Foto: Jamie Brelsford, www.sxc.hu

STRESS DICH NICHT!

Runter vom Gas mit Natursubstanzen

Umfragen zufolge leiden in modernen Industriegesellschaften vier von fünf Menschen unter Stress. Auch wenn es in der Medizin immer noch Unstimmigkeiten darüber gibt, welche Erkrankungen nun kausal auf Stress zurückzuführen sind, Stress geht nicht spurlos an unserer Gesundheit vorüber! Die Zeit ist reif für Effektives aus der Natur. Jiaogulan, Rhodiola, Cordyceps, Yams & Co. Versprechen rasche Hilfe in Krisenzeiten.

Wenig Zeit für Bewegung, Entspannung und Erholung, möglichst angepasstes Verhalten und zusätzlich diverse Süchte. Je größer der Stress, desto größer die Tendenz, Erleichterung bei Drogen, Alkohol, Tabak oder extremen Essgewohnheiten zu suchen, anstatt den Körper zu entlasten. Krank macht nicht kurzfristiger Stress, sondern Dauerstress und die Strategien, die man rundum entwickelt, um ihn ertragen zu können. Durch diesen Teufelskreis werden viele Stresssymptome zu Dauerstörungen: Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen Arterienverkalkungen, Migräne, Kopfschmerzen, Magen-Darmprobleme, Verstärkung von Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlaf- und Essstörungen, Herabsetzung der Immunabwehr, Nachlassen der Denk- und Konzentrationsfähigkeit, Östrogenmangel, Libido- und Potenzprobleme, Depression, Hautprobleme, Haarausfall bilden die nahezu endlose Liste böser Folgen.

Die Natur rückt mit so genannten Adaptogenen auf den Plan, pflanzliche Anti-Stress-Substanzen, die die Stressanpassung erleichtern und neben anderen regulierenden Eigenschaften den Cortisolspiegel wieder senken. Jede von ihnen bietet ihre Besonderheit zusätzlich, sodass man auch – je nach Bedarf – variieren sollte.

Rhodiola-Cordyceps-Jiaogulan – eine unschlagbare Anti-Stress-Kombination

Rhodiola rosea, ein Rosengewächs aus kalten Regionen, klärt das Denken, verschafft Durchblick und steigert alle mentalen Leistungen. Ideal beim Lernen, vor Prüfungen, aber auch bei schlechter Stimmung. Die Wirkung auf die Psyche ist einfach phänomenal. Durch die gesteigerte Gehirnaktivität fühlt man sich lebendiger, man ist gelassener, auch wenn es rundum stressig wird. Die für Wohlbefinden und Antrieb wichtigen Botenstoffe Serotonin und Dopamin, sowie die als „Glückshormone“ bekannten Endorphine, werden verstärkt produziert. Die spürbaren Effekte: gelassenes, ruhiges und kraftvolles Vorgehen bei guter Stimmung.

Der tibetische Heilpilz Cordyceps sinensis steigert zusätzlich die körperliche Leistungsfähigkeit, wird sogar im Wettkampf empfohlen, wirkt gegen Müdigkeit und unterstützt Potenz und Libido. Wie die dritte Substanz, das chinesische Heilkraut Jiaogulan, unterstützt auch Cordyceps Herz, Kreislauf und Gefäße. Der Pilz senkt Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Blutverdickung, erhöhtes Cholesterin, Triglyceride und Blutzucker. Lunge, Leber und Niere werden gefördert. In Kombination mit Jiaogulan (welchem in weiterer Folge ein eigener Artikel gewidmet ist) stärkt Cordyceps das Immunsystem. Sogar in der Krebsbegleitung sind beide sinnvoll, wobei Jiaogulan das weiße Blutbild nach Chemo- oder Strahlentherapie regeneriert. Jiaogulan hat darüberhinaus noch ausgleichende Wirkung auf die Nerven, leitet bei Entzündungen Hitze aus, reinigt die Leber, fördert guten Schlaf und hilft beim Gewichtsabbau.

Stehen eher Herz-Kreislauf-Risikofaktoren (insbesondere Bluthochdruck, Cholesterin, Blutzucker und Schlafstörungen) im Vordergrund, so ist Jiaogulan aufgrund der höheren Dosierung als Monosubstanz zu empfehlen. Sind hingegen gute Stimmung und gesteigerte Leistungsfähigkeit

das Thema, dann ist die 3er Mischung gefragt.

Yams Wurzel bei Burnout

Auch wenn Dauerstress zur völligen Erschöpfung geführt hat, gibt es dennoch Hilfe aus der Natur. Die Wild Yams Wurzel, auch als Wild Mexican Yams bekannt, ist eigentlich ein Lebensmittel. Man gewinnt daraus jedoch auch den Extrakt Diosgensin. Einerseits kennt man das Pflanzenhormon als „Ausgleicher" des hormonellen Gleichgewichts von Mann und Frau, mit positiven Effekten bei hormonellen Hautproblemen, Zyklusstörungen, Zysten, Wechsel- und Prostatabeschwerden. Andererseits ist Yams aber ebenso ein Adaptogen und damit stressreduzierend. Wird das Stresshormon Cortisol reduziert, steigt DHEA, sein Gegenspieler. DHEA, bekannt als „Hormon der Jugend", nimmt ab etwa 30 Jahren im Körper ab und ist maßgeblich für das biologische Alter, die Bildung des Wachstumshormons IGF und der Geschlechtshormone von Mann und Frau. Yams baut DHEA wieder auf und wirkt so ursächlich gegen Burnout und schnelle Alterung.

JIAOGULAN

Das Kraut der Unsterblichkeit

Das Rankgewächs aus China findet man immer häufiger auch in unseren Gärten. Die süßlich-herben Blätter sind „das Wundermittel schlechthin" gegen Stress, Schlaflosigkeit und Bluthochdruck. Aber auch sonst stecken in ihnen fantastische Wirkungen, die mit vielen Studien ausführlich belegt sind.

Von Dr. Doris Ehrenberger

Foto: Nuliv Company

Jiaogulan bedeutet übersetzt „Kraut der Unsterblichkeit" – und sein Name kommt nicht von ungefähr. In der chinesischen Region Guizhou, wo es täglich als Tee getrunken wird, sind über 100 Jährige keine Seltenheit. Kein Wunder, ist Jiaogulan doch hochwirksam in vielerlei Hinsicht und dabei ein fantastisches Stärkungs- und Potenzmittel.

Pflanzen-Power für Jung und Alt

Mit Jiaogulan wird man nicht nur älter, man bleibt auch länger fit. Als Qi-Tonikum füllt es die Energiereserven auf und hat gleichzeitig die seltene Eigenschaft, Stressreaktionen zu reduzieren. Genau, was wir in unserer Gesellschaft besonders benötigen! Jiaogulan ist darum nicht nur für ältere Menschen geeignet – jeder profitiert davon! Sportler etwa haben das wundersame Kraut schon längst für sich entdeckt, ohne Doping zu betreiben. Jiaogulan reduziert die bei Anstrengung gesteigerte Milchsäurekonzentration im Muskel, verbessert die Sauerstoffversorgung und reduziert das Stresshormon Cortisol im Blut. Eine Studie an 300 Sportlern zeigte die nervlich ausgleichende, kräftigende und reaktionsfördernde Wirkung vor dem Wettkampf und die schnelle Erholung danach. Effekte, die sich auch so mancher stressgeplagte Schüler oder Workaholic zunutze machen könnte!

Das Gefährliche am Stress sind lang anhaltende „Alarmphasen". Das Herz rast, Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutdruck wird erhöht, wir sind „bereit für Flucht oder Kampf". Doch weder das eine noch das andere findet heutzutage statt. Das Dilemma: der Stress wird nicht durch Bewegung abgebaut, und der Stressfaktor hält oft lange an. Fix und fertig, erschöpft, zahlen wir den Preis für Dauerstress mit einer Vielzahl von Erkrankungen. Natursubstanzen mit sogenannter adaptogener Wirkung, zu denen Jiaogulan zählt, sorgen für einen schnellen Übergang in die Stress-Anpassungsphase. Nimmt man Jioagulan, reagiert man nicht mehr in negativer Form auf Stress.

Der tibetische Heilpilz Cordyceps Sinensis.

Schützt Nerven, Herz und Gefäße

Noch wirkungsvoller als der Tee ist der Extrakt. Er enthält noch viel mehr von den eigentlichen Wirkstoffen, den Gypenosiden. Dieselben übrigens, die auch im teuren Ginseng enthalten sind. Doch im Jiaogulan kommen sie viermal so reichlich vor und sind dabei um ein Vielfaches sanfter. Jiaogulan ist ein wahrer Balsam für die Nerven. Beruhigend bei Anspannung, anregend bei schwachen Nerven. Gleichzeitig erholt man sich nach der Anstrengung schneller und schläft besser, wenn Sorgen und Ängste plagen.

Diese ausgleichende Wirkung zeigt sich auch ganz deutlich bei stressbedingten Blutdruckproblemen – sowohl bei niedrigem, als auch bei erhöhtem Blutdruck. Bei einer Vergleichsuntersuchung zwischen Ginseng, Jiaogulan und einem blutdrucksenkenden Medikament kam Jiaogulan ganz nahe an die Wirkung des Medikaments heran, während Ginseng nur halb so effektiv war. Und das ganz ohne Nebenwirkungen und ohne die Wirkungen von Medikamenten zu stören! (Quelle: Michael Blumert, Dr. Jialiu Liu „Das chinesische Kraut der Unsterblichkeit", Edition Aesculap 1999).

Im Gegenteil, über Jiaogulan gibt es nur Positives zu berichten. Ganz besonders, was die Herzgesundheit angeht. Denn es beugt nahezu allen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren vor! Jiaogulan schützt etwa vor Thrombosen und vor Arteriosklerose. Der Blutfluss und die Pumpleistung des Herzens werden verbessert und damit auch die allgemeine Durchblutung. Gewicht, Triglyceride und das so häufig genannte Cholesterin werden reduziert, vorausgesetzt man nimmt regelmäßig die empfohlene Tagesdosis von 300 bis 500 mg Extrakt ein. Sogar auf den Blutzucker hat Jiaogulan Auswirkung. Eine Studie an 46 Diabetikern (Typ II) zeigte eine Verbesserung um 89 %. Klingt unglaublich, geht aber klar aus der Studie hervor.

Ein Anti-Aging-Mittel seit nunmehr 700 Jahren!

Die ältesten schriftlichen Aufzeichnungen über Jiaogulan in China datieren um das Jahr 1400 nach Christus. Seit jeher setzt die Traditionelle Chinesische Medizin das altbewährte Kraut gegen Krankheiten ein, die ursprünglich durch „Energiemangel" entstanden sind. Nach chinesischem Denken regelt die Milz die Aufnahme der Lebensenergie Qi aus der Nahrung sowie die Verteilung der Nahrungsstoffe. Gerät die Milz in einen Energiemangel, so zeigen sich Symptome wie Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Kälte, Gier nach Süßem oder Kaffee. Frauen sind häufiger betroffen als Männer und neigen häufig zu Bindegewebsschwäche, Wasseransammlungen, breiigem Stuhl oder Verstopfung. Typisch sind auch Erkrankungen mit viel Schleimbildung sowie die „Neigung" zum Grübeln und sich Sorgen. Hält das Ungleichgewicht zu lange an, kann sich die Schwäche in der Lunge fortsetzen. Die „Kälte schlägt in Hitze um", wie man in China sagt, und äußert sich häufig in Entzündungen. Jiaogulan füllt das Qi wieder auf und leitet die Hitze aus. Bemerkenswert ist auch der Einsatz von Jiaogulan gegen Krebs. Das Immunsystem profitiert vom Kraut durch die Aktivierung der Lymphozyten und der natürlichen Killerzellen. Zur krebshemmenden Wirkung kommt weiters die blutbildende: das weiße Blutbild erholt sich. Gleichzeitig wird die Leber gestärkt. Beides ist wichtig nach Chemo- oder Strahlentherapie.

Zusammenfassend kann man durchaus sagen, dass Jiaogulan eine wunderbare Pflanze, ein echtes Geschenk der Natur und ein besonderes Heilmittel ist. Aufgrund seiner facettenreichen positiven Wirkweisen für erdenklich viele Einsatzbereiche hat es sich den Namen „Kraut der Unsterblichkeit" redlich verdient. Ein Kraut, das „für jedermann und jede Frau gewachsen ist", könnte man noch hinzufügen, ohne lügen oder gar übertreiben zu müssen. Besondere Anerkennung genießt Jiaogulan bei jenen Menschen, die in schwerer Krankheit, etwa Krebs, durch die unterstützenden Wirkungen der Natursubstanz profitiert haben. Wie so oft führen manche altbewährte, traditionelle Methoden zu wieder entdeckten, oder gar neuen Einsichten und Erfolgen!

> Weitere Infos unter
> www.naturundtherapie.at

Eine Studie mit Jiaogulan an 151 Patienten mit chronischer Gastritis zeigte nach drei Monaten bei 28 Fällen eine Heilung, bei 57 Fällen eine deutliche Verbesserung, in 8 Fällen verschlechterte sich der Zustand. Bei 52 dieser 151 Patienten lag außerdem ein Tumor vor. Er verschwand bei 25 Personen, in 24 Fällen verkleinerte er sich, in 2 Fällen gab es keinen Erfolg. Der Rückgang der Gastritis-Symptome nach einem Monat Einnahme war beachtlich: Jiaogulan war bei 90,7 % effektiv. Ähnlich überzeugend sind die Ergebnisse mehrerer Studien bei Hepatitis B und Bronchitis.

Quelle: Michael Blumert, Dr. Jialiu Liu „Das chinesische Kraut der Unsterblichkeit", Edition Aesculap 1999