Abschlußarbeit „Kräuterfrau im Jahreskreis“ 2026, Waltaud Ertl

Pflanzliche Adaptogene

1.)Was sind Adaptogene?

Adaptogene sind Pflanzenstoffe aus Kräutern und Pilzen, die dem Körper helfen, sich an Stress anzupassen und das Gleichgewicht zu bewahren. Die Wortwurzel ist das lateinische „adaptare“ = sich anpassen. Genau in dieser Selbstregulation liegt die Besonderheit: Adaptogene unterstützen die Selbstregulation, so dass wir mit Stress und Umwelteinflüssen besser umgehen können, d.h. sie helfen, die Reaktion des Körpers auf Stressoren positiv zu modulieren. In diesen Zeiten des Wandels, auch des Klimawandels, können sie uns gut unterstützen.

Adaptogene betreffen:

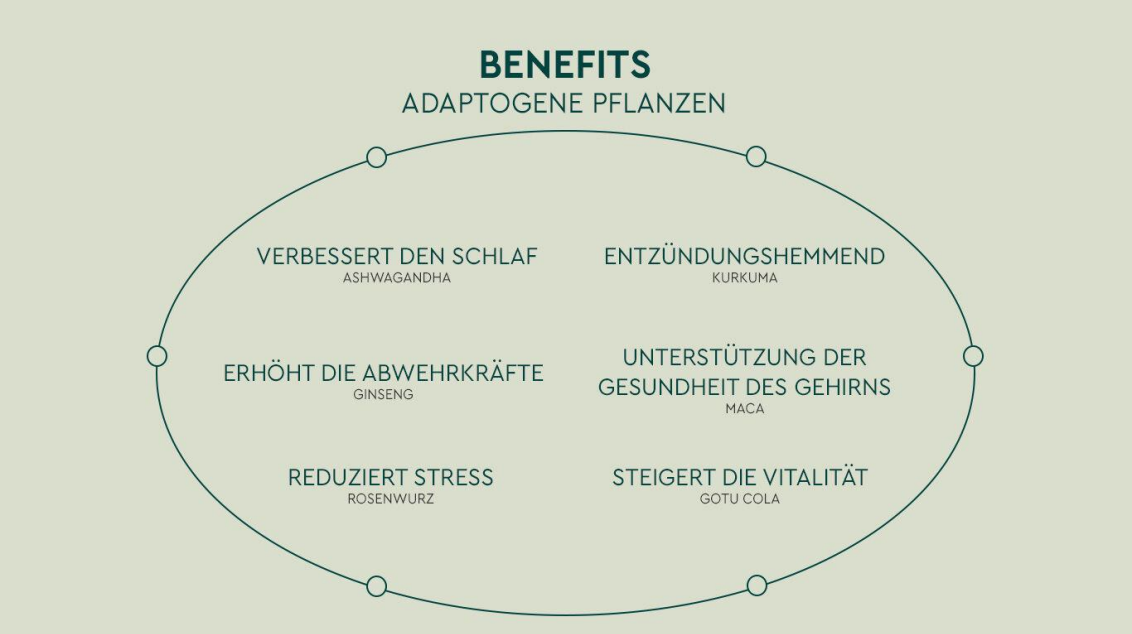
- sie Stressachse (HPA-Achse*), indem sie Cortisol ausgleichen (* Die **HPA-Achse** (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) ist das zentrale Stress- und Hormonsystem unseres Körpers. Man nennt sie auch die **Stressachse**. Sie steuert, wie wir auf körperlichen oder seelischen Stress reagieren und wieder zur Ruhe kommen

- das Immunsystem, wird gestärkt wenn es geschwächt ist und beruhigt, wenn es überaktiv reagiert.

- Zellschutz und Organe, viele Adaptogene besitzen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften

- Gehirn und kognitive Funktion, wirken auf Neurotransmitter (Botenstoffe) und Stimmung, Antrieb, sowie Nervensystem-Funktion

-



2.)Warum habe ich mich für dieses Thema entschieden?

Seit der Perimenopause habe ich mich sehr verändert, mit extremen Stimmungsschwankungen, depressiven Phasen, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit bis zur Aggressivität, Erschöpfung, Unruhe und Ruhelosigkeit, zum Teil innerlich, zum Teil mit restless leg ähnlichen Symptomen, vor allem abends.
Im November 2026 habe ich einen Termin zur Diagnostik von ADHS.

Ich habe vieles aus dem Pflanzenreich probiert, z.B. Yams-Wurzel, Passionsblume, Johanniskraut etc. habe aber dadurch Gewicht zugenommen, bzw. Wasser eingelagert, Hautjucken/Bläschen und andere Nebenwirkungen bekommen.
Seit einigen Jahren nehme ich nun, mit Unterbrechungen, die adaptogene **Rosenwurz (Rhodiola),** die mir hilft, meine Energie gleichmäßiger zu nutzen, gelassener in Stresssituationen zu bleiben und die sich gefühlt über mein Nervensystem legt wie ein „Schutzmantel“.

Deshalb wollte ich hier erkunden, was Adaptogene eigentlich sind, welche bekannt sind und ob es auch einheimische Wildpflanzen gibt, die adaptogen wirken. Hier öffnet sich ein weites Feld!

3.)Bekannte Adaptogene inernational:

- **Ashwaganda** (Withania somnifera) aus Indien „König der ayurvedischen Kräuter“, soll für Entspannung sorgen
- **Ginseng** (Panax ginseng)aus Asien und Nordamerika.Wurzel soll stimulierend wirken
- **Tulsi** (Heiliges Basilikum) aus Indien, soll entspannende Eigenschaften haben
- **Eleuthero** (Taigawurzel) aus Nordostasien und Sibirien, soll stimulierende Eigenschaften haben

- diverse Heilpilze, z.B. Cordyceps, Reishi und weitere Pflanzen wie Maca aus Peru, Schisandra chinensis aus Russland und China

Rosenwurz (Rhodiola)

aus Nordeuropa und Russland

Auf die **Rosenwurz** möchte ich näher eingehen, da sie ein relativ gut untersuchtes Adaptogen ist, allerdings sind die meisten dieser Studien klein und von schlechter Qualität, d.h. es gibt kaum große, randomisierte Studien, die von der Wissenschaft akzeptiert werden.

Rosenwurz gehört zur Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae). Neben Rhodiola rosea sind noch über 200 weitere Arten von Rhodiola bekannt. Der deutsche Name leitet sich vom rosenartigen Duft der Wurzel ab. In Russland wird sie viel verwendet und heißt „Goldene Wurzel“



Die Gattung Rhodiola ist weit verbreitet in Europa, Sibirien, Ostasien und Nordamerika. Felsen, Moränen und Geröll, kalkreiche oder saure Böden von Meereshöhe bis 3000 Meter Höhe sind ihr bevorzugtes Gebiet.

Es sind ausdauernde niedrige Pflanzen, 10 bis 50 cm hoch, unbehaart, aufrecht und oftmals violett getönt. Die Blätter sind fleischig, oft mit gezackten Rändern.
Verwendet wird der knollenförmigen Wurzelstock von 3-4jährigen Pflanzen, die nach der Blüte im August/Anfang September gesammelt werden.
Die Wurzeln werden im Schatten vorgetrocknet, dann bei 60 Grad im Trockenapparat weitergetrocknet. Die Haltbarkeit der getrockneten Wurzeln ist auf 3 Jahre begrenzt.
Die käuflich erhältlichen Wurzeln stammen zum größten Teil aus dem Altaigebirge in der Mongolei. Die Rhodiola kann auch angebaut werden, der Anbau im eigenen Garten ist für den Eigenbedarf gut möglich.

Seit den 1980er Jahren ist bekannt dass die Hauptwirkstoffe Rosavin, Rosarin, Rosin und Salidrosid sind.

Studien am Menschen haben keine eindeutigen Ergebnisse geliefert, haben aber gezeigt, dass Rosenwurz möglicherweise den folgenden Nutzen haben könnte:

- Verbesserung der Ausdauer, einschließlich sportlicher Leistung, Arbeitsfähigkeit und kognitiver Leistungsfähigkeit
- Reduzierung von Müdigkeit in Stresssituationen
- Linderung von Angst und Depressionen (es bietet weniger Nutzen als ein herkömmliches Antidepressivum, hat aber auch weniger Nebenwirkungen)

Laut Natalia Leutnant in ihrem Buch „Ginseng, Taigawurzel, Rosenwurz“ nimmt man Rhodiola

- zur Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit und Unterstützung der geistigen Agilität

- zur Stärkung des Widerstands gegen unerwünschte physikalische, chemische, psychische und biologische Einflüsse

- bei chronischer Müdigkeit, Depressionen, Energiemangel, Fibromyalgie, Ängsten, Aggressionen, bipolaren affektiven Störungen, Parkinson, Stress, Schlafproblemen, Schizophrenie, Schwächezuständen, Tinnitus, Trauer, Überarbeitung

Natürlich muß auch über mögliche **Nebenwirkungen** gesprochen werden, allerdings scheint die Einnahme von Rosenwurz zweimal täglich über 6 bis 12 Wochen für die meisten Menschen unbedenklich zu sein. Sie kann jedoch Schwindel, Mundtrockenheit und übermäßige Speichelproduktion verursachen. Da sie das Immunsystem stimulieren könnte, verschlimmert Rosenwurz möglicherweise Autoimmunerkrankungen. Die Sicherheit von Rosenwurz bei schwangeren und stillenden Frauen oder bei Kindern wurde bisher nicht untersucht.

Es freut mich sehr, dass die zwei Rhodiola-Pflanzen, die wir bei uns im Heilkräuterbeet vor drei Jahren gepflanzt haben, stabil wachsen. Leider haben sie sich noch nicht vermehrt und sind nicht groß genug, um schon Wurzelmaterial zu entnehmen

4.)Einheimische Pflanzen mit adaptogener Wirkung

Schafgarbe (Achillea millefolium) wirkt nervenstärkend, ausgleichend bei innerer Unruhe und hormonellen Schwankungen.

Mariendistel,(Silybum marianum) der Wirkstoff Silymarin(ein Flavonoid) wirkt antioxidativ: Sie fängt freie Radikale ab und entlastet so den Stoffwechsel, ist leberstärkend und mindert dadurch Müdigkeit und depressive Verstimmungen.

Brennessel (Urtica dioica) enthält viele Vitalstoffe, stärkt die Nebennieren, wirkt tonisierend und leicht entgiftend – kombiniert gut mit anderen Kräutern in Stressphasen
Anwendung: als Tee, Pulver, Suppe oder grüner Smoothie

Gänsefingerkraut (potentilla anserina) wirkt entspannend auf Muskulatur und Nervensystem, auch bei psychosomatischen Spannungen
Anwendung: als Tee oder Öl – besonders wohltuend bei emotionalem Stress

Grüner Hafer/Haferkraut (Avena sativa)wirkt nervenstärkend, regenerierend, fördert erholsamen Schlaf
Anwendung: Tee aus dem grünen Haferkraut oder Tinktur – ideal in längeren Belastungsphasen

Johanniskraut gilt auch als adaptogene Pflanze, da ich jedoch allergisch dagegen bin, werde ich es hier nicht beschreiben

Wichtig: Adaptogene entfalten Ihre Wirkung am besten in Kombination mit einem gesunden Lebensstil. Dazu gehören:

- **Bewegung**
- **Schlaf**
- **Ernährung**
- **Stressmanagement**

5.)Mein persönliches Fazit und weitere Ideen zur Umsetzung

Rosenwurz ist mir mittlerweile sehr vertraut, eventuell könnte ich schon von einer gewissen „gefühlten Abhängigkeit " sprechen, so dass ich gerne auf andere Mittel umsteigen würde.
Aus den gelisteten einheimischen Wildpflanzen wähle ich **grünen Hafer, Gänsefingerkraut und die Schafgarbe** , weil diese für meine Symptome vermutlich am besten geeignet sind.
Ein Pulver aus allen drei Pflanzen, übers Müsli oder den Salat gestreut, bietet auch eine gute Möglichkeit der alltäglichen Einnahme, ebenso eine Temischung. Auch eine Tinktur wäre möglich.

Ich freue mich, die nächsten Wochen meinen persönlichen „Adaptogen-Tee" und das „Adaptogen-Pulver" aus einheimischen Wildpflanzen zu testen und habe auch für meine Kurskolleginnen Teemischungen hergestellt.

Wohl bekomms uns allen!

6.) Quellen

Internet:
www.msdmanuals.com
www.kneipp.de
www.wildlieb.de

Bücher:
„Ginseng, Taigawurzel, Rosenwurz" von Natalia Leutnant
„Die Kräuter in meinem Garten" von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger
„Alles über Heilpflanzen" von Ursel Bühring
„Die Schafgarbe" von Barbara Simonsohn