

Zu viel wird weniger und zu wenig wird mehr

Gegen Stress, Burnout und allgemeine Unruhezustände sowie Schlafstörungen ist kein Kraut gewachsen? Das stimmt so nicht ganz. So genannte adaptogene Pflanzen haben die Fähigkeit, regulierend auf den Organismus einzuwirken. Ein Zuviel an Stress und Unruhe wird heruntergeregelt, ein Zuwenig an Energie und Konzentrationsfähigkeit wird hochgefahren. Adaptogene Pflanzen können, wie ihr lateinischer Name schon vermuten lässt, einen Anpassungsprozess an geänderte Umstände sowohl physischer wie auch psychischer Natur anregen, so dass wir besser mit körperlichem und psychischem Stress umgehen können.

Die Sachbuchautorin Petra Hirscher und der Mediziner Richard Kirchmair haben einen Ratgeber über genau diese Gruppe von Pflanzen zusammengestellt, in dem sie zu Beginn erst einmal definieren, was Stress eigentlich ist, woher er kommt und welche Prozesse er im Körper in Gang setzt. Dann werden 15 der bekanntesten adaptogenen Pflanzen in jeweils doppelseitigen Porträts vorgestellt.

Den größten Teil des Ratgebers macht der Rezeptteil aus. Hier gibt es Rezepte von Kräutersalzen über Gesichtsmasken, Cookies und Pizza bis hin zu Massageölen oder Eis am Stiel. Die von den Autoren zusammengestellten Rezepte lassen wirklich keine Wünsche offen, sind allerdings mitunter auch sehr ausgefallen, was die Zutatenliste betrifft. Denn dort werden nicht nur die vorgestellten Pflanzen (meist in getrockneter oder pulverisierter Form) benötigt, sondern auch jede Menge anderer Zutaten, die man sehr wahrscheinlich nicht vorrätig hat oder zumindest erst einmal googeln muss.

Wer sich nicht an die etwas ausgefalleneren Rezepte herantraut, kann es zunächst einmal mit den Basisrezepten versuchen. Hierbei handelt es sich um die Zubereitung von Tinkturen, Aufgüssen oder Pastillen. Die Anleitungen hierfür sind schlicht und mit den vorhandenen Küchenutensilien, einigen wenigen Zutaten und den Kräutern selbst durchführbar. Am Ende des Ratgebers werden auch Adressen für die Bestellung der Kräuter oder des Saatguts aufgeführt. Dem eigenen Anbau der Kräuter wird auch ein Kapitel gewidmet, jedoch gestaltet der sich für einige Pflanzen schwierig, da sie nicht aus unseren Breitengraden stammen und damit auch nur schwer im eigenen Garten zu züchten sind.

Wer zeitweise an Unruhe- oder auch leichten Angstzuständen leidet, wer in stressigen Zeiten seine grauen Zellen unterstützen möchte, wer milde Stimmungstiefs und Schlafstörungen auf sanfte Weise abfangen möchte, für den lohnt es sich sicher, sich mit Ginseng, Schlafbeere oder Rosenwurz zu beschäftigen. Auch wenn jede Pflanze für sich einen leicht spezialisierten Einsatzbereich hat, haben sie doch alle eines gemeinsam: Sie haben eine normalisierende, harmonisierende Wirkung, schützen Nervenzellen und stimulieren das zentrale Nervensystem. Außerdem haben sie ermüdungshemmende und antidepressive Eigenschaften.

Doch bei all diesen Wunderwaffen machen die beiden Autoren auch klar bzw. warnen, dass ein permanentes Ignorieren der körperlichen Warnsignale und ein stets ungesunder Lebenswandel letztendlich unweigerlich zum Zusammenbruch führen. Daran können auch adaptogene Pflanzen nichts ändern.

Den einen oder anderen Stressgeplagten beruhigt es jedoch, wenn er weiß, er hat in schwierigen Zeiten ein oder zwei Mittel zur Hand, die die Situation etwas erleichtern. Anregungen und Rezepte für genau solche Mittel findet man als Fan von Kräuterkunde und traditionellem Heilwissen in dem Ratgeber von Petra Hirscher und Richard Kirchmair auf jeden Fall. In welcher Form, ob in einem Cookie verarbeitet oder schlicht als Tee aufgebriht, man das Kraut dann zu sich nehmen möchte, bleibt jedem selbst überlassen.

Sabine Mahnel 09.03.2020

