

Dr. med. Berndt Rieger

**POWER
PFLANZEN**
FÜR DIE INNERE BALANCE

Mit Adaptogenen den
Körper ganzheitlich stärken

NIKOL
VERLAG

Inhalt

Die Welt der Adaptogene 7

Welches Adaptogen ist das Beste für mich? 23

Die 45 wirkungsvollsten Adaptogene im Porträt 40

Hormonbildner 42

-  Ashwagandha 43 •  Damiana 46 •
-  Koreanischer Roter Ginseng 49 •  Maca 52 •
-  Pinienpollen 55 •  Bockshornklee 58 •
-  Yamswurzel 61 •  Rotklee 64 •  Shatavari 67 •
-  Süßholzwurzel 70

Nervenstärker 73

-  Baldrianwurzel 74 •  Brahmi 77 •  Dang Shen 80 •
-  Echter Lavendel 83 •  Johanniskraut 86 •
-  Juckbohne 89 •  Kava-Kava 92 •  Löwenmähne 95 •
-  Rosenwurz 98 •  Rosmarin 101

Anti-Ager 104

-  Amla 105 •  Baobab 108 •  Gotu Kola 111 •
 Guduchi 114 •  He Shou Wu 117 •
 Holunderbeeren 120 •  Jiaogulan 123 •  Moringa 126 •
 Sanddornbeeren 129 •  Turkey Tail 132

Immunbooster 135

-  Camu-Camu 136 •  Chaga 139 •
 Chinesischer Raupenpilz 142 •  Kalmegh 145 •
 Mandelpilz 148 •  Noni 151 •  Purpur-Sonnenhut 154 •
 Reishi 157 •  Tragant 160 •  Tulsi 163

Aktivatoren 166

-  Guaraná 167 •  Kakao 170 •  Schisandra 173 •
 Suma 176 •  Taigawurzel 179

Anhang 182

- Bezugsquellen 182 • Produkte und Kombinationspräparate 183 •
Endnoten 190 • Schlagwortregister 192

Die 45 wirkungsvollsten Adaptogene im Porträt

Im folgenden Teil des Buches lernen Sie die einzelnen Adaptogene innerhalb der fünf bereits vorgestellten Hauptgruppen kennen. Zur schnellen

Orientierung sind den Pflanzen die folgenden Symbole zugeordnet, die aufzeigen, welche Hauptwirkung und welche Zusatzwirkung sie haben:





HORMONBILDNER



NERVENSTÄRKER



ANTI-AGING



IMMUNBOOSTER



AKTIVATOREN

Die Stärke der Wirkung des Adaptogens wird durch die Größe der Symbole aufgezeigt. Das große Symbol steht für die Hauptwirkung und die kleineren für die Zusatzeigenschaften.



Bockshornklee

(*Trigonella foenum-graecum*)



Dieser Hülsenfrüchtler wurde schon vor Jahrtausenden am Nil und im Mittelmeerraum angebaut. In der Antike wurde Bockshornklee für spirituelle Räucherungen genutzt. Die Pflanze wurde in Klostergärten angebaut und kultiviert und gehört als fester Bestandteil zur traditionellen europäischen Medizin.

Auch in Indien, China und Tibet wird Bockshornklee medizinisch seit Jahrhunderten bei verschiedensten Erkrankungen und Beschwerden eingesetzt. Als adaptogene Pflanze kann er als Kraftmittel eingesetzt werden, Alterungsprozesse verzögern, das Immunsystem stärken und die Hormondrüsen aktivieren. Bockshornklee beinhaltet Saponine, pflanzliche Steroide, Alkaloide, Flavonoide und Gerbstoffe sowie die Vitamine A und D. Die höchste medizinische Bedeutung von allen hat Diosgenin, ein Steroidsaponin, das die Bildung von Progesteron und anderen Nebennierenhormonen im Körper fördert. Es wirkt dadurch bei vielen Menschen

stark hormonell ausgleichend. Im Vergleich zur Yamswurzel mischt sich dieser Wirkung aber auch noch eine östrogene Wirkung bei, weshalb Bockshornklee traditionell nicht nur bei verschiedenen Frauenleiden (insbesondere Menstruationsbeschwerden) eingesetzt wird, sondern auch als Mittel gegen Haarausfall (vor allem bei Männern mit einem Androgenüberschuss). Östrogene sind auch vorwiegend für die Haarpracht von Frauen zuständig, und wenn diese in der Wechseljahreszeit zurückgeht, kann hier mit Bockshornklee oft ein guter Ausgleich gefunden werden. Eine weitere wichtige Anwendung dieser Pflanze besteht in der Stärkung der Leber, und auch bei der Behandlung eines Diabetes kann Bockshornklee genutzt werden, denn er senkt den Blutzucker⁴¹ und die Insulinresistenz.⁴² In einer Studie mit Parkinson-Patienten stellte man außerdem fest, dass sich mit Bockshornklee eine deutliche Rückbildung von neurologischen Beschwerden erreichen lässt.⁴³



ANWENDUNG:



Die *frische Pflanze* kann aus dem Samen gezüchtet und im Garten kultiviert werden. Medizinisch genutzt werden die Bockshornklee-samen. Im Handel erhältlich sind Bockshornklee-samen-Pulver und -Konzentrat.

Tee: 3 ungemahlene Samen mit 250 ml heißem Wasser aufbrühen und 10 Min. ziehen lassen. In kleinen Schlucken trinken.

Schilddrüsenwickel: 2 EL Pulver mit heißem Wasser mischen, bis eine brei-artige Paste entsteht. Diese auf ein Tuch geben und 15 Min. lang vorne auf den Hals geben.



Eine Einnahme von bis zu 500 mg täglich wird empfohlen.

ZU BEACHTEN:

Nicht einnehmen in der Schwangerschaft und Stillzeit. Keinen Kindern unter 12 Jahren geben. Nicht einsetzen bei Allergie gegen Hülsenfrüchtler. Bockshornklee enthält Cumarine und wirkt dadurch blutverdünnend.

REZEPT-TIPP:

Bockshornklee-Aufstrich

100 g Doppelrahmfrischkäse
1 EL Crème fraîche
1 TL Bockshornklee-samen
1 Spritzer Limettensaft
Salz

Frischkäse und Crème fraîche glatt-rühren. Bockshornklee im Mörser leicht zerstoßen und unterrühren. Die Creme mit Salz und Limettensaft abschmecken.