser über mehrere Wochen hergestellt, wobei ihre aktiven Bestandteile in die Flüssigkeit übertreten. Danach seiht man das Ganze zur Entfernung der pflanzlichen Rückstände sorgfältig ab. Die entstehende Flüssigkeit wird als Tinktur bezeichnet, die in kleinen Mengen einzeln oder zusammen mit anderen Kräutertinkturen als Ihre individuelle Mischung eingenommen werden kann. Professionelle westliche Phytotherapeuten tendieren zur Verwendung vieler Tinkturen, da sie bequem zu nehmen, lange haltbar (meist mehrere Jahre) und exakt zu verordnen sind.

Bei handelsüblichen Tinkturen wird die Stärke der Zubereitung als Verdünnungsverhältnis angegeben. Eine typische Tinktur könnte ein Verhältnis von 1:3 haben; das besagt, dass sie aus einem Teil Kräuter und drei Teilen Flüssigkeit besteht. Sie werden vielleicht auch Tinkturen in einem Mischungsverhältnis von 1:1 finden, die allgemein als Flüssigextrakte gelten und stärker sind, weil hier Kräuter und Flüssigkeit im gleichen Mengenverhältnis verwendet wurden.

Aus frischen oder getrockneten Kräutern können Sie auch problemlos und kostengünstig Ihre eigene Tinktur herstellen. Wenn Sie es versuchen möchten, finden Sie auf Seite 124 eine einfache traditionelle Methode, nach der ich meist vorgehe.

Tinkturen sind in vieler Hinsicht sehr vorteilhaft und praktisch, doch sie sind nicht für jeden gleichermaßen geeignet. Wenn Sie Alkohol aus gesundheitlichen, religiösen oder anderen Gründen meiden oder Kindern Kräuter geben wollen, sind andere Anwendungsformen besser geeignet; oder Sie suchen nach einer Tinktur ohne Alkohol. Sie wird mit Wasser und pflanzlichem Glyzerin hergestellt, ist wirksam und gut haltbar, doch manchen Menschen ist ihr süßer Geschmack unangenehm.

Ich empfehle 1 Teelöffel Tinktur täglich oder bis zu 100 ml Dekokt (Absud).

KRÄUTERÖLE UND KRÄUTERFETTE

Kräuteröle werden häufig für die Herstellung von Balsam und Salben zur äußerlichen Behandlung benutzt. Sie können auch eingenommen werden, wobei sich die Vorzüge der Kräuter hervorragend mit der Ernährung kombinieren lassen. Mein Rezept für adaptogene Schokoladen-Trüffel mit Codonopsis, Shatavari und Rosenblättern auf Seite 140 ist eigentlich eine Kräuterfettcreme, aber „Schokoladen-Trüffel" klingt natürlich erheblich verlockender.

Olivenöl ist eine gute Basis für ein Kräuteröl zum Kochen; Sie können aber auch Kokosöl verwenden oder, wie es in Indien gemacht wird, geklärte Butter (Ghee). Für ein Kräuteröl füllen Sie ein Glasgefäß zur Hälfte mit getrockneten Kräutern und gießen so weit mit Öl auf, dass die Kräuter vollständig bedeckt sind und das reine Öl etwa 2,5 cm sichtbar darübersteht. Eine leichte Erwärmung unterstützt den Mazerationsprozess. Nach traditioneller Weise würde man es für einige Tage an einem sonnigen Ort stehenlassen. Suchen Sie sich zu Hause einen warmen Ort und lassen Sie es 10 bis 12 Tage stehen, dann seihen Sie das Öl ab, füllen es in eine sterilisierte Flasche und verwenden es wie üblich. Wenn Sie einen Schongarer haben, können Sie das Gefäß mit leicht aufgesetztem Deckel hineinstellen, aber bitte nicht zuschrauben (sonst könnte das Glas durch die Ausdehnung des Öls zerspringen) und den Schongarer mit Wasser bis zur Hälfte des Glases befüllen. Belassen Sie es etwa 8 Stunden bei niedrigster Temperatur im Schongarer.

Anschließend lassen Sie das erhitzte Öl abkühlen, gießen es durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb ab und füllen es in eine Flasche. So hergestelltes Kräuteröl sollte nicht nochmals erhitzt werden – verwenden Sie es für Salatsoßen oder geben Sie es zu Nudeln und anderen Gerichten.

KRÄUTERESSIG

Essig wird in vielen Esskulturen zur Konservierung von Obst, Gemüse und Kräutern als Pickles und Chutneys (gewürzte Fruchtpaste) verwendet. Shrub (sprich: Schrab), der essiggesäuerte Fruchtsirup, der seinen Ursprung im England des 17. Jahrhunderts hat, schaffte den Sprung über den Atlantik und war zu einer Zeit und an einem Ort, wo es schwer war, an Alkohol und Kühlmöglichkeiten zu kommen, unter den frühen Siedlern in den USA zum Haltbarmachen von Obst, insbesondere Beeren, beliebt. Dieser fruchtige Essig wird manchmal als Trinkessig bezeichnet und kann für alkoholische und nichtalkoholische Cocktails verwendet werden. Im 20. Jahrhundert kannte ihn praktisch niemand mehr, er erlebte jedoch vor Kurzem dank der sogenannten Craft-Cocktails und Craft-Biere eine Popularitäts-„Renaissance“ auf beiden Seiten des Atlantiks.

Trotz der neuerlichen Popularität ist Kräuteressig im Handel nicht allgemein erhältlich. Zum Glück können Sie ihn sehr leicht selbst herstellen, Sie müssen nur den Alkohol durch Essig aus dem Rezept für die Tinktur auf Seite 124 ersetzen. Oder Sie gehen noch einen Schritt weiter und verwenden zahlreiche Zutaten, um zum Beispiel meinen *Feurigen Rosenwurz-Essig* auf Seite 152 herzustellen. Wenn ich Kräuteressig mache, verwende ich bevorzugt unpasteurisierten naturtrüben Apfelessig, der ausgezeichnete heilkräftige Eigenschaften besitzt. Rot- oder Weißweinessig eignet sich auch gut und ergibt köstliche Salatsoßen.