

Pure Lebensenergie mit alpinen Heilpflanzen

Pflanzen- und Nährstoffkombination für Leistungsfähigkeit und Vitalität



Beschreibung

Pflanzen- und Mikronährstoffempfehlung bei Stressbelastungen

Stress ist in unserem alltäglichen Leben ein häufig verwendeter Begriff und aus unserer modernen Leistungsgesellschaft kaum mehr weg zu denken. Stressbelastungen werden individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen. Ständige Hektik, Arbeitsbelastungen, Prüfungen, Lärm, Einsamkeit, finanzielle Sorgen werden zu Belastungen die die Gesundheit beeinträchtigen. In der Stressforschung wird der Begriff Stress in einem umfassenderen Sinn verwendet und beschreibt die Bedrohung des inneren Gleichgewichts durch sowohl innere als auch äußere Störreize, sogenannte Stressoren. Stressbedingte gesundheitliche Probleme und Burn-Out-Symptomatiken sind die natürliche Antwort des Körpers auf körperliche und psychische Überbelastungen verschiedenster Ursache.

Kurzfristige Stressbelastungen verursachen in der Regel keine bleibenden Folgen, weil unser Körper evolutionsbedingt darauf ausgelegt ist. Hingegen kann die chronische Stressbelastung unserer modernen Leistungsgesellschaft zu bleibenden gesundheitlichen Folgen auf psychischer und körperlicher Ebene führen. Vor allem wenn die Stressbewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen, d.h. die Stressbelastung nicht mehr kompensiert werden kann, können Stresserkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen und Burn-out die Folge sein.

Nährstoffempfehlung

Nähr- und Inhaltsstoffe	Tagesdosis	% NRV*
Vitamin B1	1,1 mg	100%
Niacin	16,0 mg	100%
Vitamin B6	1,4 mg	100%
Vitamin B12	2,5 µg	100%
natürliches Vitamin C***	12,0 mg	15%
Magnesium	112,5 mg	30%
Taurin	526,3 mg	**
Coenzym Q10	100,0 mg	**
Meisterwurz Wurzel-Extrakt	50,0 mg	**
Odermennigpulver	25,0 mg	**
Wacholderpulver	25,0 mg	**

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (NRV) gem. EU-Verordnung 1169/2011

** keine NRV vorhanden

*** aus Camu Camufruchtpulver

Eine optimale Versorgung mit entsprechenden Pflanzen- und Mikronährstoffen ist für ein erfolgreiches Stress-Management und für die Prävention stressbedingter Erkrankungen von zentraler Bedeutung um körpereigene Energie nicht zu vergeuden bzw. wieder aufzubauen. Entsprechende Nährstoffe können auf vielfältige Weise stressbedingten Störungen entgegenwirken. Die ausreichende Zufuhr dient der Verbesserung der psychischen Befindlichkeit und Stresstoleranz, wie auch der Verbesserung der Schlafqualität, Schutz des Gefäßendothels, Verbesserung der antioxidativen Kapazität, Verbesserung des zellulären Energiestoffwechsels, muskuläre Entspannung, Verbesserung der Immunkompetenz und Verminderung der entzündlichen Aktivität.

Gerade pflanzliche Adaptogene aus dem heimischen und alpinen Raum können sehr kraftvoll vor Stress und belastenden Einflüssen schützen oder die negativen Auswirkungen mildern. Diese Pflanzenstoffe helfen dem Organismus sich an Stresssituationen anzupassen. Adaptogene Pflanzen steigern die Fähigkeit des Körpers, sich in einen Ruhezustand zu versetzen und sind eine wertvolle Unterstützung, um mit den Stressfaktoren des Alltags besser fertig zu werden. Diese traditionellen und bewährten Kräuter sind in der Lage, Stress abzumildern und Müdigkeit zu bekämpfen. Diese Pflanzenstoffe können Kraft geben um den Alltag besser zu meistern. Energie-fördernde Pflanzenstoffe unterstützen den Organismus seine körper-

eigene Hormonausschüttung und Stressreaktion auf die jeweilige Situation abzustimmen. Sie unterstützen den Körper in seiner Eigenregulation um besser mit der Stressreduktion fertig zu werden. Daneben zeigen diese Pflanzenstoffe noch weitere positive Effekte, wie eine Stärkung des Immunsystems, eine Steigerung der Ausdauer und der mentalen Klarheit sowie einen Ausgleich der Stimmungslage. Folgende Pflanzen- und Mikronährstoffe können in Kombination mit einem gesunden Lebenswandel dazu beitragen die körpereigene Stressresistenz zu erhöhen und die stressbedingten gesundheitlichen Folgen regulativ zu vermindern:

Heilpflanzen und Mikronährstoffempfehlung

Meisterwurz (*Peucedanum ostruthium*) Ist ein aromatischer und bitterstoffreicher Doldenblütler. Die alpine Pflanze wächst gerne auf Bergmatten und an Wildbächen. Traditionell wurde Meisterwurz eingesetzt, um den „Inneren Meister“ zu stärken. Sie aktiviert körperliche und seelische Abwehrkräfte und Kraftpotentiale, fördert Stressresistenz, Lebenskraft und psychische Widerstandskraft. In alten Rezepturen ist sie oft in klösterlichen Lebenselixieren zu finden. Meisterwurz gilt als *Amara aromaticum*. Ihre Bitterstoffe bewähren sich bei funktionellen Dyspepsien. Außerdem wird die Meisterwurz wegen ihrer stoffwechsellanregenden und immunstimulierenden Effekte geschätzt.

Odermennig (*Agrimonia eupatoria*) gehört zur Familie der Rosengewächse. Die traditionelle „Lebenspflanze“ war geschichtlich Königen und Kaisern zur Stärkung vorbehalten. Die gerbstoffreiche Pflanze nährt die Lebensenergie, löst innere Verspannungen und füllt die körpereigenen Ressourcen auf. Die gerbstoffreiche Pflanze wirkt bakterio-statisch. Sie bewährt sich bei überlastungsbedingten Reizungen des Hals-Rachenraumes und der Stimmbänder bei „Vielrednern“ und Vortragenden. Das mild wirkende pflanzliche Adstringens kann Darmkatarrhe lindern. Die Pflanzenstoffe des Odermennig unterstützen die Verdauung, fördert die Leber- und Gallenfunktion und haben einen leicht blutzuckerregulierenden Effekt.

Wacholder (*Juniperus communis*) ist ein Zypressengewächs, das auf mageren Böden auch widrigen Wetterbedingungen trotzt. Der zähe und ausdauernde Strauch, schützt und vermittelt Lebensenergie. Die blauen Scheinbeeren wurden traditionell zur Pestbekämpfung verwendet. Die harntreibenden, entschlackenden und entgiftenden Inhaltsstoffe können bei Gicht, Rheuma und Verdauungsstörungen eingesetzt werden. Im Sinne eines *Tonicum amarum* kann Wacholder auch zur Unterstützung von Vitalität und Leistungsfähigkeit eingesetzt werden.

Vitamine-B-Komplex

Die B-Vitamine sind unverzichtbar für alle Phasen und Formen der Energie-Produktion im Stoffwechsel. Jede einzelne Zelle ist vom Vorhandensein ausreichender B-Vitamine abhängig. Gleichzeitig wirken sie positiv auf Stimmung und Konzentration und stärken die Nerven. Gerade in Zeiten erhöhten Leistungsdrucks und nervlicher Beanspruchung ist die ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen wichtig.

Obwohl sie an unterschiedlichen Stoffwechselprozessen beteiligt sind, arbeiten sie häufig als Team zusammen. Sie regulieren den Energie-, Fett-, Kohlenhydrat- und Aminosäurestoffwechsel und kurbeln wichtige Immunfunktionen an, die vom Körper benötigt werden um Nervenzellen aufzubauen und zu regenerieren. Die B-Vitamine sind daher wichtig für Gehirn, Nerven, Haut, Haare und das Verdauungssystem.

Vitamin B1 ist von großer Bedeutung im Kohlenhydratstoffwechsel sowie im Prozess der Energiegewinnung. Vitamin B1 ist außerdem wichtig für die Nervenfunktion, es stärkt sozusagen die Nerven. So hilft es besser durch stressige Situationen zu kommen.

Niacin (Vitamin B3) ist für den Energiehaushalt der Zellen von Bedeutung. Es ist ein wesentlicher Bestandteil von Enzymen und unterstützt Abbauprozesse von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Alkohol zur Energiegewinnung. Im Aufbauprozess unterstützt Niacin z.B. die Synthese von Fettsäuren und Cholesterin. Niacin sorgt für schöne Haut und ein

gesundes Nervensystem. Außerdem ist Niacin wichtig für die DNS-Replikation sowie die DNA-Reparatur.

Vitamin B6 ist für den Eiweißstoffwechsel erforderlich, aber auch für die Bildung der roten Blutkörperchen von Bedeutung. Es wird für die Funktion von Herz, Gehirn und Leber benötigt.

Vitamin B12 ist im Folsäure- und Homocysteinstoffwechsel von Bedeutung, ebenso für die Reifung der roten Blutkörperchen die für den Transport von Sauerstoff zuständig sind.

Vitamin C ist ein lebenswichtiger Nahrungsbestandteil, den der Körper nicht selbst herstellen kann. Die Hauptaufgabe des Vitamin C liegt als Coenzym bei vielen verschiedenen Stoffwechselfvorgängen wie dem Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie der Kollagenbiosynthese. Vitamin C ist für die Stressantwort von großer Bedeutung. Insbesondere ist der Vitamin-C-Bedarf bei einer vermehrten Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin sehr hoch. Vitamin C ist ein wichtiges wasserlösliches Antioxidans und kann einem durch psychischen Stress hervorgerufenem oxidativen Stress und einer Entzündungsaktivität entgegenwirken. Außerdem steigert Vitamin C die Eisenresorption, hemmt die Kupferresorption und ist beteiligt an der Synthese der Steroidhormone. Camu Camu ist eine der Vitamin C reichsten Früchte der Welt.

Magnesium ist an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt: etwa beim Knochenaufbau, Verbrennen von Kohlenhydraten und Fetten, Aufbau von Eiweißen, Freisetzen von Hormonen und vielem mehr. Magnesium ist der „Antistress-Mikronährstoff“. Ein Magnesiummangel kann mit zahlreichen gesundheitlichen Störungen assoziiert sein wie z.B. Nervosität, Depressionen, Kopfschmerzen, reduzierte Stresstoleranz, Schlafstörungen, neuromuskuläre Übererregbarkeit, arterielle Hypertonie etc. Magnesiummangel kann die Freisetzung und Toxizität von Stresshormonen steigern und erhöht die Anfälligkeit des Herzmuskels für stressbedingte Schäden, wie z.B. Herzrhythmusstörungen. In der Regel unterstützt Magnesium die Enzyme als Bio-Katalysatoren des Körpers bei ihrer

Arbeit. Die Folge eines Magnesiummangels äußert sich daher in Muskelkrämpfen, weil ohne Magnesium die Muskeln nicht ausreichend entspannen können. Auch das Nervensystem braucht Magnesium um zu „entspannen“. Wenn zu wenig davon im Blut zirkuliert, kann es zu einer Überreizung kommen die sich in innerer Unruhe, Nervosität oder in quälenden Kopfschmerzen niederschlägt. Auch Migräneattacken können auf fehlendes Magnesium zurückgeführt werden.

Taurin ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die in der Leber aus Methionin und Cystein unter Beteiligung von Vitamin B6 gebildet wird. Taurin besitzt eine gewisse Schutzfunktion für das Herz-Kreislauf-System, spielt bei der Bewältigung von psychischem Stress eine Rolle und kann auch einer stressbedingten erhöhten Entzündungsbereitschaft entgegenwirken. Taurin moduliert den Calcium- und Kaliumstrom in den Herzmuskel, wirkt Herzrhythmusstörungen entgegen, wird für die Bildung von Gallensäuren benötigt, fördert die Ausscheidung von Cholesterin, stabilisiert Herzmuskelzellen und beugt Arteriosklerose vor. Außerdem regelt Taurin den Flüssigkeitshaushalt der Zellen und ist wichtig für Nervenfunktionen und einen guten Fettstoffwechsel.

Coenzym Q10 (Ubiquinol/Ubiquinon) ist ein essentieller Bestandteil mitochondrialer Enzymkomplexe. Coenzym Q10 übernimmt eine zentrale Aufgabe bei der Umwandlung von Nahrungsenergie (z.B. Fette und Kohlenhydrate) in zelluläre Energie in Form von ATP. Die Fähigkeit des Organismus das Vitaminoid Coenzym Q10 selbst zu bilden nimmt mit dem Alter deutlich ab, so dass es von außen zugeführt werden muss, um die Gesundheit zu gewährleisten. Organe und Gewebe die besonders viel Energie verbrauchen und daher ausreichend mit Coenzym Q10 versorgt werden müssen, sind Herz, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Nerven, Muskeln und das Immunsystem.

Praxishinweis

Die synergistische Rezepturmischung von Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen hat sich zur Unterstützung von Leistungsfähigkeit und Vitalität bewährt.

Anwendungsempfehlung

Dosis und Dauer

Die empfohlene Tagesdosis 30 Minuten vor dem Frühstück mit reichlich Flüssigkeit schlucken, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert. Aufgrund der milden Wirkung der natürlichen Nährstoffkombination wird eine längere, kurmäßige Anwendungsdauer von 3 - 6 Monaten empfohlen

Anwendungsbereich

- 1) Verminderte Stressbelastbarkeit
- 2) Stressbedingte Müdigkeit und Erschöpfung
- 3) Verminderte Leistungsbereitschaft

Sinnvolle Anwendungskombinationen

Vitamin C

Literatur

- 1) *Marotta F et al.: Redox balance signalling in occupational stress: modivication by nutraceutical intervention; J Biol Regul Homeost Agents. 2011 Apr-Jun; 25(2): 221-9*
- 2) *Karakula H et al.: Does diet affect our mood? The significance of folic acid and homocysteine; Pol Merkur Lekarski. 2009 Feb; 26(152): 136-41*
- 3) *Brody S et al.: A randomized controlled trial of high dose ascorbic acid for reduction of blood pressure, cortisol, and subjective responses to psychological stress; Psychopharmacology (Berl). 2002 jan; 159(3)-24*
- 4) *Verringerung von beruflichem Stress durch eine B-Vitamin-fokussierte Intervention: eine randomisierte klinische Studie: Studienprotokoll. Stough C et al. Nutr J. (2014)*
- 5) *Die Wirksamkeit der Supplementierung mit essentiellen Fettsäuren, Vitamin B, Vitamin C, Magnesium und Zink zur Stressbewältigung bei Frauen: ein systematisches Review-Protokoll. McCabe Det al. JBI Datenbank System Rev Implementierungs Rep. (2015)*
- 6) *Eine randomisierte Studie mit Nahrungsergänzungsmitteln zur Minimierung von psychischem Stress nach einer Naturkatastrophe. Kaplan BJ et al. Psychiatrie Res. (2015)*
- 7) *Stressbelastung , Nahrungsaufnahme und emotionaler Zustand.Ulrich-Lai YM et al. Stress . (2015)*