

Chronischer Stress ist für eine Fülle von gravierenden Erkrankungen verantwortlich. So kann er immunologische Störungen auslösen, die von banalen Infekten bis zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen reichen.

In stressigen Situationen laufen zahlreiche Reaktionen im Körper ab. So wird unter anderem das Stresshormon Cortisol vermehrt ausgeschüttet. Verantwortlich dafür ist die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Achse, die Stressachse des Körpers, die vom Gehirn bis zum Darm verläuft. Und genau an dieser Stelle setzen die sogenannten Adaptogene an, die eine Cortisol-Ausschüttung auf natürliche Weise regulieren.

Adaptogene sind biologisch aktive Substanzen, die in Pflanzen und Pilzen vorkommen und diese so anpassungsfähig an ihre Umwelt machen. Mit adaptogenen Pflanzen hält die Natur eine besondere Gruppe innerhalb der Heilpflanzen bereit, die heute einen regelrechten Wellness-Hype erleben. Doch neu sind diese Pflanzen nicht: Bereits seit Jahrtausenden kommen Adaptogene im Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz. Am bekanntesten sind Rosenwurz und Ginseng, gefolgt von Ashwagandha, Reishi und Chaga.

Adaptogene werden aufgrund ihrer Wirkung allerdings nicht nur bei Stress, sondern auch bei Müdigkeit und Erschöpfung erfolgreich eingesetzt. Sie schalten im wahrsten Sinne des Wortes das Licht in der Psyche an.

Licht und Psyche – Das Sonnenlicht ist die Energie des Lebens und gilt als Symbol für die Richtung, die Ausrichtung in einer geordneten Welt. Die natürliche Globalstrahlung, ihre Imitation durch künstliche Lichtquellen und die Kombination mit anderen Therapien, hat neue Behandlungsstrategien und damit ungeahnte medizinische Erfolge eröffnet.

Viel mehr als in Deutschland weiß man in Asien um diese Zusammenhänge. Daher experimentieren Forscher in China mit Tageslichtcontainern und lichtdurchlässigen Wänden als Schulzimmer, denn vier von fünf Teenager in Peking sind heute von Lichtmangelkrankungen betroffen.

Licht und Adaptogene haben eine regulierende Wirkung. Sie sorgen für Bewältigungsreaktionen bei Stress, Unruhe und Depressionen und helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und tragen damit zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Lesen Sie dazu unser Supplement zu Stress, Unruhe und Schlafstörungen und schalten Sie Ihr Licht für die Psyche an.

*Ihr Redaktionsteam*

*Quelle: Kimberly Simon, Adaptogene, die wunderbare Kraft adaptogener Pflanzen, nu3, 2020*

## INHALT

---

Gut einschlafen – gut durchschlafen .....	4
Behandlung von Stress in der Naturheilpraxis .....	6
Schlechte Stimmung – was hilft? .....	8
Depression und die Macht der Ernährung .....	11
Lichttherapie .....	12
Auswege aus Depression und Müdigkeit .....	14