



Kurkuma,  
Ginseng,  
Ashwagandha  
& Co.

TERO ISOKAUPPILA  
DANIELLE RYAN BROIDA

Das  
**Handbuch**  
der  
**heilenden**  
**Adaptogene**

Wie Sie den Körper  
natürlich schützen,  
regenerieren und stärken

GOLDMANN

TERO ISOKAUPPILA, DANIELLE RYAN BROIDA  
Das Handbuch der heilenden Adaptogene



## Buch

Willkommen in der Welt der Adaptogene – nährstoffreiche, kalorienarme, klinisch erwiesene Supernahrungsmittel, die Ihrem Körper helfen, Ihre Immunität und Darmgesundheit zu schützen, Ihr Herz-Kreislauf- und Atmungssystem in Schwung zu bringen und die Wiederherstellung des Gleichgewichts Ihres Zellsystems zu unterstützen. Dieses Buch führt Sie durch die wissenschaftlichen Mechanismen und gesundheitlichen Vorteile der 21 stärksten Adaptogene, von Kurkuma über Ginseng bis hin zu Ashwagandha und Chaga. Ob chronische Müdigkeit, Angstzustände, Verdauungs- oder Autoimmunprobleme – *Das Handbuch der heilenden Adaptogene* gibt Ihnen alle Werkzeuge an die Hand, um die Kraft dieser wertvollen Nahrungsmittel in Ihren Alltag einzubauen.

## Autor\*innen

**Tero Isokauppila** hat seine Wurzeln in Finnland, wo er auf dem Bauernhof seiner Familie in 13. Generation aufgewachsen ist. Er ist der Gründer von Four Sigmatic, einem Unternehmen, das sich auf die Herstellung von adaptogenbasierten Lebensmitteln spezialisiert hat, und wurde von der Academy of Culinary Sciences zweimal zu einem der 50 bedeutendsten Lebensmittelaktivisten der Welt gewählt. Sein Leben verbringt er zwischen Austin, Texas, und dem Hof seiner Familie in Finnland.

**Danielle Ryan Broida** ist eine der weltweit führenden Expertinnen für Pilze sowie zertifizierte Kräuterheilkundlerin, Ernährungsberaterin und Ausbilderin für Mykologie. Nach mehreren Jahren in Asien, wo sie unter anderem als Yogalehrerin, Rohkostköchin und Detox-Coach arbeitete, eröffnete sie in ihrem Heimatland, den USA, eine eigene Praxis, in der sie sich auf funktionelle Pilzbehandlungen für Menschen mit Autoimmunerkrankungen und anderen chronischen Krankheiten spezialisiert hat.

Tero Isokauppila, Danielle Ryan Broida



# DAS HANDBUCH DER HEILENDEN ADAPTOGENE

WIE SIE IHREN KÖRPER NATÜRLICH SCHÜTZEN,  
REGENERIEREN UND STÄRKEN

*Aus dem Englischen von Marion Zerbst*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel  
*HEALING ADAPTOGENS* bei Hay House UK Ltd.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

### 1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2024

Copyright © 2022 der Originalausgabe:

Tero Isokauppila and Danielle Ryan Broida

Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München,

inspiriert durch: The Book Designers

Innengestaltung: Bryn Starr Best

Innenillustrationen: Juho Heinola

Redaktion: Judith Mark

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JS · CB

ISBN 978-3-442-14304-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Wir widmen dieses  
Buch Pachamama, den  
intergalaktischen Sporen  
und Dr. Nikolai Lazarev.*



# INHALT

---

Einleitung .....	9
------------------	---

## **Teil I: Adaptogene – die wissenschaftlichen Hintergründe**

<b>Kapitel 1: Was sind Adaptogene? .....</b>	27
<b>Kapitel 2: Adaptogene – eine ganzheitliche Heilmethode ..</b>	43

## **Teil II: Die 21 wichtigsten Adaptogene**

<b>Kapitel 3: Schützende Adaptogene .....</b>	75
<b>Für ein starkes Immunsystem .....</b>	75
Chaga .....	76
Sibirischer Ginseng .....	87
Schmetterlingstramete .....	93
<b>Für die Haut und für die Schönheit .....</b>	101
Kurkuma .....	102
Goji-Beere .....	110
Schisandra .....	117
Acerola-Kirsche .....	124
<b>Kapitel 4: Adaptogene zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit .....</b>	133
<b>Für mehr Kraft und Energie .....</b>	133
Ginseng .....	134
Cordyceps .....	142
Maca .....	151



<b>Für Gehirn und Konzentration</b> .....	159
Igelstachelpfeffer .....	160
Juckbohne .....	169
Gotu Kola .....	178
Rosenwurz .....	186
<b>Kapitel 5: Adaptogene zur Regeneration</b> .....	195
<b>Gegen Stress und zur Stimmungsaufhellung</b> .....	195
Ashwagandha .....	196
Reishi .....	205
Tulsi .....	214
<b>Für mehr Wohlbefinden und ein langes Leben</b> .....	223
Kakao .....	224
Unsterblichkeitskraut .....	233
Moringa .....	241
Tragant .....	251
 <b>Teil III:</b> <b>Adaptogene in Ihrem täglichen Leben</b>	
<b>Einkaufsführer: Worauf Sie beim Kauf von Adaptogenen achten sollten</b> .....	265
<b>Die zehn wichtigsten Gebote für den Umgang mit Adaptogenen</b> .....	275
<b>So bauen Sie sich Ihr individuelles Gesundheitsprogramm mit Adaptogenen auf</b> .....	277
Testen Sie Ihr Wissen: Mini-Quiz .....	289
Anmerkungen .....	291
Register .....	309
Danksagungen .....	315





## EINLEITUNG

---

Ihr Wecker schellt. Todmüde drücken Sie auf die Schlummertaste – gleich zweimal. Als Sie sich endlich aus dem Bett quälen, sind Sie mit Ihrem morgendlichen Zeitplan bereits im Rückstand. Sie kochen sich eine große Tasse Kaffee, um Ihr benebeltes Gehirn in Gang zu bringen ... wahrscheinlich der Rotwein von gestern Abend. Der Kaffee macht Sie ein bisschen kribbelig, aber das ist immer noch besser, als wie im Tran durch die Welt zu gehen. Mit der zweiten Tasse Kaffee spülen Sie ein Schälchen Müsli hinunter, in dem viel zu viel Zucker drin ist. Gegen Mittag steuern Sie schon auf Ihren ersten Koffeinabsturz zu. Zeit für das dritte koffeinhaltige Getränk – diesmal vielleicht in Form eines Energydrinks – und einen Müsliriegel. Am Ende des Tages sind Sie total erschöpft, aber durch das viele Koffein und den vielen Zucker gleichzeitig aufgeputscht.

Leider gibt es zu Hause noch eine Menge zu tun: Abendessen zubereiten, Hausarbeit und das übliche Hygieneprogramm vor dem Schlafengehen. Als Sie endlich mit allem fertig sind, kommt es Ihnen so vor, als hätten Sie einen Marathon hinter sich. Jetzt haben Sie sich eine kleine Belohnung verdient. Außerdem haben Sie Ihren toten Punkt inzwischen schon wieder überwunden, also brauchen Sie irgendetwas, um zur Ruhe zu kommen und Ihrem Nervensystem zu signalisieren, dass Sie für heute mit Ihrem Arbeitspensum durch sind. Ein Glas Wein ist jetzt genau das Richtige. Leicht beschwipst gehen Sie schließlich ins Bett. Sie sind müde, aber

gleichzeitig aufgedreht und verbringen die Nacht im Halbschlaf – ohne den tiefen, erholsamen Schlaf, den Ihr Körper eigentlich bräuchte. Am nächsten Morgen wachen Sie müde und abgekämpft auf – und schon geht das Ganze wieder von vorne los.

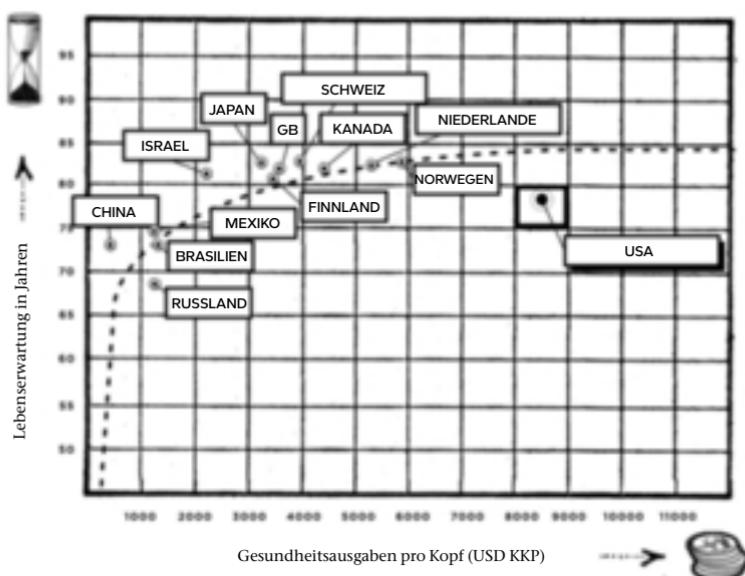
Stress zieht sich wie ein roter Faden durch unser modernes Leben, und das schadet unserer Gesundheit enorm.<sup>1</sup> Viele Menschen verkraften diesen Dauerstress nur mithilfe von süchtig machenden Lebensmitteln, Alkohol und Medikamenten. Doch das ist reine Selbsttäuschung, denn in Wirklichkeit geht es uns dadurch kein bisschen besser. Die Strategien, mit denen wir unseren Stress zu bewältigen versuchen, rauben uns geistige und körperliche Energie und stören unseren Schlaf, sodass wir tagsüber kaum über die Runden kommen, sondern eigentlich ständig auf dem Zahnfleisch gehen.

Für unseren Körper bedeutet dieser ungesunde Teufelskreis, in dem so viele Menschen gefangen sind, eine zusätzliche Belastung: Erstens essen wir nicht genug Obst und Gemüse und stopfen zu viele verarbeitete Lebensmittel, Fleisch und Milchprodukte in uns hinein. Außerdem liefern wir unserem Körper mehr Kalorien als je zuvor. Eine Studie aus dem Jahr 2021 kam zu dem Schluss, dass 67 Prozent der Kalorien, die junge Menschen zu sich nehmen, aus stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Chips, Keksen, Tiefkühlpizza und Burgern stammen.<sup>2</sup>

Und von den wenigen gesunden Lebensmitteln, die wir essen, werden viele auf Böden angebaut, die längst nicht mehr so nährstoffreich sind wie noch vor 100 Jahren. Tatsächlich hat die Nährstoffdichte der 43 am häufigsten verzehrten Obst- und Gemüsesorten abgenommen.<sup>3</sup> Selbst wenn wir uns gesund ernähren, fällt es unserem Körper heute also schwerer, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Und wenn es Ihnen genauso geht wie vielen anderen Menschen, werfen Sie zusätzlich vielleicht auch noch mehrere

Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein. Wenn ungesunde Ernährung oder nährstoffarme Lebensmittel uns Stress verursachen, mag eine Pille uns auf den ersten Blick wie eine einfache und wirksame Problemlösung erscheinen. Doch obwohl wir immer mehr Geld für unsere Gesundheit ausgeben,<sup>4</sup> bleiben wir krank und gestresst.



Aber vielleicht gibt es ja doch eine andere Möglichkeit? Einen Weg, der Sie aus Ihrem destruktiven Stress-Teufelskreis heraus- und in einen Zustand optimaler Energie, Produktivität und Ausgeglichenheit hineinführt? Einen Zustand, in dem Sie sich *gesund, aktiv, kraftvoll und lebendig fühlen*? Eine Lebensweise, die nicht nur auf jahrhundertealter traditioneller Weisheit, sondern gleichzeitig auch auf den neuesten Erkenntnissen unserer modernen Wissenschaft beruht?

Und nun stellen Sie sich einmal vor, Sie erwachen aus einem tiefen, erholsamen Schlaf. Ihre Augen öffnen sich schon, bevor der Wecker schellt. Sie stecken voller Energie, Ihr Kopf ist klar, und Sie wissen zwar noch nicht, wie Ihr Tag verlaufen wird, aber es steht jetzt schon fest, dass Sie ihn mit etwas Sinnvollem verbringen werden. Sie gehen in die Küche und schenken sich einen mit Adaptogenen angereicherten Kaffee ein. Ein Gebräu mit dem vollmundigen, kräftigen Kaffeegeschmack, den Sie schon seit Jahrzehnten kennen und lieben – aber diesmal ohne anschließenden Koffeinabsturz, Nervosität oder gereizten Magen.

Dieser Kaffee enthält uralte Heilpflanzen und Heilpilze – lauter Zutaten, die Sie trotz unseres stressigen modernen Lebens in Topform bringen. Die zu erledigenden Aufgaben verschwinden mühelos von Ihrer To-do-Liste, und Sie finden nebenbei sogar noch Zeit, Sport zu treiben, Dinge zu tun, die Ihnen Freude machen, und schöne Augenblicke mit den Menschen zu verbringen, die Sie lieben.

In diesem neuen Zustand fällt Ihnen alles, was nicht in diese Atmosphäre der Gesundheit und Harmonie hineinpasst, unangenehm auf. Wenn irgendein Alarmsignal Sie in Stress versetzt, fängt Ihr Herz an zu klopfen, Ihre Hände werden feucht, und die Gedanken fahren Karussell in Ihrem Kopf – lauter Reaktionen, die für Sie früher selbstverständlich waren. Doch jetzt atmen Sie einfach nur ein paarmal tief durch, und der heimtückische Stressfaktor ist genauso schnell wieder verschwunden, wie er kam. Sie mixen sich ein weiteres beruhigendes Getränk, diesmal aus Kurkuma und anderen uralten Heilpflanzen.

Und so bewegen Sie sich mühelos weiter durch Ihren Tag, als würden Sie auf einer Welle reiten. Sie nehmen das Chaos um sich herum zwar wahr, bewältigen es aber mit innerer Kraft und Klarheit, Anmut und Zielstrebigkeit. Sie sind so ausgeglichen, wie Sie es sich früher nie zugetraut hätten.

Wenn die Sonne untergeht und Sie nach dem Abendessen den Tisch abgeräumt und das Geschirr in der Spülmaschine verstaut haben, beginnen Sie mit Ihrem abendlichen Entspannungsprogramm. Statt des mit heilkraftigen Substanzen angereicherten Kaffees gönnen Sie sich jetzt Ihre allabendliche Kanne warmen Kakao. Ihre Kinder nennen dieses Getränk immer noch »heisse Schokolade«, aber Sie wissen, dass Ihr heutiger Kakao damit überhaupt nicht zu vergleichen ist. Genau wie Ihr morgendlicher Kaffee ist auch dieser Kakao reich an Nährstoffen, die die ganze Familie braucht, um sich zu entspannen und auf eine Nacht einzustimmen, die Ihnen allen wieder neue Kraft und Energie schenkt.

Sie schenken jedem einen Becher dieses köstlichen schokoladigen Lebenselixiers ein, lehnen sich lächelnd zurück und beobachten, wie alle der Reihe nach erzählen, was sie heute erlebt haben. Sobald die Tassen abgespült und getrocknet sind, sagt Ihr Körper Ihnen, dass es jetzt Zeit für die Nachtruhe ist. Er sinkt mühelos in den Schlaf, und all seine Zellen tanken Energie für den nächsten Tag.

Willkommen in Ihrem neuen Leben mit Adaptogenen! *Adapt-o-was?* Kurz gesagt: Adaptogene sind die nährstoffreichsten, bewährtesten, ältesten Naturheilmittel aus aller Welt. Und nicht nur das: Sie sind auch vollkommen ungiftig und unschädlich und zum ersten Mal seit Jahrtausenden fast überall im Handel erhältlich.

## DAS WICHTIGSTE, WAS SIE (VORERST) ÜBER ADAPTOGENE WISSEN SOLLTEN

Auch wenn Ihnen der Begriff »Adaptogene« vielleicht nicht geläufig ist, begleiten diese Substanzen Sie wahrscheinlich doch schon seit Längerem in irgendeiner Form durchs Leben.

Das finnische Functional-Food-Unternehmen Four Sigmatic ist durch seinen Pilzkaffee bekannt geworden; aber Adaptogene sind noch viel mehr als das! In Kapitel 1 dieses Buches werden wir uns ausführlich mit den wissenschaftlichen Hintergründen dieser Naturheilmittel befassen. Vorläufig brauchen Sie aber nur zu wissen, dass es sich dabei um verschiedene Superpflanzen und Heilpilze mit wertvollen Inhaltsstoffen handelt, dank denen Ihr Körper sich an alle möglichen Stressfaktoren und schwierige Situationen anpassen (*adaptieren*) kann.

**Superpflanzen** sind Heilpflanzen, die wegen ihrer vielfältigen positiven Wirkungen auf die menschliche Gesundheit schon seit Jahrhunderten genutzt werden. Dazu gehören ein paar bekannte Arten wie Kurkuma und Kakao, aber auch (für uns im Westen) eher unbekannte Heilpflanzen wie Tragant und Unsterblichkeitskraut. In allen Kulturen der Welt haben Menschen schon immer pflanzliche Heilmittel genutzt, um gesund zu bleiben und Krankheiten abzuwehren. Für Superpflanzen gibt es viele Einsatzmöglichkeiten; sie enthalten eine Menge wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe und bringen uns viele Vorteile. Zum Beispiel liefern sie uns Energie, helfen bei der Stressbewältigung, verbessern die Gehirnfunktion und stärken das Immunsystem.

**Heilpilze** sind eine Gruppe von Pilzen, die sich ebenfalls positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken. Wenn Sie bei dem Wort »Pilze« in erster Linie an die Zuchtcampignons auf Ihrer Pizza denken, haben wir eine interessante Neuigkeit für Sie: Pilze gehören weder zu den Pflanzen noch zu den Tieren, sondern bilden ein eigenes biologisches Reich. Unter den Millionen verschiedener Pilze gibt es ungefähr 700 Arten, die wegen ihrer heilenden Wirkung weltweit konsumiert werden. Sie gehören zu den komplexesten, heilkärtigsten und zugleich unbedenklichsten Naturheilmitteln auf unserem Planeten. Viele dieser Mittel

werden in der Volksmedizin schon seit Jahrtausenden genutzt.

## UND HIER NOCH EIN PAAR NÄHERE INFORMATIONEN

Gemeinsam haben wir – Danielle und Tero – mit unserem Fachwissen und unserer Begeisterung für Adaptogene einen Beitrag dazu geleistet, diese Informationen an Millionen von Menschen auf der ganzen Welt weiterzugeben, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Dabei hatten wir das Glück, eine Menge über die Beschaffung und Aufbereitung dieser so wirksamen funktionellen Nahrungsmittel zu lernen.

Wir halten es für wichtig, diese Heilmittel nach Möglichkeit aus der Region zu beziehen, in der sie heimisch sind. Außerdem glauben wir, dass man sie sich in ihrer ursprünglichsten Form beschaffen sollte – so wie sie in der Natur vorkommen und wie unsere Vorfahren sie schon seit Jahrtausenden verwendet haben.

Wir nehmen uns selbst zwar nicht allzu ernst, doch bei unserem Engagement für die Suche nach den hochwertigsten Heilmitteln verstehen wir keinen Spaß: Wir testen jede Heilpflanze und jeden Heilpilz und führen Experimente damit durch, um die hochwertigsten und authentischsten Adaptogene zu finden, die es gibt. Es ist uns eine Ehre, einen kleinen Beitrag zur Wiederentdeckung dieser Naturheilmittel leisten zu dürfen und sie dem westlichen Gaumen zugänglich zu machen – sie also genau in den Teil der Welt zu bringen, wo die Menschen ihre positiven gesundheitlichen Wirkungen am dringendsten brauchen. Dabei stützen wir uns auf das Heilwissen von alten Kulturen, modernen Wissenschaftlern und Koryphäen auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde, denen wir eine Menge zu verdanken haben. Uns

ist bewusst, dass diese Heilpflanzen und -pilze schon immer weltweit für medizinische Zwecke genutzt wurden, und wir hoffen, ihren Zauber lebendig zu erhalten, indem wir beschreiben, welche praktischen Verwendungsmöglichkeiten es in der westlichen Welt für sie gibt.

Doch auch wenn dieses uralte Heilwissen eine wichtige Grundlage für unsere Arbeit darstellt, erfordern unsere moderne Welt und unser heutiges hohes Stresslevel doch einen ganzheitlichen Ansatz, der traditionelles Wissen und moderne Forschung miteinander verbindet.

Unsere Philosophie der optimalen, nachhaltigen Gesundheitspflege hält nichts vom bloßen Herumdoktern an Symptomen; wir setzen auf langfristige Lösungen. Wir glauben, dass unser Körper weise ist und nicht einfach nur überleben möchte – er will, dass es ihm *gut geht*.

Sie können sich Ihre Gesundheit wie einen Fluss vorstellen, der ständig in Bewegung ist. Oft gibt es Hindernisse – Dämme oder Felsbrocken –, die das Wasser in seinem reibungslosen Dahinfließen behindern. In unserem Körper zeigen sich diese Hindernisse in Form von Stress, Nährstoffmangel und ungesunden Bewältigungsmechanismen. Wenn wir diese Hindernisse beseitigen, kann das Wasser wieder frei fließen.

Adaptogene sind gewissermaßen die Hüter unseres inneren Flusses: Sie helfen uns bei der Beseitigung von Hindernissen, die unsere Gesundheit und Vitalität untergraben. Sie unterstützen unseren Körper dabei, wieder in einen Zustand der Gesundheit und des harmonischen Gleichgewichts zu gelangen. Sie lassen die Energie unseres Körpers ungehindert fließen – nicht nur heute oder morgen, sondern auch noch im Alter von 90 Jahren und darüber hinaus. Denn wahrscheinlich werden die Stressfaktoren unserer heutigen Zeit nicht so bald wieder verschwinden. Deshalb müssen wir anpassungsfähiger und weniger stressanfällig werden!

## WIE SIND WIR ZU DEN ADAPTOGENEN GEKOMMEN?

### **Tero Isokauppila**

Der Weg, auf dem Tero die enorme Wirksamkeit naturheilkundlicher Therapien kennenlernen und beschloss, dieses Wissen an andere Menschen weiterzugeben, begann auf dem Bauernhof seiner Familie in Finnland. In diesem Land gibt es mehr Saunen als Autos, und die Menschen lieben ihren Kaffee genauso wie die Natur. Die Isokauppilas bewirtschaften ihr Land in Südfinnland in der Nähe der Stadt Nokia (ja, genau, der Namensgeberin des berühmten Mobiltelefons!) schon ungefähr seit dem Jahr 1619. Tero und sein Bruder Vesa bilden die 13. Generation der Familie, die sich um dieses Land kümmert, und ihre kleinen Söhne Banyan und Antti werden Generation Nummer 14 sein.

Teros Vater ist Diplomlandwirt, und seine Mutter gab Krankenschwestern Unterricht in Physiologie und Anatomie. Während seiner Kindheit in Finnland lernte Tero die besten Heilpflanzen abseits der ausgetretenen Pfade – und die absolut dümmsten Kalauer – kennen und lieben. Außerdem entwickelte er eine große Wertschätzung für die Kraft der Erde und die Macht der Wissenschaft, für Wissenschaftler und Landwirte, für das Langsame und das Schnelle, für alt und modern. Dieser Hang zum Brückenschlag zwischen Gegensätzen hat Tero dazu bewogen, Chemie, Ernährungswissenschaften und Betriebswirtschaft in den USA, Kanada, Großbritannien, Frankreich und Finnland zu studieren. Doch als er seinen heimischen Hof verließ, wurde ihm klar, dass nicht jedermanns Großeltern sich während des Zweiten Weltkriegs einen Kaffee-Ersatz aus Chaga gebraut hatten.

Im Jahr 2012 gründete Tero das Unternehmen Four Sigmatic, um die Welt an diesen eindrucksvollen finnischen

Traditionen teilhaben zu lassen. Zusammen mit Freunden und Kollegen suchte Tero weltweit nach gut erforschten Adaptogenen mit praktischen Verwendungsmöglichkeiten und magischer Wirkung, mit denen wir unsere täglichen Grundnahrungsmittel anreichern können. Er wollte seinen Mitmenschen dabei helfen, gesündere *Lebensgewohnheiten* zu entwickeln und uralte wild wachsende Nahrungsmittel wie Pilze und andere pflanzliche Adaptogene in ihr Alltagsleben zu integrieren. Tero hat in den letzten 15 Jahren in zehn verschiedenen Ländern gelebt und auf dem Gebiet der Heilpilze und Adaptogene echte Pionierarbeit geleistet.

### **Danielle Ryan Broida**

Danielles Geschichte begann am anderen Ende der Welt, in Südkalifornien – dem genauen Gegenteil vom eiskalten Finnland. Oberflächlich betrachtet schien das kalifornische Leben ein Traum zu sein; doch in ihrer Heimatstadt Montecito sah sie mit eigenen Augen, dass ungeheurer Reichtum, Ruhm und müheloser Zugang zu allem, was das Herz begehrt, nicht ausreichen, um Menschen vor Krankheiten, Stress und Depressionen zu schützen. Deshalb bemühte sie sich schon in sehr jungen Jahren um ein tieferes Verständnis von dauerhaftem Glück und nachhaltiger Gesundheit.

Nachdem sie ihren Bachelor-Abschluss in Umweltwissenschaften und Philosophie am Whitman College erworben hatte, zog Danielle nach Südostasien, um sich intensiv mit der Umwelt, traditioneller Medizin und alternativen Heilmethoden zu beschäftigen. Schließlich studierte sie ayurvedische Medizin in Indien, wurde zertifizierte Ashtanga- und Hatha-Yoga-Lehrerin am Ufer des Ganges und erlernte bei einem naturheilkundlichen Arzt in Indonesien das Handwerk der Rohkostköchin und des Detox-Coachs. Doch erst, als sie Trekkingtouren in der thailändischen Provinz leitete, entdeckte sie ihre Begeisterung für die Pflanzenheilkunde

und lernte gleichzeitig fließend Thai sprechen. Danach begann sie sich mit traditionellen Lebensformen zu beschäftigen und konzentrierte sich dabei vor allem auf wild wachsende, natürliche Lebens- und Arzneimittel.

Anschließend kehrte Danielle in die USA zurück, um ihre Ausbildung in ganzheitlicher Medizin an der Colorado School of Clinical Herbalism zu absolvieren. Sie eröffnete eine Privatpraxis, in der sie sich auf die Behandlung von Autoimmunerkrankungen und chronischen Krankheiten mit Heilpilzen spezialisierte. Sie hat Hunderte von Patientinnen und Patienten mit Pflanzen- und Pilzheilkunde behandelt und auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität begleitet. Nach siebenjähriger klinischer Praxis erhielt sie ihre Zulassung als Ärztin für Pflanzen- und Naturheilkunde von der American Herbalists Guild. Inzwischen unterrichtet Danielle Mykologie an der Colorado School of Clinical Herbalism (CSCH) und unterstützt Tero als Ausbilderin in seinem Unternehmen Four Sigmatic.

## WARUM HABEN WIR DIESES BUCH GESCHRIEBEN?

Wir haben dieses Buch so konzipiert, dass es Ihnen leicht zugängliche und verständliche Informationen darüber bietet, wann, wie und warum man Adaptogene verwenden sollte. Dabei haben wir traditionelles Wissen mit den neuesten Forschungsergebnissen über diese heilkraftigen Pflanzen und Pilze kombiniert und daraus ein umfassendes, praxisorientiertes Handbuch zusammengestellt. Wir haben dieses Buch verfasst, weil es so etwas bisher noch nicht gab. Im Internet findet man zwar jede Menge Blogs, in denen die wichtigsten Eigenschaften verschiedener Adaptogene beschrieben werden – einige davon liefern tatsächlich stichhaltige

Fakten –, aber bei den meisten handelt es sich lediglich um Werbung. Es gibt auch ein paar ganz ausgezeichnete medizinische Bücher und andere hochwertige wissenschaftliche Infomaterialien zum Thema Adaptogene. Doch diese medizinischen Fachtexte sind manchmal schwer zu lesen und konzentrieren sich oft nur auf ein einziges Adaptogen (oder einige wenige); außerdem wird darin nicht erklärt, wie man diese Heilmittel anwendet und wo man sie sich beschaffen kann; und manche dieser Informationen sind inzwischen leider auch veraltet.

Wir beschäftigen uns beide schon seit über zehn Jahren mit Adaptogenen. Dieses Buch ist genau der maßgebliche und doch gleichzeitig unterhaltsame Ratgeber, von dem wir uns wünschten, dass es ihn schon gegeben hätte, als wir anfingen, uns mit diesem Thema zu befassen.

## WIE SIE MIT DIESEM BUCH ARBEITEN KÖNNEN

In diesem Buch geht es um die 21 wichtigsten Adaptogene, die wir in drei Hauptkategorien unterteilen: **Schutz, Leistungsfähigkeit und Regeneration**.

Da Adaptogene sich naturgemäß nicht in eine bestimmte Schublade einordnen lassen, weiß man oft nicht, wie und warum man sie einsetzen soll. Wir haben diese Einteilung vorgenommen, um Ihnen eine Orientierungshilfe zu geben, wann und warum Sie welches Heilmittel verwenden sollten. Schützende Adaptogene eignen sich am besten zur Schönheitspflege und zur Stärkung des Immunsystems; Adaptogene zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit liefern Energie und stärken das Konzentrationsvermögen, und Adaptogene zur Regeneration helfen bei der Stressbewältigung und erhöhen die Lebenserwartung.

Doch bevor wir auf die heilsamen Wirkungen und Verwendungsmöglichkeiten der Adaptogene eingehen und die konkreten Erfahrungen einiger Menschen damit schildern, müssen wir Ihnen zunächst einmal das nötige Grundwissen für diese Entdeckungsreise vermitteln.

In **TEIL I** erfahren Sie, was Adaptogene überhaupt sind, wie sie entdeckt wurden, worauf ihre Wirkung beruht, wie sie mit den wichtigsten Körpersystemen in Interaktion treten und wie Sie das richtige Adaptogen für Ihren Körper und Ihre persönlichen Bedürfnisse finden.

In **TEIL II** geht es um die Adaptogene selbst. In den 21 Profilen wird jeweils ein einzelnes Adaptogen beschrieben: Sie erfahren darin, wann und warum Sie dieses Adaptogen in Ihr Gesundheitsprogramm aufnehmen sollten, welchen Nutzen es Ihnen bringt und wie Sie die hochwertigsten Produkte finden, um möglichst gute Resultate zu erzielen.

**TEIL III** beginnt mit einem Einkaufsratgeber; denn dieses Buch wäre nicht der von uns vorgesehene praktische Leitfaden, wenn wir Ihnen keine Tipps und Tricks dazu vermitteln würden, wie Sie mit diesen heilkraftigen Adaptogenen etwas für Ihre Gesundheit tun können (und dazu müssen Sie sich die Produkte natürlich zunächst einmal beschaffen). Daher erhalten Sie in diesem Teil unseres Buches Informationen darüber, worauf Sie beim Kauf von Adaptogenen achten sollten. (Leider wird für Adaptogene oft sehr un seriöse Werbung gemacht!) Sie lernen mehrere allgemein zugängliche Bezugsquellen und Kleinunternehmen kennen, bei denen man sich solche Heilmittel beschaffen kann.

Als Nächstes stellen wir Ihnen unsere zehn Gebote für den Umgang mit Adaptogenen vor: Sie enthalten einfache Orientierungshilfen für den täglichen Gebrauch dieser

Heilpflanzen und Tipps dazu, wie man sie auf praktische und nachhaltige Weise in sein tägliches Leben einbauen kann.

Am Ende des Buches finden Sie Anmerkungen und ein Register. Das sind zwar nicht unbedingt die spannendsten Teile unseres Buches; aber Sie sollten sie trotzdem als Informationsquelle und Orientierungshilfe heranziehen, um sich besser in diesem Buch zurechtfinden und es auch in den kommenden Jahren intensiv nutzen zu können. Genau wie die Faktenboxen, die wir jedem Adaptogen-Profil voranstellen, bietet Ihnen auch das Register einen zeitsparenden Überblick: Dort können Sie nachschauen, wenn Sie nach einem bestimmten Begriff suchen oder ein bestimmtes gesundheitliches Problem haben; Sie können das Register aber auch nutzen, wenn Sie wenig Zeit haben und nur die für Sie interessantesten Teile unseres Buches lesen möchten.

Wenn Sie dieses Buch ein- oder zweimal gelesen haben, werden Sie feststellen, dass Sie anhand der Quellenangaben noch tiefer in die Materie einsteigen können, um Ihre Entdeckungsreise in die Welt der Adaptogene fortzusetzen. Wir haben über 1000 wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema gründlich gelesen; diese ausgewählten Informationen können Ihnen bei der Suche nach wertvollen Erkenntnissen Zeit sparen. Viele weniger aussagekräftige Studien haben wir bewusst ignoriert und uns nach Möglichkeit auf die hochwertigeren Informationsquellen (doppelblinde, placebokontrollierte und von Experten überprüfte Studien) konzentriert.

Wir hoffen sehr, dass dieses Buch erst der Beginn Ihrer Entdeckungsreise in die Welt der Adaptogene ist. Denn der eigentliche Spaß fängt an, wenn Sie das Buch zuklappen und die Wirkung dieser wunderbaren Heilpflanzen und -pilze am eigenen Leib erleben. Danielle schärft ihren Klientinnen und Klienten immer wieder ein: »Hören Sie nicht einfach nur auf mich ... Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen

mit diesen Adaptogenen, denn die Beziehung zu jeder Heilpflanze und jedem Heilpilz beginnt bei *Ihnen*.«

Man kann sich das so ähnlich vorstellen wie bei der Partnersuche: Sie – ein einzigartiges Wesen (das sich außerdem ständig verändert!) – tun sich mit einem anderen Wesen (in Gestalt einer Superpflanze oder eines Heilpilzes) zusammen und gehen eine ganz individuelle, einmalige Beziehung zu dieser Spezies ein. Nur zu – lassen Sie sich ruhig auf ein paar spannende Dates mit Adaptogenen ein!

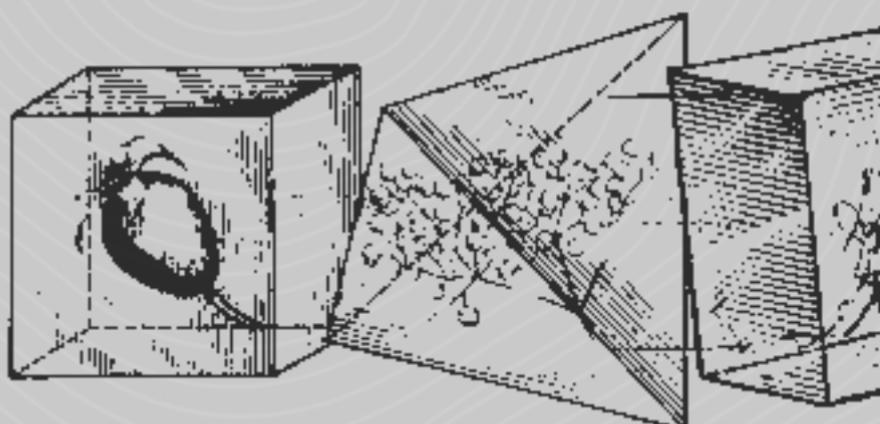
Aber passen Sie bitte gut auf sich auf, wenn Sie diese Substanzen ausprobieren, die jahrtausendelang entweder nur einer kleinen Elite vorbehalten oder extrem teuer waren oder als heilig verehrt wurden. Um bei Ihren Experimenten auf Nummer sicher zu gehen – vor allem, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen müssen –, sollten Sie stets Ihren Arzt, Ihre Ärztin um Rat fragen, bevor Sie ein neues Nahrungsergänzungsmittel in Ihr Gesundheitsprogramm aufnehmen, und diese wichtige Verhaltensregel gilt natürlich auch für Adaptogene.

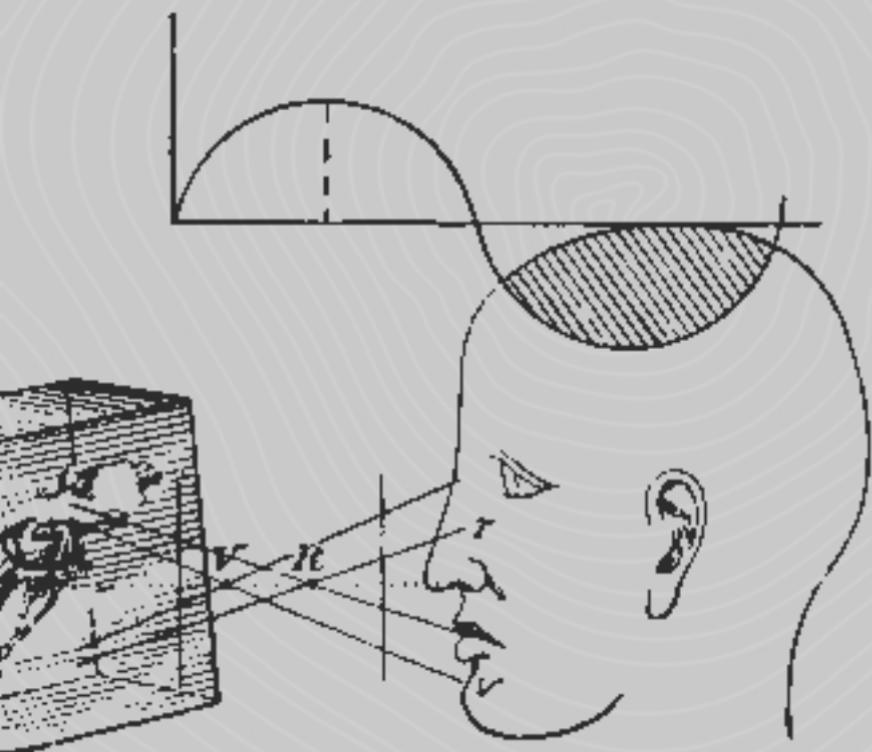
Wir sind dankbar und glücklich darüber, dass uns diese Substanzen heute zur Verfügung stehen – und das gerade in einer Zeit, in der wir diese wertvollen Verbündeten wohl am dringendsten brauchen. Dieses Buch möchte eine Brücke zwischen dem Punkt, an dem Sie gerade stehen, und Ihrem zukünftigen Leben schlagen – einer Zukunft, in der Sie jeden Morgen in Topform und so vital und energiegeladen wie möglich aufwachen werden. Möge dieses Handbuch ein Zufluchtsort sein, zu dem Sie auf Ihrer Entdeckungsreise ins Land der Adaptogene immer wieder zurückkehren. Und nun will ich Sie nicht länger aufhalten – denn jetzt geht die Reise endgültig los!

TEIL I

---

# ADAPTOGENE DIE WISSENSCHAFTLICHEN HINTERGRÜNDE









## KAPITEL 1

---

# WAS SIND ADAPTOGENE?

Sie können sich Ihren Körper wie eine Stadt vorstellen. In Städten gibt es Reservoirs, die ihren Bewohnern in Notzeiten Wasser liefern. Auch Ihr Körper verfügt über so etwas Ähnliches: eine Art »Lebensreserve«. Während einer Dürreperiode (also wenn Ihr Körper in Stress gerät), können Sie aus diesem Reservoir schöpfen, damit Ihre Wasserquellen nicht versiegen und die Bewohner Ihrer Stadt (Ihre Zellen) wieder neue Energie auftanken können.

Adaptogene tragen dazu bei, Ihre lebenswichtigen Reserven aufzufüllen, damit Sie in Stresssituationen (die sich nicht vermeiden lassen) auf einen Ressourcenpool zurückgreifen können. So kann Ihr Körper effizient auf den Stressor reagieren und wieder ins Gleichgewicht kommen.

## WELCHE EIGENSCHAFTEN BESITZT EIN ADAPTOGEN?

Um sich als echtes Adaptogen zu qualifizieren, muss ein Heilmittel drei verschiedene Kriterien erfüllen. Erstens darf es **nicht toxisch** sein: Das heißt, es sollte nur minimale Nebenwirkungen haben. Bei Adaptogenen gibt es also

keine »toxische Belastung«, die bei Einnahme einer zu großen Menge negative Folgen für Ihren Körper haben würde, sondern lediglich eine »Höchstdosis«: Das bedeutet, dass die Wirkung sich ab einer bestimmten Dosis nicht mehr steigern lässt, weil Ihr Körper eben nur diese Menge von dem Adaptogen verwerten kann. Es gibt viele Pflanzen mit wunderbaren heilenden Eigenschaften – zum Beispiel die Weiße Zaunrübe (*Bryonia alba*) –, die man durchaus als Superfood bezeichnen könnte, doch die toxische Belastung, die sie mit sich bringt, schließt sie aus der Kategorie der Adaptogene aus.

Zweitens müssen Adaptogene eine **unspezifische Wirkung** haben; und genau an diesem Punkt beginnt ein Großteil der Verwirrung im Umgang mit diesen Substanzen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Heilmitteln drängen Adaptogene Ihren Körper nämlich nicht in eine bestimmte Richtung: Statt eine spezifische Wirkung (beispielsweise Anregung oder Entspannung) zu verursachen, bauen sie Anpassungsenergie in Ihrem Körper auf. Dieser Wirkmechanismus beruht darauf, dass die in den Adaptogenen enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe gleich auf mehrere Körpersysteme einwirken und diese in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Die meisten Naturheilmittel und pharmazeutischen Medikamente haben dagegen lediglich eine spezifische Wirkung: zum Beispiel die Passionsblume (*Passiflora incarnata*), die den Organismus beruhigt, und der grüne oder schwarze Tee (*Camellia sinensis*), der anregend wirkt.

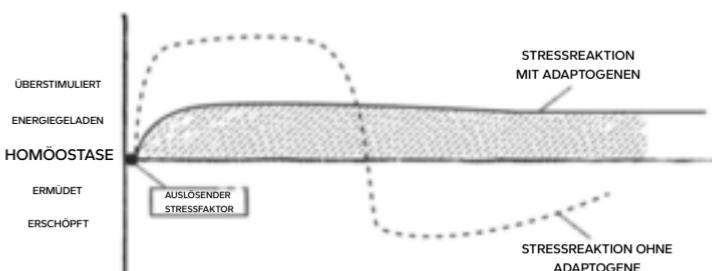
Und schließlich und endlich muss eine Heilpflanze oder ein Heilpilz eine **normalisierende Wirkung** haben, um als Adaptogen eingestuft zu werden: Das heißt, diese Heilmittel müssen Körpersysteme wie beispielsweise das Immun-, Nerven-, Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem oder das Hormonsystem normalisieren. Damit ist gemeint, dass Adaptogene eine zweifache, unterschiedliche Wirkung auf unsere

## Was sind Adaptogene?

Körperfunktionen ausüben. Sie enthalten oft Substanzen mit gegensätzlichen Wirkungen, die in diesen Heilmitteln einen Synergieeffekt entfalten, in isolierter Form aber ganz anders wirken. Ein und derselbe Inhaltsstoff kann anregend oder entspannend wirken; und diejenige Substanz, die Ihren Körper ins Gleichgewicht bringt, übertönt in ihrer Wirkung stets alle anderen Inhaltsstoffe. Solche Wirkstoffe sind wie Kalibratoren, die sich an die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Person anpassen. Wir vergleichen das gern mit der Bremse bei einem Auto.

Ein gutes Beispiel dafür ist der Kakao. Diese wunderbare Bohne liefert viele wertvolle Inhaltsstoffe, von denen wir zwei an dieser Stelle ganz besonders hervorheben möchten: Theobromin, das so wirkt, wie wenn man beim Autofahren aufs Gaspedal tritt; und Magnesium, das eine bremsende Wirkung hat. Abhängig davon, wer den Kakao zu sich nimmt, kann dieses Adaptogen entweder das Energieniveau erhöhen oder die betreffende Person in einen tieferen Ruhezustand versetzen. Kakao passt seine Wirkung also an Ihre individuellen Bedürfnisse an, um Ihren Körper in einen *normalisierten* oder ausgewogenen Zustand zu bringen.

Die unten stehende Zeichnung veranschaulicht, wie Adaptogene Ihren Körper wieder in den Normalzustand versetzen, nachdem er einem Stressor ausgesetzt war.



Das ist eine visuelle Darstellung der schützenden Wirkung von Adaptogenen: Die gepunktete Linie ist die typische Reaktion Ihres Körpers auf einen Stressor. Die durchgezogene Linie ist die Reaktion Ihres Körpers auf dasselbe stressige Ereignis – diesmal aber mit Unterstützung von Adaptogenen. Die durchgezogene Linie fällt niemals unter die Linie der *Homöostase* ab. Die Homöostase ist der rhythmische Kalibrator unseres Organismus, der ständig mit Veränderungen innerhalb oder außerhalb des Körpers in Interaktion tritt und sich daran anpasst. Sie stabilisiert uns und ermöglicht unserem Körper ein reibungsloses Funktionieren, indem sie bestimmte Parameter (beispielsweise Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur) im Normbereich hält. Dank der ausgleichenden Wirkung der Adaptogene wird unser Organismus nicht aus diesem vorgegebenen Normbereich herausgeworfen, sondern langsam und schonend von seinem Stressor befreit. Er kann so in einen Zustand der Homöostase zurückkehren, ohne jemals so viel Energie zu verlieren, dass die Stresssituation ihn ermüdet oder erschöpft.

Ohne Adaptogene dagegen befindet sich Ihr Körper in einer ständigen Achterbahnhfahrt: Er wird schnell stimuliert; dadurch kommt es zu einer überschließenden Hormonausschüttung, die ihn in einen Zustand höchster Alarmbereitschaft versetzt – gefolgt von einem jähnen Energieverlust und anschließender Erschöpfung. Wenn Sie Ihrem Körper dagegen Adaptogene zuführen, verbraucht er bei seiner Reaktion auf den wahrgenommenen Stressor weniger Energie: Er geht nicht sofort in eine Phase hoher Alarmbereitschaft, sondern lediglich in einen Zustand leicht erhöhter Wachheit und Aufmerksamkeit über; und diese sanft stimulierende Wirkung hält auch länger an. Der entscheidende Unterschied besteht also darin, dass Ihr Energieniveau nach einer Stresssituation nicht plötzlich in den Keller geht und

Ihr Körper nicht erst eine Phase der Erschöpfung benötigt, um zur Homöostase zurückzukehren, wenn Sie ihn mit Adaptogenen unterstützen.

## ADAPTOGENE AUS DER PERSPEKTIVE DER TRADITIONELLEN MEDIZIN

Schon seit Jahrtausenden nutzen wir Pflanzen für medizinische Zwecke. Schon lange bevor man diese Pflanzenarten »entdeckte« und als Adaptogene einstuftete, wurden sie weltweit kultiviert. Diese besonderen Pflanzen und Pilze erfreuten sich in traditionellen Heilsystemen großer Wertschätzung, vor allem im Ayurveda und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Viele uralte Anwendungsbeispiele und -geschichten stammen aus diesen beiden Systemen.

Um zu verstehen, warum man in diesen alten Kulturen eine so hohe Meinung von Adaptogenen hatte und sie so häufig verwendete, muss man sich zunächst einmal in die Philosophie dieser Heilsysteme hineindenken. Viele der ältesten überlieferten Informationen und Dokumentationen über Adaptogene stammen aus dem Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es gibt zwar auch noch viele andere alte Kulturen – von Mexiko bis Skandinavien, vom Amazonas bis nach Subsahara-Afrika –, die ebenfalls schon seit Langem Adaptogene verwenden, doch die ayurvedische Medizin und die TCM haben die Wirkungen dieser Naturheilmittel besser dokumentiert als andere Kulturen. Diese Heilsysteme hatten für die Menschen damals eine ähnliche Bedeutung wie die »westliche Medizin« in den heutigen USA.

In diesen beiden (und auch in anderen) Kulturen dienen Adaptogene den Menschen als Währung, Nahrung und Medizin. Dass sie sich nun auch in der westlichen Welt

wachsender Beliebtheit erfreuen, ist also eher eine Art Rückbesinnung auf die Werkzeuge und Hilfsmittel, denen wir Menschen unser Überleben verdanken: Nur so konnten wir lange, kalte Winter überstehen (mithilfe von Rosenwurz und Chaga); nur so blieb unser Immunsystem stark (dank Sibirischem Ginseng und Schmetterlingstramete), unser Geist scharf (dank Juckbohne, Gotu Kola und Igelstachelbart) und unser Körper fit (dank Cordyceps und Maca).

Es gibt jedoch zwei wichtige Unterschiede zwischen der westlichen Medizin auf der einen und TCM und Ayurveda auf der anderen Seite: Erstens betrachtet unser westliches Medizinsystem den Körper als eine Maschine, die aus einzelnen Teilen besteht. TCM und Ayurveda hingegen sehen den Körper als zusammenhängendes Ökosystem, in dem ein Bestandteil stets Auswirkungen auf andere Bestandteile hat. Der zweite Unterschied liegt im Behandlungsansatz: In der westlichen Medizin behandelt man nur die Symptome. In der TCM und im Ayurveda dagegen werden Symptome lediglich als vorübergehender Ausdruck eines Ungleichgewichts verstanden, das diesen Beschwerden zugrunde liegt; also muss der ganze Körper behandelt werden. TCM und Ayurveda betrachten nicht die Symptome, sondern den individuellen Körpertypus des einzelnen Menschen. In beiden Systemen besitzt der Körper bestimmte Eigenschaften, die sich von Individuum zu Individuum unterscheiden (das ist sein Temperament, sein Dosha oder seine Konstitution); infolgedessen wird nicht das Leiden, sondern der individuelle Mensch behandelt. Die westliche Medizin hingegen kennt keine solchen Konstitutionstypen, da diese für die Behandlung eines Symptoms irrelevant sind: Kopfschmerzen sind Kopfschmerzen – egal in welchem Körper sie auftreten. Und schließlich werden Ärzte in vielen traditionellen Medizinsystemen nur dann bezahlt, wenn ihre Patientinnen und Patienten gesund sind, und nicht, wenn sie krank sind – denn