

Wie Stressabbau die Gesundheit fördert

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE

Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Der Alltag ist schnelllebig und fordert Konzentration, rasche Entscheidung und viel Kraft für Beruf und Familie. Die Ursachen dafür, was Stress bei Menschen auslöst, sind sehr individuell und hängen vom täglichen Maß an Herausforderungen ab. Zudem verfügen Menschen über unterschiedliche Level an Stresstoleranz. Die Stress-Ursachen sind in zwei Gruppen eingeteilt.

Eustress: Beschreibt eine prinzipiell positive Form von Stress, die bei erfreulichen Ereignissen, wie beispielsweise einer Hochzeit oder der Geburt eines Kindes, auftreten kann.

Disstress: Darunter versteht man eine stoffwechselerändernde Körpersituation, die als Reaktion auf Stressfaktoren länger anhält. Disstress wird als negativer Stress bezeichnet, der als überfordernd, bedrohlich oder zumindest als unangenehm empfunden wird.

Wie sich anhaltender Stress auswirkt

Chronischer Stress kann sowohl für unseren Körper als auch für die Psyche auf Dauer zu einer ernstzunehmenden Gefahr werden. Spätestens, wenn erste Stress-Symptome auftauchen, ist es wichtig, das eigene Stressmanagement einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, um Stress abzubauen und Möglichkeiten für Entspannung zu finden.



Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

Erste Symptome und Lösungen aus der Natur

Häufige erste Symptome für Stress sind Verspannungen, Reizbarkeit, Nervosität oder Konzentrationsprobleme und sie können bei anhaltender Dauer des Zustands zu Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Angst und Schlafstörungen führen. Und wer wünscht sich denn nicht, gelassener, weniger gereizt und weniger erschöpft durch stressige Zeiten zu gehen? Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge besitzt die Pflanze Rosenwurz im Einsatz für die Gesundheit ein großes Potenzial. Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) hat sich in pflanzlichen Arzneimitteln gegen Stress-Symptome bewährt, denn der Extrakt verhilft sogar zu mehr Energie bei stressbedingter Erschöpfung.

Pflanze unter die Lupe genommen

Rosenwurz bei Stress
Rosenwurz, botanisch *Rhodiola rosea*, zählt zu den Adaptogenen. Das sind Arzneipflanzen, die sehr robust sind und deren Wirkstoffe bei der Anpassungsfähigkeit helfen. Unter dem Einfluss eines Adaptogens reagiert man anders auf Stress, sowohl körperlich als auch geistig.

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter von der Pharmakognosie der Universität Wien. Wir haben sie gefragt, was ihr Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Aus der früheren Kräuterkunde sind gerade zu Heilpflanzen zahlreiche Beobachtungen überliefert, ganz bestimmte heilende Wirkungen betreffend. Dieses Wissen verbinden wir mit empirischen Methoden. Das bedeutet, Pharmakognosten wie ich gehen weiter und stellen sich genauere Fragen zur Wirksamkeit: Wieso besitzen bestimmte Stoffe eine bestimmte Wirksamkeit? Wir graben tiefer und prüfen, welche Mechanismen tatsächlich wirkungsbestimmend sind. [...] Für die moderne Phytotherapie braucht es eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Botanik, Phytochemie, Biotechnologie, Pharmakologie, Mathematik, IT-Methoden etc. Jedes dieser Ergebnisse liefert einen Puzzestein zur Entschlüsselung der Wirkungsweisen und Wirkmechanismen und garantiert homogene Ausgangsmaterialien sowie gleichbleibend hohe Qualität der produzierten Phytopharmaka.“

Ursprünglich wuchs diese Pflanze vor allem in den Bergen und auf Klippen Nordeuropas. An diese unwirtliche Umgebung musste sich die Rosenwurz anpassen. Deshalb entwickelte sie schützende und kräftigende Stoffe, die auch einen positiven Effekt auf den Menschen haben. Die Heilpflanze zählt seit langem zu den traditionellen Mitteln gegen Stress, Erschöpfung und Müdigkeit sowie zur Leistungssteigerung. Pflanzliche Arzneimittel mit Rosenwurz sind in Apotheken verfügbar. —



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram, bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!