

NATÜRLICHE STRESSKILLER,
LEISTUNGS- UND GESUNDHEITSBOOSTER

ADAPTOGENE

Immer mehr Sportler und gesundheitsbewusste Menschen nutzen die pflanzlichen Wirkstoffe von sogenannten Adaptogenen für eine bessere Stressresistenz, zur Optimierung des Allgemeinbefindens und Stärkung der körperlich/mental Widerstandskraft. Doch was verbirgt sich dahinter?

Der Begriff Adaptogene (vom lat. adaptare = anpassen) wurde durch den russischen Pharmakologen Nicolai Lazarev geprägt. Adaptogene Heilpflanzenstoffe aus Kräutern, Wurzeln, Gewürzen oder Pilzen sind seit Jahrhunderten ein zentraler Bestandteil in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), dem indischen Ayurveda und der westlichen medizinischen Heilkunde.

Hintergrundwissen

Adaptogene sind Pflanzenwirkstoffe, die zu einer besseren Anpassung gegenüber bestimmten körperlichen oder geistigen Stressauslösern beitragen können. Sie zeichnen sich durch ihre regulierende Wirkung auf den Organismus aus. Das heißt, die Wirkung bestimmter Pflanzenstoffe kann sich an den jeweiligen Zustand des Körpers anpassen und diesen harmonisieren: Ist man beispielsweise gestresst, wirken sie entspannend, ist man ermüdet und ausgelaugt, können sie aufbauend wirken und das Energieniveau steigern. Je schwerwiegender eine (krankhafte) Veränderung ist, desto stärker ist auch die adaptogene Wirkung. Adaptogene wirken sanft regulierend auf das Hormonsystem und die Stressachse. Sie aktivieren den anabolen Stoffwechsel und enthalten zellschützende Antioxidantien. Zudem können sie die Regenerationsfähigkeit nach körperlicher Belastung oder Krankheit erhöhen und das Immunsystem positiv beeinflussen. Anders als der Konsum von Stimulanzien wie Koffein verursachen Adaptogene keinen kurzfristigen „Aufputscheffekt“, gefolgt von einem Leistungseinbruch. Adaptogene unterstützen die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts im Körper. Sie wirken auch bei längerer Einnahme nicht toxisch und verbessern die körperliche und geistige Widerstandskraft und Belastbarkeit. Folgende Adaptogene sind für Sportler von besonderem Interesse.

Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Rosenwurz ist eines der ältesten Adaptogene und kommt als Modulator bei Stressbeschwerden und Erschöpfung zum Einsatz. Die Wurzeln enthalten einen Mix aus sekundären Pflanzenstoffen und Salidroside. Dieser wirkt regulierend auf die Aktivität der Neurotransmitter zwischen den Nervenzellen sowie auf den Serotonin- und Dopaminhaushalt. Durch längerfristige Einnahme kann die Ausschüttung des körpereigenen Stresshormons Cortisol herabgesetzt werden, was wiederum die Vorbeugung seelischer und körperlicher Erkrankungen unterstützen kann. Rosenwurz fördert unter anderem die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, hebt das Energieniveau, ohne aufzuputschen, und unterstützt die innere Gelassenheit sowie das gesunde Schlafverhalten. Zudem wirkt es sich positiv auf die Gesundheit der Lunge, das Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr aus. Es schützt die Zellen vor freien Radikalen und kurbelt die ATP-Produktion in den Zellen an. Nach großer sportlicher Anstrengung, Krankheit oder Operationen hilft Rosenwurz, die Regenerationszeit zu verkürzen. Bei Ausdauerathleten kann sich Rhodiola positiv auf die Ausdauer- und Leistungsfähigkeit auswirken, da es unter anderem die intramuskuläre Koordination

verbessern soll, die mentale und körperliche Ermüdung hinauszögert und entzündungshemmend und schützend auf die Muskulatur wirkt. Rosenwurz ist ein schnell und lang anhaltend wirksames Adaptogen, dessen Wirksamkeit häufig untersucht und belegt wurde. Wichtig: Achten Sie auf den standardisierten Rosavin-Gehalt!

Panax ginseng (Asiatischer / Koreanischer / Amerikanischer und Chinesischer Ginseng)

Die Ginseng-Wurzel wirkt stressmildernd und energiespendend, also anregend auf körperliche Unterfunktionen und dämpfend auf Überfunktionen. In der TCM wird Ginseng klassisch zur Harmonisierung der Organsysteme Herz, Nieren, Leber, Lunge und Milz eingesetzt. Ginseng wirkt sich positiv auf die Konzentration und Gedächtnisleistung aus und unterstützt die Regulierung/Senkung von Blutdruck und Blutzucker. Für Sportler sind unter anderem auch folgende Eigenschaften relevant: Reduzierung von Erschöpfung und schnellere Regeneration nach Training und Wettkampf, stärkende Wirkung auf Nervensystem, Aufmerksamkeit und Psychomotorik. Ginseng wirkt anabol auf die Proteinsynthese und ausgleichend auf das Hormonsystem, stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend.

Ashwagandha (Indischer Ginseng, Schlafbeere, Winterkirsche)

Im Ayurveda gehört die Schlafbeere zu den wertvollsten Heilmitteln und gilt als perfekte Heilpflanze für erholsamen Schlaf und widerstandskräftige Nerven. Die Schlafbeere unterstützt den Körper im Kampf gegen Entzündungen und Infektionen. Ashwagandha wirkt angstlösend, fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und hat einen positiven Einfluss auf das Hormonsystem und Wechseljahresbeschwerden. Die Wurzel kann das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmen und fördert Verdauung und Entgiftung. Die in Ashwagandha enthaltenen Withanolide (sekundäre Pflanzenstoffe) können das Immunsystem modulieren und entzündliche Erkrankungen wie Arthritis und Asthma positiv beeinflussen. Zudem liefert die Schlafbeere wertvolle Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Kupfer. Die Schlafbeere kann die Leistungs-



Ausdauer bei Sportlern erhöhen, sie regt das Muskelwachstum an und schützt die Zellen.

Maca (Peruanischer Ginseng)

Maca wird auch „Superfood der Inka“ genannt und enthält ein sehr breites Nährstoffspektrum (Aminosäuren, Calcium, Magnesium, Phosphor, Silizium, Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan, Zink, B-Vitamine, Vitamin C und E sowie sekundäre Pflanzenstoffe). Inzwischen sind viele Sporternährungsmittel mit dem Maca-Wirkstoff- angereichert, da sich Macamide positiv auf Energiestoffwechsel, Leistung, Muskelaufbau und -regeneration auswirken. Zudem wird Maca eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben. Die Wurzel unterstützt den Aufbau von körpereigenem Eiweiß, fördert die Konzentration, reguliert Blutzucker und das Hormonsystem.

Adaptogene wirken sanft regulierend auf das Hormonsystem und die Stressachse. Sie aktivieren den anabolen Stoffwechsel und enthalten zellschützende Antioxidantien. Zudem können sie die Regenerationsfähigkeit nach körperlicher Belastung oder Krankheit erhöhen und das Immunsystem positiv beeinflussen.

Eleuthero (Sibirischer Ginseng, Taigawurzel)

Eleuthero enthält neben zahlreichen Nährstoffen wie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Chrom und Vitamin E zellschützende Polyphenole, Flavonoide, Sterole als pflanzliche Cholesterinsenker, entzündungshemmende Cumarine und aufbauende Polysaccharide. Eleuthero verbessert nicht nur die Sauerstoffaufnahme der Muskeln und erhöht die Trainingskapazität, Ausdauer und Kondition, auch die Muskeln können sich schneller erholen. Eleuthero stimuliert die Proteinsynthese und wirkt anabol (muskelaufbauend).

Schisandra (Chinabeere)

Schisandra gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen der TCM und findet hier insbesondere zum Schutz und Aufbau von Lunge, Nieren und Leber sowie zur Entgiftung ihren Einsatz. Schisandra-Samen und Beeren sind mineral- und nährstoffreich. Zellschützende Tannine, Ölsäure und die Omega-6-Fettsäure Linolsäure sind ebenso in Schisandra enthalten wie die Omega-3-Fettsäure Linolensäure, organische Säuren, ätherische Öle und Sulfate. Die Beeren sind reich an verdauungsfördernden Pektinen und antioxidativen Flavonoiden, Catechinen und Anthocyanen. Schisandra fördert die für Sportler relevante ATP-Produktion in den Zellen. Des Weiteren kann Schisandra die Pumpleistung des Herzens und damit die Sauerstoffaufnahme in den Zellen verbessern. So steht den Muskeln mehr Sauerstoff zur Verfügung, und der Gasaustausch in der Lunge nimmt zu. Eine besondere Eigenschaft

von Schisandra ist, dass es die Bildung saurer Stoffwechselendprodukte verringern und die Säurelast in den Zellen, im Blut und den Lungen senken kann. Wie fast alle Adaptogene wirkt auch Schisandra regulierend bei Stress, Erschöpfung und Müdigkeit.

Cordyceps (Chinesischer / Tibetischer Raupenpilz)

Der Heilpilz Cordyceps gehört zu den chinesischen Pharmazeutika und gilt durch seine synergetische Wirkungsweise als Generalist zur Förderung der Gesundheit. Er wirkt antibiotisch, antiviral, antimykotisch und stärkt Leber, Nieren sowie Immunsystem und aktiviert die Bildung von natürlichen Killerzellen. Darüber hinaus kann er auch überschießende Immunreaktionen bei Allergien und Autoimmunerkrankungen dämpfen. Der Cordyceps stimuliert die Bildung von Vitamin D sowie von Wohlfühlhormonen im Gehirn, wirkt stimmungsaufhellend und verbessert die Konzentration.

Reishi (Glänzender Lackporling)

Der Vitalpilz Reishi gehört zu den bedeutsamsten Heilpilzen in der TCM. Seine aktivierende Wirkung auf das Immunsystem konnte bereits in vielen Studien nachgewiesen werden – der hohe Gehalt an Polysacchariden wirken stark immunstabilisierend, die Triterpene im Reishi haben eine antibakterielle, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung. Zudem kommt der Reishi-Pilz bei Lebererkrankungen, bei Allergien (senkt die Histaminbildung) sowie zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems zum Einsatz.

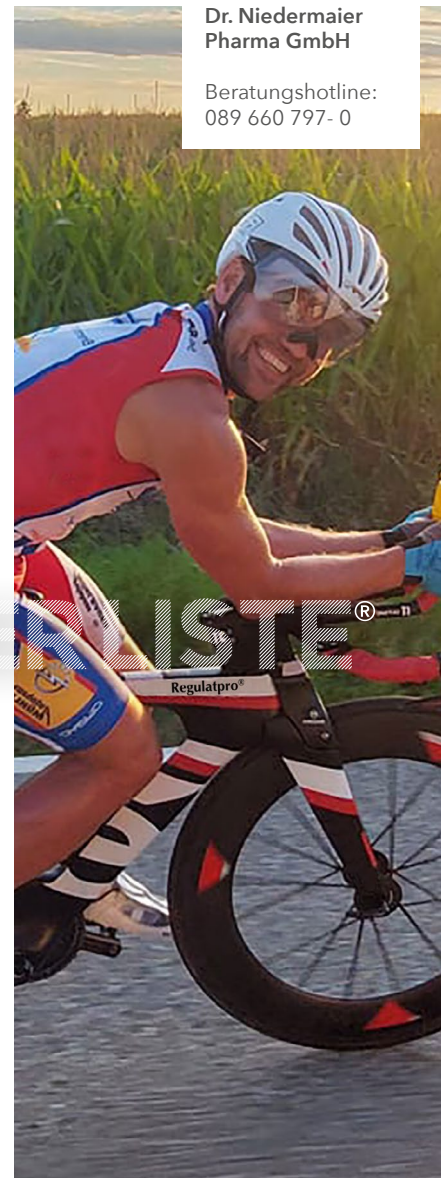
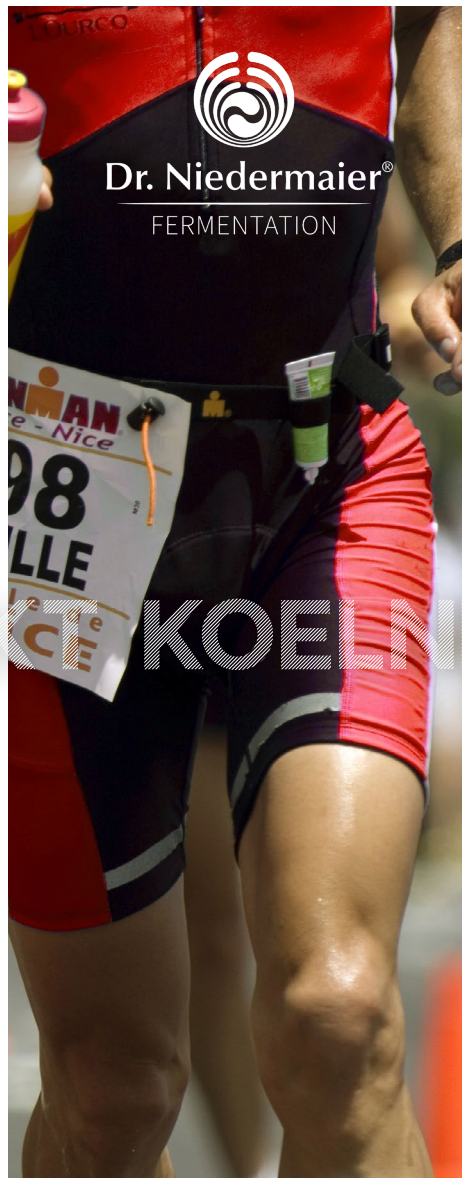
Amla (Indische Stachelbeere)

Die wasserreiche Amla-Frucht ist eine wahre Nährstoffbombe (reichlich Vitamin C sowie Vitamine A, B, Folat und E, Calcium, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Eisen, Selen und Aminosäuren, Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Bioflavonoide, Bitterstoffe, Gerbsäuren, Superoxid-Dismutase). Amla gilt als Regulator des Blutzuckerspiegels und wirkt basenbildend, stresslindernd, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral. Durch den enormen Vitamin-C-Gehalt gilt die Amla-Beere als Immunbooster und wird gerne auch zur Regeneration von Haut und Haaren eingesetzt.

Katja von Kaminietz

Wie bei allen Nahrungsergänzungs- und Arzneimitteln sollte die Einnahme von Adaptogenen in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater abgestimmt werden. Darüber hinaus sollte auch die Herkunft der Produkte geprüft werden, inklusive eines Abgleichs mit der Kölner Liste. Die enthaltenen Wirkstoffe sollten in der NADAMED-Medikamentendatenbank auf die Dopingrelevanz überprüft werden.

nada.de/medizin/nadamed



Dr. Niedermaier
Pharma GmbH

Beratungshotline:
089 660 797-0

#RESPECT FÜR DIE KÖRPERLISTE

**20%
RABATT***
im Onlineshop regulat.com
Bestellcode:
TT20
*Gültig bis 31. Dezember 2022, solange Vorrat reicht.

**VORSPRUNG
DURCH
INNOVATION**



Regulatpro®
FERMENTIERTE PRODUKTE
FÜR PERFORMANCE-PLUS



GESUNDHEIT ¹

IMMUNSYSTEM ²

BEWEGUNG ³

ENERGIE &
STOFFWECHSEL ⁴

REGULAT.COM

Die Kaskaden-Fermentation: das innovative Herstellverfahren – die Basis für den Erfolg.

¹ Rechtsregulat® Bio enthält natürliches Vitamin C, welches zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beiträgt. Vitamin C trägt außerdem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

² Regulatpro® Immune enthält Zink, Selen, Vitamin B6, Vitamin B12 und Vitamin D, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Hergestellt nach dem patentierten Herstellverfahren: Cascade Fermentation **2.0**.

³ Regulatpro® Arthro enthält Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und eine normale Knorpelfunktion beiträgt.

⁴ Regulatpro® Metabolic enthält Magnesium, Mangan, Vitamin B1, B2, B3, B5 (Pantothensäure), B6 und B12, die zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen. Magnesium, Vitamin B2, B3, B6, B12 und Pantothensäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Der Mineralstoff Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel, einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei.

