

## Liste adaptogener Pflanzen

(Ergänzung zum Skript „Endokrinum“ von Andreas Wolf zur Vortragsreihe Naturheilkundliche Rezepturen und Therapiekonzepte am Zentrum für Naturheilkunde Reinhold Thoma. Nur für Fachleute wie Heilpraktiker und Ärzte.)

Adaptogene Pflanzen verbessern unsere Anpassungsfähigkeit an belastende Umweltzeize so genannte „Stressoren“. Damit sind es meist Pflanzen die auf den Adaptionsmechanismus über die Nebenniere stützend wirken. Es muss nicht unbedingt eine Immunstimulierende Wirkung damit verbunden sein, was manchmal auch unerwünscht wäre (z.B. Bei Autoimmunerkrankungen.) Es kann aber durchaus eine Immunmodulierende Wirkung bei vielen Adaptogenen mit festgestellt werden.

1. **Panax Ginseng:** Der Ginseng ist das Tonikum Generale der chinesischen Medizin. Die Qualität des Ginsengs ist sehr stark vom Standort und dem Alter der Pflanze bestimmt. Der „rote Ginseng“ ist nicht unbedingt besserer Qualität als „goldener“. Der Ginseng wird am Besten als Wurzelpulver eingenommen. Präparate: z.B. Presselin Gi Wurzelpulver (jetzt Combustin) oder von der guten Phyto-Firma Plantatrakt als MH 80 hierbei in Synergie mit Süßholzwurzel, welche Cortisolähnliche Wirkungen entfalten kann.
2. **Dong Quai** oder Frauenginseng(Angelica Sinensis): Ist das weibliche Pendant zum Ginseng (Panax) der in der TCM (traditionellen Chinesischen Medizin)eher für Männer Verwendung findet. Dong Quai ist Hauptbestandteil zahlreicher kräftigender Suppen wie auch der chinesischen Hühnerbrühe die als „Gebärsuppe“ für das Wochenbett inzwischen von vielen Hebammen „verordnet“ wird. Gleichzeitig ist diese Suppe ein willkommener „Dauereintopf“ für die erste Wochenbettzeit auch für den Vater wenn durch die Intensive Zeit des Willkommens für das Baby für das Kochen keine Zeit bleibt. Es ist hilfreich bei Menstruationsbeschwerden, allgemein bei „Fraueng´schichten“ fördert Muskel und Blutbildung.
3. **Sibirischer Ginseng** (Eleutherococcus Senticosus): Diese Pflanze ist nachgewiesenermaßen eine Antistresspflanze. Wettkämpfern und Sportlern hilft sie Höchstleistungen zu vollbringen. Hierbei gibt es aber auch ein Immunitätsfördernde Wirkung. Energiemangel und Antriebsschwäche sind ebenfalls sichere Einsatzgebiete für ihn. „...Hat bis jetzt eigentlich bei jedem was gutes bewirkt.“ so eine Kollegin vor Kurzem. Fertigpräparate gibt es z.B. von der Firma Harras-Curanina das Eleutherococcus-Curanina einen Extrakt. Als Tabletten gibt es Eleu-Kokk. Auch Pulverisierte Pflanze ist zu erhalten. Bei Infekten des Respirationstraktes scheint die flüssige Form schneller zu wirken. Eleu scheint besser zu wirken als die inzwischen inflationär gebrauchte Echinacea.
4. **Astragalus** (Huang-´chi) ist in der TCM ein weiteres wichtiges Tonikum dem man sogar antivirale Wirkungen nachsagt. Die Wirkung kommt über die Leber und Nieren-Chi Stärkung zustande.
5. **Ashwaganda** (Whitania Somniferra) ist die Entsprechung des Ginseng der TCM für den Ayurveda Indiens. Ein allgemeines Tonikum.
6. **Echinacea.** Ein Makrophagenstimulierendes Phytopharmakon. Nicht bei Kollagenosen oder Autoimmunprozessen (Hashimoto, Basedow, AIDS etc.) Aber vielleicht doch? Dann aber homöopathisch ab D6 reguliert und moduliert Echinacea eventuell mit potenziertem Eigenblut in C Potenzbereich die Immunantwort. Für I.V. Zulassung leider kein Mittel mehr vorhanden. Das sehr gute Echinacea Pallida Präparat von Pascoe (Pascoetox forte) fällt auch weg. Somit ist die Möglichkeit Fieber zu erzeugen über diesen Weg nicht mehr gangbar. Für diesen Zweck eventuell Mistel einsetzen.

Ein Kombipräparat welches alle diese Pflanzen in Synergie enthält ist Phytisone von der amerikanischen Firma Thorne. Über Centropa Pharma zu importieren.