

P. Nahrungsergänzungsmittel

Adaptogene: Was sie versprechen und was sie halten

15.12.2021 um 15:53

von **Christine Mayrhofer**

Hauptbild · Nahrungsergänzungsmittel mit Adaptogenen sollen stresslindernd wirken. · (c) imago images/Westend61

Sie gelten als Muntermacher, Stressbekämpfer und Immunbooster. Nahrungsergänzungsmittel mit Adaptogenen versprechen so einiges, und das mit natürlichen Wirkstoffen.

Nach Superfoods sind sie der neue alternative Wellness-Trend einer immer größer werdenden Industrie: Sogenannte Adaptogene, pflanzliche Inhaltsstoffe aus Wurzeln, Kräuter oder Pilzen, sollen, in Form von Pulver, Getränken oder Kapseln, wahlweise Stress lindern, die Leistungsfähigkeit steigern oder für mehr Wohlbefinden sorgen. Dazu herangezogen werden Wirkstoffe, die aus der

indischen Ayurvedaheilkunde oder der traditionellen chinesischen Medizin bekannt sind.

Der exotische Löwenmähnenpilz soll für Fokus sorgen, Reishi, ein asiatischer Heilpilz Stress lindern, Cordyceps, auch Kernkeulen genannt, gelten als Energielieferant und Rosenwurz macht angeblich munter. Diese Wirkstoffe gibt es oft in Kombination als Pulver, um in Smoothies oder dem Müsli beizumischen, oder konzentriert als Kapsel oder Tablette zum Einnehmen.

Dem exotischen Löwenmähnenpilz wird eine stresslindernde Wirkung zugeschrieben. (c) imago

Wie wirken Adaptogene?

Adaptogene sollen dem menschlichen Körper eine bessere Anpassung an Stresssituation ermöglichen, die Widerstandsfähigkeit steigern und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Denn sie haben Einfluss auf die Homöostase, das sind körpereigene Regulierungsprozesse von Hormonhaushalt und Kreislauf, die von äußeren Stressfaktoren aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Adaptogene sollen genau vor diesen äußeren Stressfaktoren schützen, denn sie reduzieren Stressreaktionen oder zögern der Erschöpfungszustand weiter hinaus.

An der Wirkung von Adaptogenen ist tatsächlich etwas dran, vier der häufig verwendeten Wirkstoffe sind von der Europäischen Arzneimittelbehörde EMA als pflanzliche Arzneimittel anerkannt und zugelassen: der echte Ginseng, die borstige Taigawurzel (auch Teufelsbusch), das chinesische Spalkörbchen und die Rosenwurz. Auch Brigitte Kopp, Professorin für Pharmakognosie, also biogene Arzneimittel, an der Universität Wien, informiert im Gespräch mit der „Presse“ über wissenschaftliche Nachweise. „Die Wirkung von Adaptogenen ist anders als jene von Stimulanzien, wie etwa Koffein, oder Beruhigungsmitteln, wie Benzodiazepine. Ständig betriebsbereit halten oder in kurzer Zeit komplett herunterholen können Adaptogene nicht. Sie helfen dabei, allgemein mit Stresssituationen besser Auslangen zu finden.“

Ihre Wirkung schlägt erst nach etwa 14 Tagen an, sie sollen eher präventiv und über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden. Wer nach zwei bis drei Monaten absetzt und nach einer Pause neu damit beginnt, sichert sich auch einen Boostereffekt. Bei einer Langzeiteinnahme nimmt die Wirkung ab.

Rosenwurz und Ginseng

Ein Beispiel ist die als Muntermacher geltende Rosenwurz, auch „Rhodiola Rosa“. „Rosenwurz ist eine Hochgebirgspflanze und in Russland, Sibirien und Skandinavien seit Jahrhunderten als traditionelles Arzneimittel bekannt. In den 70ern ist sie dann als Geheimwaffe von russischen Sportlern und Kosmonauten bekannt geworden“, führt Kopp aus, „Sie nutzten Rosenwurz, um mentale und physische Energie zu stärken.“ Die Wirkung der Wurzel ist mittlerweile in vielen Studien belegt, so ist positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Studierenden in der Prüfungszeit oder auf die Leistungsfähigkeit von Ärztinnen und Ärzten während Nachtschichten nachgewiesen. Sie hilft außerdem gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit und wirkt leicht anti-depressiv.

Rosenwurz, *Rhodiola rosea* ist eine wichtige Heilpflanze mit gelben und rosa Blüten deren Wurzeln genutzt werden. (c) imago images/Manfred Ruckszio (Manfred Ruckszio via www.imago-i)

Auch die Wirkung des Ginseng ist durch klinische Studien gut belegt. Er hilft bei Schul- oder Berufsstress, oder gegen vorzeitigen Abbau im Alter. Er erhöht Leistungsfähigkeit, vermindert geistige Müdigkeit und verkürzt Erholungsphasen. „Dabei ist es nicht eine Substanz der Pflanzen, die wirkt, sondern eine Fülle von unterschiedlichen Strukturen und Wirkstoffklassen. Im Zusammenspiel sind diese für die Wirkung am Patienten verantwortlich“, informiert Kopp.

Arznei- versus Nahrungsergänzungsmittel

Bei der Einnahme und Anwendung der Wirkstoffe sei aber eines zu bedenken. Die Studien zu Wirksamkeit der Adaptogene beschränken sich auf den medizinischen Einsatzbereich, also in pflanzlichen Arzneimitteln. „Eine Arznei heilt und mildert“,

erklärt Kopp, „sie muss zugelassen werden. Das heißt Qualität und pharmakologische Wirkung müssen nachgewiesen werden, klinische Studien müssen durchgeführt werden.“ Arzneimittel würden laufend kontrolliert und überprüft, bei Nahrungsergänzungsmitteln sei das anders, denn sie unterliegen dem Lebensmittelgesetz und können direkt nach der Herstellung verkauft werden.

„Dadurch, dass diese Produkte nicht zugelassen werden müssen, sind oft viele davon auf dem Markt, denn auch Nahrungsergänzungsmittel dürfen mit gesundheitsbezogenen Claims werben“, führt Kopp weiter aus. Dass die Produkte auch noch oft in der Apotheke erhältlich sind und in Blisterverpackungen daherkommen, erschwere die Sache weiter. „Studien kosten auch großen Pharmafirmen viel Geld, und als Nahrungsergänzungsmittel kann man es gleich auf den Markt werfen und trotzdem gut verdienen.“ So würden Verbraucherinnen und Verbraucher aber manchmal in die Irre geführt, auch für Pharmazeutinnen oder Pharmazeuten sei die Unterscheidung in diesen Fällen nicht immer leicht.

Ob es sich um ein medizinisches Produkt handelt, ist an einer Zulassungsnummer erkennbar. „Bei Nahrungsergänzungsmitteln gibt es auch sehr schlechte Produkte, die zu wenig Wirkstoffe enthalten oder eine zu hohe Konzentration haben. Das kann dann auch schädlich sein.“ Auch Monografien in Arzneibüchern seien für die Herstellung von Arzneimitteln von Bedeutung, dort müsse genau angegeben werden, welche Pflanzen zur Drogengewinnung herangezogen werden dürfen: „Beim Rosenwurz gibt es etwa sehr viele Arten, bei Nahrungsergänzungsmitteln weiß man nicht, welche genau drin ist.“

Heilkunde und Wissenschaft

Auch wenn eine wissenschaftliche Bestätigung mancher Wirkstoffe vorliegt, gilt Vorsicht „Ayurveda und TCM sind nicht eins zu eins auf die westliche Medizin umsetzbar. Dort werden oft Pflanzengemische eingesetzt und über viele Stunden gekocht, in der westlichen Medizin wird nur getrocknet“, erklärt Kopp. Adaptogene zeigen trotzdem, wie Wissenschaft auf tradierte Anwendungen der Heilkunde zurückgreift. „Wissenschaft versucht diese Praktiken dann im Experiment zu belegen, um sagen zu können, ja, das ist nachgewiesen!“ Bei einigen der Wirkstoffe, die in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden, gebe es noch

sehr wenig wissenschaftliche Literatur. Zu den Produkten, die für solche Experimente dann herangezogen werden, gehören letztlich aber auch Nahrungsergänzungsmittel.