

Yin-Ausgleich bei Erschöpfung

TCM-Mikronährstoffkombination



Beschreibung

Yin-Qi-Mangel und Erschöpfung

Der ständige Wechsel der entgegengesetzten Lebenskräfte Yin und Yang lässt unsere Lebensenergie (Qi) frei fließen. Wird der freie Fluss gestört, kommt es zum Stau oder Stillstand dieser Energie. Die Folge sind Dysbalancen von Yin und Yang.

Nährstoffempfehlung für den Morgen

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin B6	0,70 mg	50%
Zink	5,00 mg	50%
L-Glutamin	350,00 mg	**
Inulin	45,00 mg	**
Kiefernindenextrakt	125,00 mg	**
davon Proanthocyanidine	118,00 mg	
Wacholderbeeren-Extrakt	125,00 mg	
Probiotische Kulturen	11,00 mg	**
Lactococcus acidophilus	(1,1x10 ⁹ KBE)	
Lactobacillus bulgaricus		
Lactobacillus casei		
Lactobacillus salivarius		
Lactobacillus paracasei		
Lactobacillus rhamnosus		
Lactobacillus plantarum		
Bifidobacterium infantis		
Bifidobacterium lactis		
Bifidobacterium longum		
Bifidobacterium breve		
Bifidobacterium bifidum		

Nährstoffempfehlung Mittag

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin B1	1,10 mg	100%
Vitamin B2	1,40 mg	100%
Niacin	16,00 mg	100%
Pantothensäure	6,00 mg	100%
Vitamin B6	1,40 mg	100%
Biotin	50,00 µg	100%
Folsäure	200,00 µg	100%
Vitamin B12	2,50 µg	100%
Vitamin C	80,00 mg	100%
Vitamin K	75,00 µg	100%
Chrom	40,00 µg	100%
Selen	55,00 µg	100%
Vitamin A (β-Carotin)	800,00 µg	100%
Coenzym Q10	50,00 mg	**
Cholin	40,00 mg	**
Silberkerzenextrakt	190,00 mg	**
Angelikawurzel-Extrakt	190,00 mg	**

Nährstoffempfehlung für den Abend

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin D	10,00 µg	200%
Vitamin E	12,00 mg	100%
Magnesium	41,50 mg	11%
Omega-Fettsäuren	75,00 mg	**
Rosenwurz-Wurzel	100,00 mg	**
davon Rosavin	3,00 mg	

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Wir sind gesund, wenn sich Yin und Yang in Balance befinden. Ein Mangel an Yin-Energie, der sich als Erschöpfung auf vielen Ebenen äußert, wird oft durch

Stress, Überlastung, Schlafmangel, falsche Ernährung und fehlendem körperlichem Ausgleich ausgelöst. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit, Blässe und Infektanfälligkeit stellen sich ein.

Ein Yin-Qi-Mangel entwickelt sich meist kontinuierlich über einen längeren Zeitraum. Es beginnt erst mit einem Yin-Qi-Mangel, der bei längerem Bestehen einen Blut- und Säfte-Mangel nach sich zieht. Neben Müdigkeit können auch Verdauungsstörungen wie Durchfall, Unverträglichkeiten und Blähungen auftreten. Aber auch Heißhunger auf Süßes und Fettiges sind typische Anzeichen. Dazu kann sich ein Trockenheitssyndrom entwickeln wie trockene, blasse Haut, Lippen und Haare sowie gerötete Augen. Diese ersten Mangelzeichen werden im Stress oft nicht ausreichend wahrgenommen oder bewusst verdrängt. Die weitere Entwicklung des Mangels wird so weiter verstärkt. Bleibt die Überlastung von Körper, Geist und Seele bestehen, kommt es zu einem manifesten Yin-Qi-Mangel: Körper und Geist sind erschöpft. Man fühlt sich müde, ausgelaugt, lustlos, unruhig, gereizt, aufbrausend und erste körperliche Krankheitssymptome treten auf.

Ein relativer Yin-Qi-Mangel bedingt einen Yang-Qi-Überschuss. „Scheinbare“ Hitzesymptome können die Folge sein. „Scheinbar“, weil die Hitze durch einen Yin-Qi-Mangel und nicht durch einen absoluten Yang-Qi-Überschuss gekennzeichnet ist. Zum Beispiel kennzeichnet eine Hyperthyreose einen Yin-Qi-Mangel. Die betroffenen Patienten leiden an Hitzesymptomen wie Schlaflosigkeit, Herzpalpitationen, Reizbarkeit und einem schnellem, flachen Puls. Anders als Hitze im Yang-Qi-Überschuss kann diese Yin-Qi-mangelbedingte Hitze nicht mit „kalten Kräutern“ behandelt werden; es sind Yin-nährende Kräuter mit Bedacht einzunehmen.

Da Erschöpfungszustände aufgrund eines Yin-Qi-Mangels eine lange Historie haben und sich als multifaktorielles Geschehen darstellen, ist es besonders wichtig, dieses Geschehen ganzheitlich zu betrachten. In der TCM wird daher auf die Wiederherstellung des Energieflusses im Gesamtorganismus geachtet. In diese Betrachtung werden alle Wandlungsphasen der 5 Elemente jeweils mit dem Yin-Aspekt der betroffenen Organe (Leber, Lunge, Milz, Herz und Niere) einbezogen. Neben den Organen wird auch der wiederkehrende Kreislauf des Lebens als harmonischen Wechsel insbesondere von Tag und Nacht berücksichtigt.

Die Berücksichtigung der individuellen tageszeitlichen Bedürfnisse des menschlichen Organismus

(„Organ-Uhr“) bildet die Grundlage der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen. Eine tageszeitlich abgestimmte Therapie, welche die Yin-Organen in der betreffenden Organzeit stärkt, vermag den natürlichen Biorhythmus und Energiehaushalt wieder herzustellen.

Ursachen für Yin-Qi-Mangel und Erschöpfung

- Permanenter Stress, Zeitdruck und Überforderung ohne Ausgleich.
- Zu viel Hitze im Körper durch zu viel Scharfes, Heißes, Fettiges, Alkohol, Rauchen und über schießende negative Emotionen.
- Zu viel Kälte im Körper durch zu viel Rohkost, Salate, kalte Milchprodukte, kalte Getränke, aber auch ein kalter, träger Verdauungstrakt, der nicht mehr genügend Säfte produzieren kann, belasten unser Yin.
- Negative Emotionen wie Existenzangst, Geldsorgen, Beziehungsstress, Überlebensängste und permanentes Grübeln.
- Hormonelle Umstellungsphasen nach Entbindungen und im Klimakterium (Wechsel).
- Unregelmäßiger Lebensrhythmus wie ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus durch Nacharbeit und Schlafmangel.
- Schwerere Erkrankungen verursachen Yin-Qi-Mangelsymptome wie Erschöpfung, Auszehrung, Schlafstörungen, innere Unruhe sowie graues bzw. schütteres Haar.
- Alterungsprozesse können einen Yin-Qi-Mangel weiter beschleunigen.

Innere Organ-Uhr und Stoffwechsel

Um das Leben zu erhalten, erbringt unser Körper rund um die Uhr Höchstleistungen. Sogar in der Nacht arbeiten viele unbewusste Prozesse auf Hochtouren, während wir den Schlaf für unsere Regeneration und Gesundheit genießen (1). Der Körper benötigt für die Wiederherstellung, Regeneration und optimale Funktionsfähigkeit des Organismus zu jeder Tageszeit und in jeder Lebensphase auf die tageszeitlich unterschiedlichen Bedürfnisse angepasste Bausteine aus der Ernährung. Nicht nur aus der TCM und dem Energiekreislauf der Organ-Uhr wissen wir, dass die situationsbezogene Versorgung mit wirkungsvollen Mikronährstoffen und Pflanzenstoffen gerade bei Mangelzuständen besonders wichtig ist.

Die Wissenschaft der Chronobiologie beschäftigt sich mit dem menschlichen Biorhythmus bzw. mit

zeitlich regulierten Körperrhythmen. In Langzeitstudien zu unserer inneren Uhr wurde deutlich, dass sie eine Vielzahl von Körperfunktionen, Prozessen und Fähigkeiten kontrolliert (2,3). Der zirkadiane Rhythmus reguliert unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus, unser Hormonsystem, die Wärmeregulation und die Leistungsfähigkeit abhängig von der Tageszeit. Die Organ-Uhr beeinflusst aber auch unseren Stoffwechsel, die Verdauung, die Nährstoffaufnahme und den Energieverbrauch (4).

Die Effektivität der aufgenommenen Nährstoffe hängt daher entscheidend vom Einnahmezeitpunkt bzw. vom individuellen Biorhythmus ab (5). Denn Nährstoffe werden nicht zu jeder Tageszeit gleich gut aufgenommen, weil der Stoffwechsel einem 24-Stunden-Rhythmus unterliegt (6-8). Der richtige Einnahmezeitpunkt hat daher einen entscheidenden Einfluss auf die Stimmung und die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit (8). Durch die Einnahme tageszeitlich abgestimmter Nährstoffkombinationen kann daher ein bestehender Yin-Mangel ausgeglichen und die körpereigene Energiebalance wieder hergestellt werden.

Tageszeitlich abgestimmte Nährstoffe für die Yin-Qi-Stärkung

Entscheidend für den Ausgleich des Yin-Qi-Mangels ist die Gabe der richtigen Nährstoffe zur richtigen Tageszeit nach dem natürlichen Bio-Rhythmus der Yin-Organen. Die Anpassung von drei unterschiedlichen, tageszeitlich auf die Organuhr speziell abgestimmten Nährstoffkomplexen mit orthomolekularen Mikronährstoffen in Kombination mit jeweils alpinen Heilpflanzen empfiehlt sich daher ein gesundes und stabiles Yin-Qi. Alpine Heilpflanzen eignen sich aufgrund ihres endemischen Charakters besonders gut zur Yin-Qi-Stärkung in der europäischen Behandlungspraxis.

Die drei aufeinander abgestimmten Nährstoffkomplexe erleichtern morgens den Start in den Tag, wirken mittags energiefördernd und helfen abends zu entspannen.

1. Nährstoffkombination Morgen für den Start in den Tag

Die Nährstoffkombination für die Einnahme am Morgen unterstützt die Wandlungsphasen der Yin-Organen Leber und Lunge für den Start in den Tag. Sie verringert die Morgenmüdigkeit und aktiviert den Energiestoffwechsel, das Immun- und Verdauungssystem sowie die Entgiftungsorgane nach der

nächtlichen Ruhephase (8). Die morgens eingenommenen Nährstoffe werden so vom Körper meist schneller und besser aufgenommen (9).

- **Vitamin B6** trägt zur normalen Funktion des Nervensystems sowie zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei (10,11). Vitamin B6 fördert außerdem die Umwandlung von 5-HTP zum „Glückshormon“ Serotonin. Es kann Depressionen und Angstzuständen entgegenwirken (12).

- **Zink** ist Co-Faktor von lebenswichtigen Enzymsystemen und Hormonen. Es reguliert das Zellwachstum, aktiviert das Immunsystem und ist am Vitamin A-, Kohlehydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel beteiligt. Außerdem verbessert Zink nachweislich die kognitiven Fähigkeiten (13) und besitzt ebenso wie Magnesium antidepressive Eigenschaften (14).

- **L-Glutamin** ist eine wichtige α -Aminosäure mit zwei wesentlichen Funktionen. Sie ist Baustein verschiedener Neurotransmitter und wird im Gehirn zu Gamma-Aminobuttersäure (GABA) umgewandelt. So trägt L-Glutamin zur Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer, Verbesserung des Gedächtnisses sowie zu einer harmonisch ausgeglichenen Stimmung bei (15). Zudem steht L-Glutamin den sich schnell teilenden Enterozyten des Darms als Nahrungsquelle zur Verfügung und fördert so die Darmgesundheit.

- **Probiotika** mit definierten Bakterienstämmen (wie Bifidobakterien und Lactobazillen) haben in Verbindung mit L-Glutamin eine nachgewiesene positive Wirkung auf die Erhaltung und Wiederherstellung der Funktion der Darmschleimhaut (16-18). Empfohlen wird eine synergistische Kombination mit Inulin als Präbiotikum. Inulin hat einen positiven Einfluss auf die Anzahl und Aktivität der guten Bifidobakterien und Lactobazillen der Darmflora. Eine gesunde Darmflora ist Voraussetzung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

- **Pinus sylvestris** (dt. Waldkiefer) aktiviert das Yin-Organ Leber. Pinus sylvestris gehört zur Gattung der Kiefern (Pinus) aus der Familie der Kieferngewächse (Pinaceae). Die Chinesen bezeichnen die Kiefer als Symbol der Lebenskraft, der Ausdauer und der glücklichen Bewältigung schwieriger Lebensumstände.

Extrakte aus der Kieferrinde enthalten ätherische Öle, Harze, Borneol, Sylvestren, Tannine, Terpeninöl, Flavonoide und Vitamin C. Aus dem Extrakt der Kieferrinde konnten Wissenschaftler bis zu 28 verschiedene Wirkstoffe isolieren, die zum Teil eine

starke biologische Aktivität zeigen. Darunter Katechine und die sogenannten Oligomeren Proanthocyanidine (OPC). Untersuchungen zeigen, dass OPC ein zwanzigmal stärkeres antioxidatives Potential als Vitamin C und ein vierzigmal stärkeres antioxidatives Potential als Vitamin E aufweist. OPC ist in der Lage das Energieniveau in gesunden Erwachsenen deutlich zu steigern (19). Der Kiefernrintenextrakt wirkt zudem antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzlindernd und beruhigend (20). Außerdem gilt er als gut verträgliches und wirksames Heilmittel bei Schuppenflechte, Hämorrhoiden, Bluthochdruck sowie erhöhtem Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

Die Kiefer zeigt in ihren Heilwirkungen bemerkenswerte Anpassungsfähigkeiten. Sie kann befeuchten, wenn die Lunge durch Trockenheit gereizt wird, kann aber auch trocknen, wenn die Lunge von Nässe und Schleim belegt wird. Die Kiefer wirkt erwärmend bei chronisch-kalten Zuständen, gleichwohl aber kühlend bei akut-hitzen Erkrankungen.

Bei erschöpften, mental und psychisch ausgelaugten Menschen entwickelt die Kiefer tonisierende Kräfte und gibt das nötige Feuer für die Lebenskraft (50, 51).

TCM-Qualitäten von *Pinus sylvestris*

Organe: Lunge, Niere, Blase und Leber
Temperatur: Leicht warm
Geschmack: Scharf und bitter

- **Juniperus communis** (dt. Wacholder) unterstützt das Yin-Organ Lunge. Wacholder gehört zu den Nadelhölzern, genauer zu den Zypressengewächsen (Cupressaceae). Sie gedeihen wild in Mooren und auf Heiden. Die Namensgebung leitet sich aus dem althochdeutschen Wort „wacht“ für wach, munter, lebensfrisch und kräftig ab.

Wacholder-Extrakte enthalten verschiedene Inhaltsstoffe wie Gerbstoffe, Gerbsäuren, Flavonoide, Invertzucker, Zink, Mangan, Menthol, Oxalsäure, Zitronensäure und ätherisches Öl (Alpha-Pinen, Terpinen, Terpineol, Sabinen, Myrcen). Dem ätherischen Öl und den Flavonoiden werden eine beruhigende (sedative), entzündungshemmende und auch durchblutungsfördernde Wirkung zugeschrieben.

Alle Inhaltsstoffe im Zusammenspiel sorgen für eine antibakterielle, blutbildende, blutreinigende, harntreibende, schleimlösende, leicht schmerzstillende, krampflösende, schweißtreibende, wundheilende, stoffwechsellanregende, tonisierende und verdauungsregulierende Wirkung.

Wacholder-Extrakt wird im Bereich des Urogenitaltraktes bei Blasenentzündung, Harnsteinen und Harnverhaltung (bei Männern meist mit Prostatavergrößerung) eingesetzt. Wacholder wirkt stark wasertreibend und zeigt auch eine gute Wirkung bei rheumatischen Beschwerden. Wacholder ist mit seiner leicht entgiftenden Eigenschaft ein wichtiger Begleiter bei entschlackenden Frühjahrskuren. Sensible Menschen spüren auch eine psychisch reinigende und schützende Wirkung (21). In der Naturheilkunde schrieb besonders Pfarrer Kneipp dem Wacholder auch eine nervenstärkende Wirkung zu. Er empfahl ihn auch bei körperlicher und geistiger Erschöpfung.

Wacholder wird traditionell als wärmendes Karminativum eingesetzt, um die Verdauung anzuregen und zu stärken, sowie Darmkrämpfe zu entspannen. Es wird auch als wärmendes Antikatarrhalikum zur Beseitigung von Schleim aus dem Verdauungstrakt, Atemtrakt verwendet. Gerne wird Wacholder auch eingesetzt, um den „Schleim aus dem Kopf“ zu vertreiben, also um Gehirn und Gedächtnis zu stärken und Melancholie zu vertreiben.

TCM-Qualitäten von Wacholder

Organe: Niere, Blase, Milz, Magen, Darm und Lunge
Temperatur: Leicht warm
Geschmack: Aromatisch, etwas scharf und sauer-adstringierend

2. Nährstoffkombination Mittag für mehr Energie am Nachmittag

Die Nährstoffkombination für die Einnahme zu Mittag unterstützt die Wandlungsphasen der Yin-Organ Milz und Herz. Der biologische Rhythmus des Menschen bewirkt ein natürliches Mittagstief, d.h. laut Forschungen der Chronobiologie erreicht unsere Leistungsfähigkeit zwischen 13 und 15 Uhr einen Tiefpunkt und viele Funktionen in unserem Organismus werden heruntergefahren. Dazu gehören Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit, Motivation und Körpertemperatur. Die Mikronährstoffkombination für die Tagesmitte stärkt kognitive Fähigkeiten, Konzentration und Aufmerksamkeit und verbessert die Energieproduktion der Zellen. Zudem werden die Zellen vor oxidativem Stress geschützt.

- **Vitamin B-Komplex:** Niacin, Vitamin B6 und B12 tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei (10,11). Die Vitamine B6, B12 und Folsäure führen zur Senkung des Homocysteinspiegels und stärken

die kognitiven Fähigkeiten (22). Folsäure unterstützt in Verbindung mit Vitamin B12 die mentale Funktion und Leistungsfähigkeit (23- 25). Pantothersäure ist essentiell für die Synthese und den Stoffwechsel von Steroidhormonen (26), Vitamin D und einige Neurotransmitter und trägt zu einer normalen geistigen Leistung und einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

- **Biotin (Vitamin H)** ist ein wasserlösliches Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine. Es beeinflusst zahlreiche Stoffwechselprozesse und das Nervensystem. Biotin ist wichtig für eine normale psychische Funktion, einen normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und einen normalen Energiestoffwechsel.
- **Vitamin C** unterstützt die B-Vitamine bei der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie beim normalen Energiestoffwechsel. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress (27) und spielt eine wichtige Rolle bei der Umwandlung von Dopamin in Noradrenalin sowie von 5-HTP in Serotonin (11,28).
- **Vitamin K2** (Menachinon) schützt vor Atherosklerose und trägt zur Erhaltung der optimalen Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Zellen während der Regenerationsphase bei. Zugleich fördert es den Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten und endogenen Säuren und Toxinen über den Blutkreislauf. Vitamin K2 ist essentieller Co-Faktor für die Blutgerinnung und trägt zur Mineralisierung der Knochen und Zähne als natürlicher Aktivator für calciumtransportierende Proteine bei. Menachinon ist auch in der Lage, die gesunde Darmflora zu unterstützen (29).
- **Chrom** ist am Energiestoffwechsel beteiligt. Ein Mangel an Chrom kann zu chronischer Müdigkeit führen, wohingegen eine gesicherte Versorgung mit Chrom Herzinfarkt vorbeugen und den Cholesterinspiegel senken kann. Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei.
- **Selen** ist zentraler Bestandteil des antioxidativ wirkenden Enzyms Glutathionperoxidase. Es schützt die empfindlichen Nervenzellen vor freien Radikalen. Es unterstützt die Gehirnfunktion und sorgt für die normale Aktivität der wichtigen Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Adrenalin bei Depressionen, Müdigkeit und Unkonzentriertheit. Je höher der Selen-Serumspiegel ist, desto besser ist auch die allge-

meine Stimmungslage (30). Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion sowie zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Der Mineralstoff leistet einen Beitrag zu einer regulären Spermabildung und einer normalen Funktion des Immunsystems.

- **Coenzym Q10** ist als wesentlicher Co-Faktor des mitochondrialen Energiestoffwechsels und wichtiges Antioxidans in jeder Körperzelle vorhanden (ubiquitär). Da der Coenzym Q10-Spiegel im Körper mit zunehmendem Alter abnimmt, verbessert die Supplementierung von Coenzym Q10 bei chronischer Müdigkeit die Energieproduktion in den Zellen (31,32).
- **Cholin** ist ein lebensnotwendiger Mikronährstoff der Ähnlichkeiten zu den Vitaminen des B-Komplexes besitzt. Cholin ist ein Vorprodukt, das im Stoffwechsel des Körpers in den Neurotransmitter Acetylcholin umgewandelt wird. Acetylcholin spielt eine große Rolle bei kognitiven Funktionen wie Gedächtnisbildung, Lernvorgängen, Konzentration und Aufmerksamkeit (33)
- **Beta-Carotin** zählt zu den sekundären Pflanzenstoffen mit starken antioxidativen Eigenschaften. Es zählt zu den wichtigsten Carotinoiden. Beta-Carotin ist die Vorstufe von Retinol (Vitamin A) und wird daher auch als Provitamin A bezeichnet.
- **Cimicifuga racemosa** (dt. Traubensilberkerze) unterstützt das Yin-Organ Milz. Die Traubensilberkerze ist eine attraktive mehrjährige Pflanze aus der Familie der Ranunculaceae, die bis zu 2 Meter hoch werden kann und charakteristische, weiße Blütenstände hat.

Extrakte aus der Wurzel der Traubensilberkerzen enthalten wertvolle Triterpenglykoside (Actein und Cimicifugosid), Flavonoide (Isoflavone), Phenolcarbonsäuren, Alkaloide und Gerbstoffe. Formomonetin, ein weiterer Inhaltsstoff der Traubensilberkerze, gehört zu den Isoflavonen, die zusammen mit den Lignanen als Phytoöstrogene bekannt sind und schwache Östrogenwirkungen besitzen (34). Cimicifuga normalisiert hormonelle Schwankungen bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Nervosität, Schlafstörungen (35) und depressiven Verstimmungen (36). Traditionell wird die Silberkerze bei fiebrigen Zuständen, Kopfschmerzen, Neuralgien, Myalgien, Arthritis sowie gynäkologischen und geburtshilfflichen Themen eingesetzt.

In der TCM ist Cimicifuga als Sheng mà ein kühles, scharfes, etwas bitteres und leicht süßliches Mittel mit Wirkung auf Niere, Leber und Gebärmutter. Cimicifuga reguliert und stärkt die Muskulatur so wie das

Nerven- und Hormonsystem. Die Pflanze kann bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden wie Muskelspasmen, Rheumatismus, Krämpfe, Tinnitus, Kopfschmerzen, Zyklus- und Wechselbeschwerden.

TCM-Qualitäten der Traubensilberkerze

Organbezug: Niere, Leber, Uterus und Herz

Temperatur: Kühl

Geschmack: Bitter, etwas scharf bzw. süß

- **Angelica sylvestris** (dt. Gebirgsangelika, Engelwurz) unterstützt den das Yin-Organ Herz. Die Angelica gehört zur Familie der Doldengewächse (Apiaceae). Eines der wenigen europäischen Heilmittel, die in das Morgenland exportiert wurden. Man versprach sich von ihr ebenso viel Heilkraft wie vom Ginseng. In der Volksmedizin genießt diese alte, hocharomatische Pflanze den Status eines Allheilmittels. Als Bestandteil historischer Theriakmischungen werden der Angelica lebensverlängernde Kräfte nachgesagt.

Die Angelica wurde bereits im Altertum als Tonikum und Stärkungsmittel eingenommen. Es gilt als aufbauende und kräftigende Medizin. Die Ärzte vergangener Zeiten verschrieben Angelika als herz-, blut- und geiststärkendes Mittel. Die Engelwurz ist ein Stärkungsmittel bei allen Schwächezuständen physischer wie psychischer Natur. In ihr enthalten sind unter anderem Gerbstoffe und Vitamin B12, die im Körper Glückshormone freisetzen. Dies kann bei leichten depressiven Verstimmungen helfen.

Hauptwirkstoffe im frischen Rhizom und in den getrockneten Wurzeln sind vor allem die ätherischen Öle Furokumarine und Angelicin, welche nachweisbar antimikrobielle Eigenschaften besitzen (37). Die Engelwurz enthält auch wichtige Pflanzenfarbstoffe und sehr viele wertvolle Bitterstoffe, die speziell für die Verdauung eine große Rolle spielen. Die in der Pflanze enthaltenen ätherischen Öle und Bitterstoffe tragen vor allem zur Bildung von Magensäure und Gallensäften bei und wirken somit verdauungsfördernd. Sie helfen bei Blähungen, Appetitlosigkeit und Völlegefühl, aber auch bei Erschöpfung und Angstzuständen (38). Engelwurz ist ein ideales Regenerationsmittel, das nicht nur behilflich ist, jung und vital zu bleiben, sondern das Erschöpften, Ausgebrannten und Rekonvaleszenten wieder auf die Beine hilft. Also ein klassisches Mittel beim Burn-out, um verlorene Energie wieder zurückzugewinnen.

Angelica wärmt und bewegt stagnierendes Herz-Qi. Angelica wirkt als kreislaufanregendes Mittel, das

stagnierendes Qi und Blut bewegt und als ein sanftes Kardiotonikum. Im Wesentlichen ist Angelica ein wärmendes, trocknendes Mittel, das Atem-, Verdauungs- und Herzkreislaufsysteme anregt und zur Behandlung von Störungen in Zusammenhang mit innerer Leere, Kälte, Nässe und Schleim dient.

TCM-Qualitäten der Angelica

Organe: Lu, Mi, Magen, Darm und Herz

Temperatur: Warm

Geschmack: Aromatisch, bitter, und scharf

3. Nährstoffkombination Abend zur Entspannung und Schlaf

Die Nährstoffkombination für die Einnahme am Abend unterstützt die Wandlungsphasen des Yin-Organ Niere. Nach der Arbeit des Tages ist der Organismus bereit mit der Regeneration zu beginnen. Im Takt der inneren Uhr sinkt der Blutdruck und der Atem wird flacher. Aus diesem Grund sind Körper und Geist nachts weniger leistungsfähig. Den absoluten Tiefpunkt erreicht unsere Leistungskurve zwischen 3 und 4 Uhr Früh.

Auf dem Weg zu einem erholsamen und gesunden Schlaf gilt es viele wichtige Faktoren zu beachten. Übermäßiger Stress während des Tages kann sich extrem negativ auf den Stresshormonlevel und unserem Zyklus auswirken. Dies kann zu einer Überreaktion und damit zu Schlaflosigkeit führen. Die Mikronährstoffkombination für den Abend hilft bei der Stressbewältigung und unterstützt einen erholsamen Schlaf.

- **Vitamin D** wird als „Sonnenvitamin“ mit Hilfe der UV-Strahlung des Sonnenlichts in unserer Haut gebildet. Vor allem in den Wintermonaten kommt es daher zu einem Vitamin D-Mangel. Dieser Mangel kann auch zu Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen führen. Auch weisen depressive Menschen oft einen niedrigen Vitamin D Spiegel auf. Vitamin D wird also benötigt um leistungsfähig, gutgelaunt und stressresistent zu bleiben (39).

- **Vitamin E** (D-alpha-Tocopherol) ist ein essentielles fettlösliches Vitamin mit stark antioxidativen Eigenschaften und von großer Bedeutung für die Hemmung der Lipidperoxidation, Schutz der Zellmembranen, und somit für die Gesundheit aller Zellen. Vitamin E Supplementation führt zu einem signifikanten Anstieg von der Aktivität von antioxidativen Enzy-

men, was wiederum zu einer Verminderung vom oxidativen Stress und zur Steigerung der antioxidativen Kapazität beiträgt (40).

- **Zink** unterstützt die normalen kognitiven Fähigkeiten, die DNA-Synthese und die Fruchtbarkeit. Das Spurenelement leistet zudem einen Beitrag zur Regeneration und Erhaltung von Haut, Haaren, Nägel und Knochen. Zink unterstützt die normalen Stoffwechselprozessen von Fettsäuren, Kohlenhydraten, Makronährstoffen und Vitamin A sowie den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.
- **Omega-3-Fettsäuren** sind essentiell für die normale Funktion des Nervensystems. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann das gesamte Nervensystem sowie die Gehirnfunktion beeinträchtigen. Depressionen, schlechtes Erinnerungsvermögen und Konzentrationsprobleme sind die Folge (42). Studien zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren die Schwere von Depressionen vermindern können und ein hoher Omega-3-Spiegel im Blut Schlafprobleme verhindern und für einen störungsfreien Schlaf sorgen kann (43).
- **Rhodiola rosea** (dt. Rosenwurz Wurzel) unterstützt das Yin Organ Niere. Die 5 bis 35 m hohe *Rhodiola rosea* gehört zur Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae). Sie ist ursprünglich in arktischen Regionen beheimatet. Sie ist in Alaska, Skandinavien, Sibirien sowie in alpinen Zonen der europäischen Hochgebirge verbreitet.

Ihren Namen erhielt die Rosenwurz von C. Linne wegen ihres rosenartigen Geruches. Sie liebt extreme Standorte wie Gebirge, Felsspalten, Hochebenen und Moore. Diese Pflanze kann gut mit Stress umgehen und vermag diese Fähigkeit an den Menschen weiterzugeben. In der traditionellen Europäischen Heilkunde gilt die Pflanze seit langem als Adaptogen. Sie hilft daher, sich an veränderte Situationen und Belastungen anzupassen. Dabei steigert sie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft. Bei älteren Menschen unterstützt sie deren geistige Agilität.

Der Hauptwirkstoff Rosavin gibt dem Organismus einerseits mehr Energie und erhöht andererseits die Stresstoleranz. Als Wirkmechanismus wird der Einfluss der Inhaltsstoffe von Rosenwurz auf die Neurotransmitter und eine verminderte Ausschüttung von Stresshormonen angegeben. *Rhodiola* sorgt also dafür, dass Stress nicht mehr stresst und der Organismus vom Stress nicht überfordert wird (47,48). Außerdem hilft *Rhodiola* die Schlafqualität zu verbessern (49). Die Rosenwurz trägt zur Linderung einer

großen Zahl mentaler Anzeichen von Stress, wie Nervosität, Lustlosigkeit, Reizbarkeit und Angstzustände bei. Gleichzeitig wird durch die Kraft der Rosenwurz der Energiestoffwechsel angeregt, was zu einer besseren Leistungsfähigkeit beiträgt.

Die Rosenwurz gilt in der TCM als eines der besten tonisierenden Pflanzen für die Nierenenergie. Die Rosenwurz hilft besonders gut bei Depression, körperlicher und geistiger Schwäche und Stressempfindlichkeit. Sie stärkt die Fähigkeit des Körpers Schleim abzubauen und sich gegen schädliche Einflüsse von außen zu schützen.

Praxishinweis

- **Einnahmerhythmus:** Die Einnahme der Abendrezeptur ist an die Funktionskreise Leber und Lunge angepasst. Je nach individuellen Bedürfnissen kann die Einnahme der Abendrezeptur daher auch variieren.

Abendmenschen die spät ins Bett gehen und/oder unter Schlafproblemen leiden, brauchen eine Unterstützung ihrer Leberenergie vor dem späten Einschlafen. Die Morgenrezeptur kann daher als Nachtrezeptur betrachtet werden und spätabends eingenommen werden.

Morgenmenschen, die früh ins Bett gehen und morgens früh aufstehen profitieren von einer Unterstützung Ihrer Lungenenergie. Die Einnahme der Morgenrezeptur ist daher in der Früh ein guter Start in den Tag.

- **Synergistische Pflanzenstoffe:** Die synergistische Gabe von ausgewählten westlichen/alpinen Heilpflanzen in Kombination mit tageszeitlich abgestimmten Mikronährstoffe in den Morgen-, Mittag- und Abendrezepturen haben besonders Yin-stärkende Wirkungen. Die ausgewählten heimischen Kräuter, sind aufgrund ihres exponierten natürlichen Lebensraumes für ihre besondere adaptogene Wirkung bekannt.

Der Einsatz von Kiefernrinde, Wacholder, Silberkerze, Gebirgsangelica und Rosenwurz bewährt sich bei Yin-Qi-Mangelzuständen. Die regelmäßig tageszeitliche Gabe unterstützt den Aufbau des Energiehaushaltes wirkungsvoll.

Beim **Kiefferrindenextrakt** ist auf einen hohen Proanthocyanidingehalt von zumindest 118,00 mg pro Tag zu achten.

Bei hochwertigen **Rosenwurz-Wurzelextrakt** sollte der Rosavingehalt 3,00 mg pro Tagesdosis betragen.

Hochwertige **probiotische Kulturen** für die therapeutische Praxis enthalten $1,1 \times 10^9$ koloniebildenden Einheiten.

Anwendungsempfehlung

Einnahmezeitpunkt:

Der Einnahmerhythmus beginnt mit der Morgenkapsel, die 30 Minuten vor dem Frühstück eingenommen werden soll.

Entsprechend den individuellen Bedürfnissen kann die Morgenkapsel auch spätabends vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Die Mittagskapsel mittags vor dem Mittagessen (11 – 13 Uhr) und die Abendkapsel vor dem Abendessen (17 – 19 Uhr) einnehmen.

Einnahmeempfehlung:

Die empfohlene Tagesdosis (siehe Nährstofftabellen), auf drei Mahlzeiten verteilt, etwa eine 15 Minuten vor dem Essen mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

Die konkrete Dosis (innerhalb der empfohlenen Bandbreite), richtet sich nach den speziellen Umständen des Einzelfalls wie individuelle Symptomatik, Alter und Körpergewicht.

Einnahmedauer:

Yin-Qi-Mangelzustände bedürfen einer geduldigen und konsequenten Unterstützung des Energiehaushaltes. Empfohlen wird grundsätzlich eine kurmäßige Einnahme über mehrere Monate bzw. die dauerhafte Einnahme zur Erhaltung eines gesunden Energiehaushaltes.

Anwendungsbereich

Aufbau und Regeneration des Yin-Kreises, sowie bei allen erschöpfungsbedingten Erkrankungen:

1. Erschöpfung, Müdigkeit und Burnout
2. Stressbedingte Überlastungssymptome: Kopfschmerzen, stressbedingter Schwindel, Nervosität und Reizbarkeit
3. Schlafstörungen, Palpitationen und stressbedingte Herzrhythmusbeschwerden
4. Konzentrationsschwäche und verminderte Leistungsfähigkeit

5. Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten und stressbedingte Blähungsbeschwerden
6. Belastende hormonelle Umbruchsituationen: Entbindung und Klimakterium
7. Begleitung und Rekonvaleszenz bei belastenden Erkrankungen
8. Seneszenz

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Coenzym 1 (NADH) und Coenzym Q10 fördern und regulieren den Energiestoffwechsel siehe Nährstofftipps 10020696, 10020551 und 10020050.
- Acetyl L-Carnitin (ALC) verbessert als Carrier die Energieversorgung der Zellen siehe Nährstofftipp 10020626.
- Im Falle einer Fehlbesiedlung des Darms und der Darmschleimhaut empfiehlt sich die ergänzende Einnahme von probiotischen Darmbakterien (wie Lactobazillen und Bifidobakterien) zum Aufbau und Stabilisierung einer gesunden Darmflora siehe Nährstofftipps 10019368 und 10019327.
- Wässriger Olivenblattauszug hat sich traditionell zur Unterstützung des Energiehaushaltes sehr bewährt, siehe Nährstofftipp 10020070.
- Basen Mineral Mischung unterstützen einen ausgewogenen pH-Wert und damit einen gesunden Energiehaushalt, siehe Nährstofftipp 10060651.

Wechselwirkungen

Im Rahmen der empfohlenen Dosierung keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Rietveld WJ. *General introduction to chronobiology. Braz J Med Biol Res. 1996 Jan;29(1):63–70.*
- 2) Foster RG, Kreitzman L. *The rhythms of life: what your body clock means to you! Vol. 99, Experimental physiology. 2014. pp. 599–606.*
- 3) Konturek PC, et al (2011). *Gut clock: implication of circadian rhythms in the gastrointestinal tract. J Physiol Pharmacol. 62(2):139–50.*

- 4) Scheving LA. Biological clocks and the digestive system. *Gastroenterology*. 2000;119(2):536–49.
- 5) Halberg F. Some aspects of the chronobiology of nutrition: more work is needed on „when to eat“. *J Nutr*. 1989 Mar;119(3):333–43.
- 6) Oosterman JE, et al (2015). Impact of nutrients on circadian rhythmicity. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 308(5):R337–50.
- 7) Tahara Y, Shibata S. Chronobiology and nutrition. *Neuroscience*. 2013 Dec 3;253:78–88.
- 8) Potter GDM, et al (2016) Nutrition and the circadian system. *Br J Nutr*. 116(3):434–42.
- 9) Bron R, Furness JB. Rhythm of digestion: keeping time in the gastrointestinal tract. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 2009 Oct;36(10):1041–8.
- 10) Huijts M, et al (2013) Effects of vitamin B12 supplementation on cognition, depression, and fatigue in patients with lacunar stroke. *Int Psychogeriatr*. 25(3):508–10.
- 11) McCabe D, Colbeck M. The effectiveness of essential fatty acid, B vitamin, Vitamin C, magnesium and zinc supplementation for managing stress in women: a systematic review protocol. *JBI Database* 2015 Aug 14;13(7):104–18.
- 12) Hvas A-M, et al (2004). Vitamin B6 level is associated with symptoms of depression. *Psychother Psychosom*;73(6):340–3.
- 13) Warthon-Medina M, et al. Zinc intake, status and indices of cognitive function in adults and children: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Clin Nutr*. 2015 Jun;69(6):649–61.
- 14) Szewczyk B, et al. Antidepressant activity of zinc and magnesium in view of the current hypotheses of antidepressant action. *Pharmacol Rep*. 2008 Sep;60(5):588–9.
- 15) de Kieviet JF, et al. Effects of neonatal enteral glutamine supplementation on cognitive, motor and behavioural outcomes in very preterm and/or very low birth weight children at school age. *British Journal of Nutrition*. 2012 Feb 7;108(12):2215–20.
- 16) Sarac F, et al. Effect of probiotic supplementation on bacterial translocation in common bile duct obstruction. *Pediatr Surg Int*. 2015 Feb;31(2):155–61.
- 17) Barbara G, et al. Mucosal permeability and immune activation as potential therapeutic targets of probiotics in irritable bowel syndrome. *J Clin Gastroenterol*. 2012 Oct;46Suppl:S52–5.
- 18) Xu RY, et al. Glutamine-supplemented parenteral nutrition and probiotics in four adult autoimmune enteropathy patients. *Gut Liver*. 2014 May;8(3):324–8.
- 19) LaRiccia PJ, et al. The effect of OPC Factor on energy levels in healthy adults ages 45-65: a phase IIb randomized controlled trial. *J Altern Complement Med*. 2008 Jul;14(6):723–32.
- 20) Blazsó G, et al. Antiinflammatory activities of procyanidin-containing extracts from *Pinus pinaster* Ait. after oral and cutaneous application. *Pharmazie*. 1997 May;52(5):380–2.
- 21) Bais S, Gill NS, Rana N, Shandil S. A Phytopharmacological Review on a Medicinal Plant: *Juniperus communis*. *Int Sch Res Notices*. 2014;2014(1):634723–6.
- 22) Ford AH, et al. The B-VITAGE trial: a randomized trial of homocysteine lowering treatment of depression in later life. *Trials*. *BioMed Central*; 2010 Jan 25;11(1):8.
- 23) Loria-Kohen V, et al. A pilot study of folic acid supplementation for improving homocysteine levels, cognitive and depressive status in eating disorders. *Nutr Hosp*. 2013 May;28(3):807–15.
- 24) Malouf R, Grimley Evans J. Folic acid with or without vitamin B12 for the prevention and treatment of healthy elderly and demented people. Malouf R, editor. *Cochrane Database Syst Rev*. Chichester, 2008 Oct 8;(4):CD004514.
- 25) Feng L. Oral folic acid and vitamin B-12 supplementation to prevent cognitive decline. *Am J Clin Nutr*. American Society for Nutrition; 2012 May;95(5):1289–90.
- 26) Jaroenporn S, et al. Effects of pantothenic acid supplementation on adrenal steroid secretion from male rats. *Biol Pharm Bull*. 2008 Jun;31(6):1205–8.
- 27) Kennedy DO, et al. Vitamins and psychological functioning: a mobile phone assessment of the effects of a B vitamin complex, vitamin C and minerals on cognitive performance and subjective mood and energy. *Hum Psychopharmacol*. 2011 Jun;26(4-5):338–47.
- 28) May JM, et al. Ascorbic acid efficiently enhances neuronal synthesis of norepinephrine from dopamine. *Brain Res Bull*. 2013 Jan;90:35–42.

- 29) Beulens JWJ, et al. The role of menaquinones (vitamin K2) in human health. *British Journal of Nutrition*. 2013 Apr 16;110(08):1357–68.
- 30) Conner TS, et al. Optimal serum selenium concentrations are associated with lower depressive symptoms and negative mood among young adults. *J Nutr*. 2015 Jan;145(1):59–65.
- 31) Castro-Marrero J, et al. Does oral coenzyme Q10 plus NADH supplementation improve fatigue and biochemical parameters in chronic fatigue syndrome? *Antioxid Redox Signal*. 2015 Mar 10;22(8):679–85.
- 32) Mizuno K, et al. Antifatigue effects of coenzyme Q10 during physical fatigue. *Nutrition*. 2008 Apr;24(4):293–9.
- 33) Zeisel SH, da Costa K-A. Choline: an essential nutrient for public health. *Nutr Rev*. 2009 Nov;67(11):615–23.
- 34) Jarry H, et al. Studies on the endocrine effects of the contents of *Cimicifuga racemosa* 2. In vitro binding of compounds to estrogen receptors. *Planta Medica*. 1985 Aug;51(4):316–9.
- 35) Amsterdam JD, et al. Randomized, double-blind, placebo-controlled trial of *Cimicifuga racemosa* (black cohosh) in women with anxiety disorder due to menopause. *J Clin Psychopharmacol*. 2009 Oct;29(5):478–83.
- 36) Ye L, et al. Antidepressant-like effects of the extract from *Cimicifuga foetida* L. *J Ethnopharmacol*. 2012 Dec 18;144(3):683–91.
- 37) Fraternali D, et al. Essential oil composition and antimicrobial activity of *Angelica archangelica* L. (*Apiaceae*) roots. *J Med Food*. 2014 Sep;17(9):1043–7.
- 38) Kumar D, et al. Coumarins from *Angelica archangelica* Linn. and their effects on anxiety-like behavior. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2013 Jan 10;40:180–6.
- 39) Quraishi SA, Camargo CA. Vitamin D in acute stress and critical illness. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2012 Nov;15(6):625–34.
- 40) Sarandöl E, et al. Oxidative stress and serum paraoxonase activity in experimental hypothyroidism: effect of vitamin E supplementation. *Cell Biochem Funct*. 2005 Jan;23(1):1–8.
- 41) Poleszak E. Modulation of antidepressant-like activity of magnesium by serotonergic system. *J Neural Transm (Vienna)*. 2007 Sep;114(9):1129–34.
- 42) Bourre JM. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 2 : macronutrients. *J Nutr Health Aging*. 2006 Sep;10(5):386–99.
- 43) Montgomery P, et al. Fatty acids and sleep in UK children: subjective and pilot objective sleep results from the DOLAB study - a randomized controlled trial. *Journal of Sleep Research*. 2014 Mar 8;23(4):364–88.
- 44) Kelly GS. *Rhodiola rosea*: a possible plant adaptogen. *Altern Med Rev*. 2001 Jun;6(3):293–302.
- 45) Aslanyan G, et al. Double-blind, placebo-controlled, randomised study of single dose effects of ADAPT-232 on cognitive functions. *Phytomedicine*. 2010 Jun;17(7):494–9.
- 46) Olsson EM, et al. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Medica*. 2009 Feb;75(2):105–12.
- 47) Schönfelder Y. *Rhodiola rosea* special extract: Arctic forces against stress. *MMW Fortschr Med*. 2015 Jul 23;157(13):84–5.
- 48) Edwards D, et al. Therapeutic effects and safety of *Rhodiola rosea* extract WS® 1375 in subjects with life-stress symptoms—results of an open-label study. *Phytother Res*. 2012 Aug;26(8):1220–5.
- 49) Croy M, et al. The Effects of *Rhodiola rosea* L. Extract on Anxiety, Stress, Cognition and Other Mood Symptoms. *Phytother Res*. 2015 Dec;29(12):1934–9.
- 50) Hu S. et al., „Effects of Pycnogenol on endothelial dysfunction in borderline hypertensive, hyperlipidemic, and hyperglycemic individuals: the borderline study“, *International Angiology*, November 2014, (Wirkung von Pycnogenol auf endotheliale Dysfunktion bei Patienten mit grenzwertigem Bluthochdruck, erhöhtem Blutfettspiegel und erhöhtem Blutzucker: Grenz-Studie“
Hosseini et al., „A randomized, double-blind, placebo-controlled, prospective 16 weeks crossover study to determine the role of Pycnogenol in modifying blood pressure in mildly hypertensive patients; *Nutr Res* 21(9):67-76, 2001.