

SOS-Rezepte: Ihre Tagesration Nahrungsergänzungsmittel

Heilmittel	Anwendung und Risiken	Dosierung
Omega-3-Fettsäuren (EPA / DHA aus Fischöl, Lebertran, Algen)	Schützen das Nervensystem und die Zellen gegen oxidativen Stress (der u. a. zu vorzeitiger Alterung und neurodegenerativen Erscheinungen führt, Anm. d. Ü.), wirken gegen Entzündungen. Begünstigen die Hirnfunktionen und die Psyche. Erkundigen Sie sich nach Produkten, die keine Umweltgifte enthalten.	1–2 x täglich 850 EPA / 200 DHA
Magnesium (als Ergänzungsmittel in Form von Magnesiumglycinat)	Gilt allgemein als das »Beruhigungsmineral« schlechthin. Da die meisten Menschen beachtliche Magnesiumdefizite haben, handelt es sich um eine sehr wichtige Nahrungsergänzung. Magnesium ist an Hunderten ständig vorkommenden physiologisch-chemischen Reaktionen beteiligt; dazu gehören auch der Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung. Ferner fördert es den Knochenaufbau, die Stimmung, die Entgiftung der Leber, die Muskelentspannung (hierzu zählt auch die Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Herzrhythmus) sowie den Blutdruck – um nur einiges zu nennen.	Insgesamt täglich 300–1 200 mg (Falls Sie ohnehin Magnesiumglycinat gegen Verstopfung nehmen, können Sie die Dosierung insgesamt bis zur Obergrenze steigern.)
Multivitaminpräparate	Ergänzen die Grundversorgung und überbrücken mögliche Defizite in der pflanzlichen Ernährung. Achten Sie beim Kauf auf Produkte, die keinen Zucker, keine Lebensmittelfarben oder -zusätze enthalten. Ihr Präparat sollte Vitamin-B-Komplex mit Methylfolat und Methyl-B12 enthalten, sowie Zink, Selen und Jod. Der Methyl-B-Komplex ist ein Vitaminkomplex vor allem für ein intaktes Nervensystem und für die Entgiftung in der Leber. Zink stärkt das Immunsystem, Selen ebenfalls die Entgiftung. Weitere positive Wirkungen sind eine Verminderung von Nervosität und Depression, intakte Schilddrüsenfunktion sowie die Reduzierung von Schilddrüsen-Antikörpern. Sehr viele Frauen leiden unter Jodmangel; Jod ist essenziell für die Produktion des Schilddrüsenhormons.	Dosierung, wie auf dem Produkt angegeben; im Allgemeinen ist eine Gabe pro Tag ausreichend
Vitamin D₃	Stärkt das Immunsystem, die Hirnfunktionen und die Psyche, insbesondere bei depressiven Verstimmungen. Unentbehrlich, um einen erhöhten Blutzucker wieder zu normalisieren, für die Schilddrüsenfunktion, für die Heilung einer beschädigten Darmschleimhaut, um nur ganz wenige von Hunderten wichtiger Wirkungen auf das Wohlbefinden zu erwähnen. Schützt die Bauchspeicheldrüse und stärkt die Insulinresistenz, wodurch sich der Insulinspiegel stabilisiert oder verbessert.	Täglich 2 000 Einheiten; 3 Monate lang bis zu 4 000 Einheiten täglich, falls bei Labortests festgestellt wurde, dass Ihr Blutzuckerspiegel zu niedrig ist oder erhöhte Blutzuckerwerte oder Insulinresistenz besteht.

SOS-Rezepte: Naturheilmittel für Schlaf, Geist und Gemüt
(Beachten Sie auch die Übersicht: SOS-Rezepte: Adaptogene auf Seite 320)

Naturheil- oder Ergänzungsmittel	Anwendung und Nebenwirkungen	Dosis
Echtes Johanniskraut	In vielen Untersuchungen wurde Johanniskraut immer wieder als wirksames Antidepressivum bestätigt, sogar wirksamer als Pharmazeutika – und ohne jede Nebenwirkungen.	300–600 mg pro Tag bei Produkten mit 0,3 % Hypericin und/oder 3–5% Hyperforin
Kurkuma	Wegen seiner guten und breiten Wirksamkeit bei entzündlichen Prozessen kann Kurkuma bzw. sein wichtigster Wirkstoff Curcumin generell bei Gedächtnistrübung, Ängstlichkeit und Nervosität und depressiven Verstimmungen empfohlen werden.	1–3 g Kurkuma-Pulver oder 1 200 – 2 400 mg Curcumin täglich, am besten über den Tag verteilt einnehmen
L-Theanin\ominus	Eine beruhigende, nichtproteinogene Aminosäure, die fast ausschließlich in den Blättern von grünem Tee enthalten ist. Ähnlich wie Meditation wirkt L-Theanin einerseits entspannend, andererseits unterstützt es Konzentration und Aufmerksamkeit durch Verstärkung der Alpha-Wellen im Gehirn. Wirkt innerhalb einer Stunde ähnlich positiv wie pharmazeutische Angstprophylaxe, selbst in Stresssituationen. Unterstützt die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und GABA (γ -Aminobuttersäure), wodurch ein allgemeines Wohlfühlgefühl erzeugt wird. Senkt möglicherweise den Blutdruck.	100–200 mg pro Tag
Lavendel\ominus	Verbessert den Schlaf, beruhigt Nervosität. Untersuchungen haben gezeigt, dass man mit Lavendel tatsächlich Spannungen lindern kann; dazu kann es als Tee oder Extrakt eingenommen oder als Lavendelöl eingeatmet werden (Aromatherapie). Zur Beruhigung und gegen Schlafstörungen finde ich die Einnahme von Lavendelöl-Kapseln am besten. Ich hatte Patientinnen, die sich durch die Umstellung auf die Einnahme von täglich 60-mg-Kapseln von pharmazeutischen Angsthemmern lösen konnten, die sie zuvor jahrelang eingenommen hatten. Einnahme abends vor dem Einschlafen oder auch morgens. Die Wirksamkeit ähnelt der von Benzodiazepinen ohne das Nebenwirkungsrisiko dieser Schlafmittel. Lavendel hat sich auch bei Lampenfieber oder Prüfungsangst als sehr wirksam erwiesen. Nehmen Sie es nicht, wenn Sie ER-positiven Brustkrebs hatten oder ein entsprechend hohes Brustkrebsrisiko in der nächsten Verwandtschaft bekannt ist. Aromatherapie kann man auch während der Schwangerschaft betreiben.	eine Kapsel Lavendelöl (60 mg) vor dem Einschlafen.
Magnesium	Fördert die Entspannung, lindert Nervosität und Ängste und depressive Stimmung. Kann vor dem Einschlafen genommen werden, um Muskeln und Geist zu entspannen. Hilft auch gegen RLS (Restless-Legs-Syndrom) und Muskelkrämpfe, falls Sie davon Schlafstörungen haben.	400 bis 800 mg pro Tag
Melatonin\ominus	Hilft nachweislich beim Einschlafen und eventuell gegen Nachtschweiß während der Menopause. Studien belegen Wirksamkeit und Sicherheit.	0,5–3 mg eine Stunde vor dem Zubettgehen
Passionsblume	Fördert das Einschlafen, Durchschlafen und die Schlafqualität. Sie fühlen sich frischer und ausgeruhter. Hilft auch bei Angstsymptomen.	40–60 Tropfen Extrakt oder 320 mg-Kapseln

SOS-Rezepte: Naturheilmittel für Schlaf, Geist und Gemüt
(Beachten Sie auch die Übersicht: SOS-Rezepte: Adaptogene auf Seite 320)

Naturheil- oder Ergänzungsmittel	Anwendung und Nebenwirkungen	Dosis
Probiotika	Sie sollten <i>Lactobacillus</i> und <i>Bifidobacterium</i> enthalten. Eine Wirkung besteht darin, dass die HPA-Achse weniger stimuliert wird. In der aktuellen Forschung über den Austausch zwischen Darm und Hirn gibt es aufredende neue Erkenntnisse, die ein ganz neues Wissenschaftsgebiet erschlossen haben, die Psychobiotik. Hier geht es beispielsweise darum, welche Wirkungen Probiotika auf die seelische Stimmung und auf die Gehirnfunktionen haben – und das sieht alles sehr vielversprechend aus. Wir wissen inzwischen, dass ein Überwiegen der guten Darmbakterien positiv gegen Ängste und Depression wirkt, dass entzündliche Zytokine gehemmt werden und eine Überstimulierung der HPA-Achse vermieden wird. <i>Bifidobacterium infantis</i> und <i>B. longum</i> gehören zu den Stämmen, die als besonders gesundheitsfördernd gelten.	1–2 Kapseln pro Tag mit einem Minimum von 10 Milliarden KBE
Relora\ominus	Eine Kombination von Magnolie und Phellodendron, hilft gegen Ängstlichkeit und SOS, verbessert den Schlaf, liefert Energie, reduziert Cortisol und erhöht wohl auf sichere Weise DHEA.	500 mg vor dem Schlafengehen
SAM (S-Adenosylmethionin)\ominus	Diese für die Methylierung wichtige Aminosäure scheint genauso wirksam zu sein wie einige Pharmazeutika gegen Depression. Positive Wirkungen auch bei Angstzuständen, Schmerzen und Entzündungen im Zusammenhang mit Osteoarthritis und Fibromyalgie.	400–1 600 mg pro Tag. Es kann 1–2 Monate dauern bis eine Wirkung spürbar wird, weil es sich im Körper erst anreichern muss.
Vitamin B₆	Vor dem Einschlafen zu nehmen, um durch die Kappung von Cortisolspitzen Schlafstörungen in der Nacht zu verhindern	50–100 mg
Vitamin B₁₂ (Methylcobalamin)	Spielt eine wichtige Rolle für das Aufrechterhalten des zirkadianen Rhythmus; wahrscheinlich aufgrund seines Einflusses auf die Melatoninproduktion. Verbessert die Qualität des Schlafs, sodass Sie morgens erfrischt und ausgeruht aufwachen.	1 mg zum Schlucken

Zeichen \ominus = nicht bei Schwangerschaft anwenden

SOS-Rezepte: Naturheilmittel und Ergänzungsmittel für den Darm

Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Anwendung und Risiken	Dosierung
Apfelessig	Regt die Magensäurebildung und Säurebildung im Zwölffingerdarm an.	1–2 × täglich 1 bis 2 Teelöffel in Wasser verdünnt am Beginn der Mahlzeit.
Ballaststoffe	Ballaststoffreiche Ernährung hat einen cholesterinsenkenden Effekt. Fördert die entgiftende Abfuhr von Hormonerfallsstoffen aus dem Darm; fördert das Gedeihen der guten Darmmikroben.	am besten 30–35 g täglich
Betain HCl	Regt die Magensäurebildung an.	mit 1 Tablette pro Tag anfangen und bei Bedarf bis zu 3 Tabletten steigern
DGL Lakritze (Süßholzwurzel)⊖	Gegen Sodbrennen	1–3 Kautabletten oder Kapseln zwischen den Mahlzeiten
Eibischwurzel	Zur Heilung der Darmwand	täglich 2–6 Kapseln oder 1–2 Tassen Tee (2 Teelöffel pro Tasse, ½ Stunde ziehen lassen)
Kräuterbitter⊖	Das kann eine beliebige Kombination von Auszügen der Löwenzahnwurzel, Klettenwurzel und Artischocke sein.	Jeweils ¼ Teelöffel von jedem dieser Auszüge in einem kleinen Glas Wasser oder Mineralwasser vor jeder Mahlzeit. Wahlweise ¼ Teelöffel Ingwer zur Geschmacksverbesserung und Verdauungsförderung begeben.
Kurkuma	Heilt die Darmschleimhaut.	täglich 2–10 g Kurkumapulver
L-Glutamin⊖	Fördert die Heilung und Verbesserung der Darmwand.	mindestens einen Monat lang 2 × täglich 5–10 g Pulver
Leinsamen	Ballaststoffreich	täglich 2 Teelöffel, frisch gemahlen
Magnesiumcitrat	Hilft bei Verstopfung	400–800 mg vor dem Schlafengehen
Probiotika	Sollten <i>Lactobacillus</i> und <i>Bifidobacterium</i> enthalten; sie fördern die gesunde Darmflora und heilen eine beschädigte Darmschleimhaut	täglich 1–2 Kapseln
Verdauungsenzyme	Gegen unverdaute Nahrung im Darm; bei Blähungen nach dem Essen	1–2 × vor der Mahlzeit
Zink-Carnosin	Gegen Entzündungen im Verdauungstrakt	täglich 30 mg

Zeichen ⊖ = nicht bei Schwangerschaft anwenden

SOS-Rezepte: Naturheilmittel und Ergänzungsmittel gegen Entzündungen		
Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Anwendung und Risiken	Dosierung
Curcumin (Kurkuma)	Der Auszug aus der Kurkumawurzel wirkt als natürliches Heilmittel gegen Entzündungen. Kurkuma wird seit Jahrtausenden in der indischen Küche als Gewürz verwendet (Grundlage für Curry). Besonders wirksam gegen Depression, die aus stressbedingter Überreaktion (SOS) und oxidativem Stress entsteht. Curcumin hilft auch gegen arthritische Schmerzen, als Schmerzmittel allgemein und bei Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis; vermindert Hirnfunktionsstörungen und DNA-Schäden aufgrund von oxidativem Stress.	täglich 1 200 bis 2 400 mg Extrakt
Grüner Tee Extrakt \ominus	Grüner Tee fördert sehr stark die Entgiftung über die Leber, indem es dem Körper hilft, Giftstoffe aufzulösen und zu entsorgen. Gleichzeitig wirkt er antioxidant und antientzündlich, unterstützt eine gesunde Darmflora und die Östrogen-Entgiftung. Kann als Tee getrunken werden; das Extrakt ist besonders hilfreich für die Gewichtsabnahme.	täglich 200 mg
Ingwer	Hilft gegen Schmerzen und Entzündungen, in der Wirkung absolut vergleichbar mit pharmazeutischen Schmerzmitteln; insbesondere bei Osteoarthritis und Menstruationsbeschwerden.	1–2 \times täglich 500–1 000 mg
N-Acetylcystein \ominus	Stellt dem Körper Cystein zur Verfügung, das zur Bildung von Glutathion benötigt wird, einem der wichtigsten Antioxidantien (Entgifter). Das in fast allen Zellen enthaltene Glutathion wird bei entzündlichen Prozessen sowie bei dadurch ausgelöstem oxidativem Stress und im Fall von Infektionskrankheiten aufgebraucht. Dauerhaft niedriges Glutathion steht in Zusammenhang mit Autoimmunkrankheiten und chronischer Müdigkeit.	3 \times täglich 300 mg
Omega-3-Fettsäuren	Essenzielle Fettsäuren (EPA /DHA) schützen nachweislich gegen Entzündungen und oxidativen Stress (Zellalterung) oder wirken sogar heilend. Dadurch schützen sie auch gegen Herzerkrankungen, Depressionen, Demenz und andere Folgekrankheiten entzündlicher Prozesse.	1–2 \times täglich 850 EPA/200 DHA, falls Sie keinen Fisch essen, gibt es auch Produkte auf Algenbasis
Quercetin \ominus	Das in vielen Lebensmitteln, vor allem Zwiebeln und Äpfeln, vorkommende Flavonoid unterstützt wirksam das Immunsystem und wirkt antientzündlich; insbesondere bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, jahreszeitlich bedingten Allergien, Hautausschlägen aller Art und Histaminunverträglichkeit	3 \times täglich 250 mg

\ominus nicht bei Schwangerschaft anwenden

SOS-Rezepte: Naturheilmittel und Ergänzungsmittel zur Stärkung des Immunsystems		
Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Anwendung und Risiken	Dosierung
Kalmegh (Andrographis)⊖	Eine traditionelle Heilpflanze aus Asien vor allem (vorbeugend) gegen Erkältungskrankheiten. Wirkt fiebersenkend, antientzündlich, antiviral, antioxidant und stärkt die Immunabwehr.	täglich 2 000 bis 6 000 mg; in konzentrierter Darreichung 200 mg
Probiotika	Milchsäurebakterien (<i>Lactobacillus</i> -Arten) stärken das Immunsystem und wirken vorbeugend gegen Atemwegs-erkrankungen und entzündliche Reaktionen.	täglich 1–2 Kapseln
Reishi ⊖	Der Glänzende Lackporling, ein Pilz aus Ostasien, gehört als wirkungsvolles immunstärkendes Tonikum zu den Adaptogenen; diese richten sich gezielt an die Nebennieren und können ebenso gezielt gegen SOS eingesetzt werden, wie später im siebten Kapitel besprochen wird. Reishi hilft bei häufig wiederkehrenden Infektionen und wirkt auch vorbeugend gegen virale Infektionen.	1 × täglich 3–9 g getrocknete Pilze in Kapseln oder Tabletten oder 2–3 × täglich 2–4 ml Extrakt in etwas Wasser trinken
Vitamin D₃	Nachgewiesenermaßen positive Auswirkungen auf Immunsystem und Psyche	täglich 2 000 Einheiten, im Winter möglicherweise bis zu 4 000 Einheiten (siehe Seite 346)
Zink	Hemmt vor allem entzündliche Prozesse der Darmschleimhaut. Stärkt das Immunsystem und ist besonders wirksam gegen Infektionen mit Herpesviren, einschl. Epstein-Barr. Viel Zink ist enthalten in Rindfleisch, Lamm, Truthahn, Kürbiskernen, Sesampaste, Linsen, Kichererbsen, Cashewnüssen und Quinoa.	täglich 30 mg; am besten mit den Mahlzeiten, um Übelkeit zu vermeiden

⊖ Nicht bei Schwangerschaft anwenden

**SOS-Rezepte: Naturheilmittel und Ergänzungsmittel
gegen verborgene Infektionen**

Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Anwendung und Risiken	Dosierung
Echinacea	Eine sanfte, sehr gut verträgliche, dennoch sehr wirksame Vorbeugung gegen Viren und zur allgemeinen Stärkung der Immunabwehr. Ich empfehle es jahreszeitlich allen Frauen, die sich regelmäßig »jeden Virus einfangen«. Auch zum Gebrauch während der Schwangerschaft unbedenklich und im Prinzip auch bei Autoimmunkrankheiten; falls Sie in dem Zusammenhang Medikamente nehmen, sprechen Sie aber zur Sicherheit mit Ihrem Arzt.	bis zu 3 × täglich 300–500 mg
Johanniskraut	Hat vielfach wohltuende Wirkungen vor allem für das Nervensystem, auch als Antidepressivum und gegen Virusinfektionen, eignet sich besonders, wenn der Körper bereits gestresst ist	täglich 300–600 mg
Lakritze (Süßholz- wurzel)⊖	Daraus gewonnene Präparate haben nachweislich gute Wirkungen gegen Viren, Entzündungen und für das Immunsystem. Nicht einnehmen bei Bluthochdruck.	täglich 150–300 mg
Zitronenmelisse	Wirkt gegen Viren und beruhigend bei Stress und Nervosität; neuere Untersuchungen aus den vergangenen zehn Jahren haben eindrucksvoll bestätigt, wie wirksam Zitronenmelisse gegen Herpes-Simplex-Viren ist.	täglich 300–1 200 mg als Tee oder in Kapseln oder 1–3 × täglich 40–60 Tropfen

⊖ Nicht bei Schwangerschaft anwenden

SOS-Rezepte: Naturheilmittel und Ergänzungsmittel zur Entgiftung

Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Anwendung und Risiken	Dosierung
Artischockenblätter-extrakt [⊖]	Enthält Antioxidantien, die die Leber beim Abbau von Toxinen wirkungsvoll unterstützen.	täglich 320–640 mg
Curcumin (Kurkuma) [⊖]	Unterstützt die Glutathionen-Produktion in den Zellen und entgiftet dadurch auf natürliche Weise den Körper.	täglich 1 200–2 400 mg Extrakt
Grüner Tee Extrakt [⊖] (entkoffeiniert)	Unterstützt die Entgiftung durch die Leber. Kann als Tee getrunken werden; das Extrakt ist besonders hilfreich für die Gewichtabnahme, fördert einen ausgeglichenen Hormonhaushalt und für die Entgiftung.	täglich 200 mg oder 4–8 Tassen Tee
Methylfolat	Wenn Sie auf dem Fragebogen Seite 157 bezüglich der Entgiftung eine hohe Punktzahl erreicht oder hohe Homocystein-Werte haben oder Kenntnis von einer MTHFR-Genmutation (siehe Seite 462), sollten Sie täglich mindestens 800 mg Methylfolat nehmen.	täglich 800 mg
N-Acetylcystein [⊖]	Wie bereits auf Seite 293 erwähnt, fördert es wirksam die Entgiftung, indem es Glutathion, eines der wichtigsten Antioxidantien, aufbaut.	3 × täglich 300 mg
Pinienrindenextrakt [⊖]	Das Extrakt aus der Rinde der französischen Meereskiefer (<i>Pinus pinaster</i>) hemmt Entzündungen, oxidativen Stress, Zellmembran- und DNA-Schäden, sowie die Schäden, die durch chronisch erhöhten Blutzucker an den Zellen entstehen. Enthält mit seinen Procyanidinen sekundäre Pflanzenstoffe, die auch in Kakao, grünem Tee, Grapefruitsamen oder Waldbeeren enthalten sind und diese so gesundheitsfördernd macht, vor allem dank ihrer Schutzfunktionen. Außerdem fördern sie die Hirntätigkeit und die Konzentration, reduzieren schädliches Cholesteroll, fördern das allgemeine Wohlbefinden, reduzieren entzündete Zytokine (schon nach Einnahme an fünf aufeinanderfolgenden Tagen), sorgen für eine nachhaltige Reduzierung der Symptome von Endometriose, Menstruationsbeschwerden, Falten und Runzeln und Schmerzen bei Osteoarthritis. Möglicherweise fördert es auch die Fetteinlagerung als Folge von Entzündungen und verbessert die Insulinempfindlichkeit.	täglich 100–200 mg
Schisandra (Spalkkörbchen) [⊖]	Über Schisandra werden Sie auf Seite 322 noch mehr erfahren. Das daraus gewonnene Tonikum schützt allem Anschein nach die Leber und wirkt als Antioxidans. Die positive Wirkung auf die Leber geht wohl auf die beruhigende, stressabbauende Wirkung zurück. Gleichzeitig wird die Glutathion-Produktion unterstützt, und es scheint eine Schutzwirkung gegen Umwelthormone, Medikamente und Schwermetalle zu geben. Ziehen Sie Schisandra auf jeden Fall in Betracht, wenn Sie an Hashimoto und schlechter T4-in-T3-Umwandlung leiden (dazu mehr Seite 298)	1–2 × täglich 20–30 Tropfen oder 2–4 Kapseln pro Tag

[⊖] Nicht bei Schwangerschaft anwenden

SOS-Rezepte: Naturheilmittel für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Anwendung und Risiken	Dosierung
Vitex (Mönchspfeffer)	Dieser Lippenblütler ist das Hormonausgleichsmittel für Frauen aller Altersstufen und eine meiner Lieblingsheilpflanzen. Sie enthält selbst keinerlei Hormone, aber sie verbessert das Östrogen- und Progesterongleichgewicht im Körper; damit können Sie PMS (prämenstruelles Syndrom) endlich vergessen, depressive Zustände und Reizbarkeit werden gelindert, ebenso Blähungen, Brustempfindlichkeit, Heißhunger, und der Menstruationszyklus wird wieder regelmäßig. Vitex hemmt Entzündungen durch endokrine Disruptoren, die zu Endometriose führen können, fördert die Fruchtbarkeit und beugt Fehlgeburten vor; vermutlich aufgrund seiner Wirkung auf Progesteron. Vitex verbessert vaginale Trockenheit, Schlafstörungen und Hitzewallungen vor allem während der Wechseljahre. Am besten probieren Sie aus, ob es Ihnen hilft, indem Sie es 3 Monate lang kontinuierlich nehmen und danach solange es Ihnen guttut. Setzen Sie es ab, falls Sie den Eindruck haben, dass es Ihre Stimmung trübt; das ist eine zwar seltene, aber denkbare Nebenwirkung.	1–2 × täglich eine 500-mg-Kapsel oder 3 × täglich 40–60 Tropfen
Maca ⊖	Diese Knolle aus den Anden ist ein unbedenkliches Naturheilmittel, das hilft, den Cortisolspiegel zu regulieren und damit auch den weiblichen Hormonhaushalt insgesamt. Sie können es ähnlich wie ein Medikament einnehmen oder zu Ihrem Smoothie dazugeben (s. S. 397). Mehr dazu auch auf Seite 320.	

⊖ nicht bei Schwangerschaft anwenden

SOS-Rezepte: Adaptogene[⊖] – Was der Nebennierenrinde hilft

Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Besonders geeignet, wenn Sie ...	Anwendung und Risiken	Dosierung
Ashwagandha (Schlafbeere) Zur Beruhigung von Geist, Gemüt und Muskulatur. Entspannend, kräftigend	müde und angespannt sind, nervös und ängstlich sind, schlecht einschlafen können, Gelenkschmerzen und arthritische Schmerzen haben, Gedächtnisprobleme haben, chronisch ermüdet sind, an Fibromyalgie oder chronischen Muskelverspannungen leiden	Ashwagandha nehmen Sie, wenn Sie sehr erschöpft sind. Es ist gut verträglich und sicher, hat beruhigende und ausgleichende Wirkung. Baut Nervosität ab, entspannt Muskulatur, lindert Schmerzen, verbessert sowohl Gehirnleistung als auch Schlafqualität. Ashwagandha wirkt daher auch wohltuend, wenn Sie mit Osteoarthritis und rheumatischer Arthritis zu kämpfen haben. Bei Diabetikern werden Blutzucker und der Cholesterinspiegel verbessert. Sollten Sie eine Empfindlichkeit oder Unverträglichkeit gegen Nachtschattengewächse haben, bitte nur vorsichtig oder gar nicht anwenden.	täglich 3–6 g Pulver oder in Kapseln oder 3 × täglich 20–80 Tropfen in Wasser aufgelöst
Eleuthero (auch Borstige Taigawurzel oder Sibirischer Ginseng genannt). Stärkt die Leistungskraft und die Konzentration. Kräftigend	Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme haben, aber eigentlich hellwach sein müssen, leicht krank werden oder verborgene Infektionen haben wie bsw. Epstein-Barr-Virus, Unterstützung zur Entgiftung brauchen, nachts arbeiten oder öfter Überstunden machen oder sonst wie im normalen Schlafrhythmus gestört werden (etwa Mütter, die gerade geboren haben)	Dieses inzwischen sehr gut wissenschaftlich erforschte Adaptogen verbessert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, verringert Stress und Müdigkeit, hilft bei Schlaflosigkeit und von Träumen unterbrochenem Schlaf. Stärkt das Immunsystem, vor allem gegen Virusinfektionen, verbessert die Entgiftung, stärkt die Muskulatur und verhindert deren Abbau im Alter; lindert Schmerzen bei Entzündungen und Osteoarthritis. Es gibt seltene Fälle von Schlaflosigkeit im Zusammenhang mit Taigawurzel. Falls dies bei Ihnen der Fall sein sollte, suchen Sie nach einem anderen Adaptogen oder nehmen Sie Taigawurzel vor dem Mittag. Nehmen Sie es nicht, wenn Sie bereits an Schlafstörungen leiden; auch nicht bei hohem Blutdruck.	täglich 2–3 g in der Kapsel oder 2–3 × täglich 2–4 ml Extrakt in Wasser
Maca[⊖] Das Basismittel für den weiblichen Hormonhaushalt schlechthin. Kräftigend	sich vitaler fühlen wollen und das Gefühl haben, dass in Ihrer Ernährung noch ein wichtiges Element fehlt, schwache Libido haben, Ihr Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist, Ihre Fruchtbarkeit verbessern wollen, Ihre Stimmung aufhellen wollen, nervös und depressiv gestimmt sind	Ein kräftigendes Mittel, das Sie rasch wieder aufbaut. Bei den Quechua-Indios in den Anden Perus gilt die auf den ersten Blick an eine Petersilienwurzel erinnernde Knolle als ein Nahrungsmittel, das die geistige Präsenz, körperliche Stärke und Ausdauer fördert. Es gilt dort auch als Liebestrank, der die Libido und Potenz bzw. Fruchtbarkeit steigert. Nervosität und depressive Stimmung werden gedämpft und schwache Formen sexueller Störungen bei Frauen gelindert. Getrocknete Knollen sind immer noch reich an essenziellen Aminosäuren, Jod, Eisen und Magnesium sowie Sterinen, die vielfache Wirkungen und Auswirkungen haben und die Nebennierenrinden- und andere Hormonfunktionen unterstützen. Man verwendet es auch, um Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden zu behandeln.	täglich 75–100 mg

SOS-Rezepte: Adaptogene[⊖] – Was der Nebennierenrinde hilft

Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Besonders geeignet, wenn Sie ...	Anwendung und Risiken	Dosierung
Reishi [⊖] Beruhigend, Kraftigend	tiefer und länger schlafen wollen, Ihre Immunabwehr stärken wollen, die Entgiftung fördern wollen, sich häufig überfordert und gereizt fühlen	Reishi (Glänzender Lackporling) ist ein Pilz, der in der chinesischen Heilkunde hohes Ansehen genießt, vor allem als Stärkungsmittel für die Nebennieren. Auch die Immunabwehr, die Entsorgung von Umweltgiften aus dem Körper werden gefördert und er wirkt entzündungshemmend. Reishi wird insbesondere auch bei neurotischen Erkrankungen angewendet. Daher empfiehlt sich die Einnahme vor dem Schlafengehen für einen tiefen, erholsamen Schlaf. Nicht einnehmen, falls eine generelle Pilzallergie besteht.	täglich 3–9 g Trockenmasse in Form von Kapseln oder Tabletten oder 2–3 × täglich 2–4 ml Tinktur in etwas Wasser
Rhodiola (Rosenwurz) Zur Beruhigung von Geist und Nerven. Anregend	mit Nervosität zu kämpfen haben, geistig leicht ermüden, sich von übertriebenem Sport, damit verbundenen Entzündungen oder SOS erholen wollen, an Angststörungen oder Depressionen leiden, sich gereizt oder ausgebrannt fühlen, von Fibromyalgie oder chronischen Kopfschmerzen geplagt werden, Ihre Libido und Fruchtbarkeit anregen wollen	Rhodiola gilt als das potenteste Adaptogen bei Angststörungen. Es stärkt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, wirkt (nachtschichtbedingter) Müdigkeit entgegen, unterstützt den Erholungs- und Heilungsprozess bei sportbedingten Muskelverletzungen und Entzündungen. Weil Rhodiola auch anregend wirkt, sollte man es nicht mehr spätabends einnehmen, aber ansonsten wirkt es beruhigend und stärkend auf die Psyche und die Nerven, verbessert den Schlaf und mildert die Symptome von Stress, Reizbarkeit und Burn-out. Es kräftigt die Immunabwehr, wodurch Erkältungsinfektionen seltener auftreten. Wird auch zur Behandlung chronischer Müdigkeit, von Fibromyalgien und chronischem Kopfweh eingesetzt. Libido und Fruchtbarkeit werden verbessert und der Appetit gestärkt, weswegen Rhodiola auch bei Essstörungen eingenommen werden kann, die oft zusammen mit SOS auftreten. Nicht einnehmen, wenn Sie an bipolarer Depression und manischen Störungen leiden.	täglich 100–400 mg in Kapseln oder Tabletten oder 2–3 × täglich 2–3 ml Tinktur in etwas Wasser
Schisandra Zur Entgiftung, Anregend	Gedächtnis- oder Konzentrationsschwächen haben, körperlich leicht ermüden, unter Angststörungen leiden, die Entgiftung des Körpers stärken müssen	Schisandra (dt. Bezeichnung: Spaltkörbchen) zählt zur Königsklasse der traditionellen chinesischen Naturheilmittel; es wirkt vor allem positiv auf Geist und Nerven, indem es die Konzentration stärkt, beruhigend wirkt und Angstsymptome lindert. Außerdem gehört das Mittel zur ersten Wahl, wenn es darum geht, die Leberfunktion zu stärken, also die Entgiftung zu fördern, vor allem die Abfuhr von Umwelthormonen. Wird auch von Athleten genommen, um auf natürliche Weise die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit zu stärken und allgemein den Körper zu vitalisieren.	1–2 × täglich 20–30 Tropfen oder 2–4 Kapseln

SOS-Rezepte: Adaptogene[⊖] – Was der Nebennierenrinde hilft

Naturheilmittel / Ergänzungsmittel	Besonders geeignet, wenn Sie ...	Anwendung und Risiken	Dosierung
Shatavari (Indischer Spargel) Das beliebteste und bekannteste Mittel für Frauen, gleicht den Hormonhaushalt aus, Kräftigend	sich verjüngt, ausgeglichener und gelassener fühlen wollen, unter Hormonschwankungen, PMS, Fruchtbarkeits- und Wechseljahrproblemen leiden	Shatavari gilt insbesondere für Frauen als die »Königin« der ayurvedischen Kräutermedizin, vor allem als regelrechter Jungbrunnen. Es wirkt kräftigend und ausgleichend, wird also vor allem bei allen Störungen des Hormonhaushalts genommen; auch zur Steigerung der Libido, der Fruchtbarkeit, bei vaginaler Trockenheit und Schlafproblemen. Shatavari hat möglicherweise auch einen Einfluss auf den Insulin- und den Cholesterinspiegel. Nicht einnehmen, falls Sie östrogenrezeptorpositiven Brustkrebs hatten.	3 × täglich 40–80 Tropfen in Wasser
Tulsi Indisches oder heiliges Basilikum Der Muntermacher, Kräftigend	das Gefühl haben, Sie brauchen einen Trank als leichte Anregung für Geist und Psyche und zur Immunstärkung, etwas gegen depressive Verstimmung, Nervosität oder Antriebslosigkeit tun wollen, Schlafstörungen haben, sich innerlich ganz neu ausrichten, Ihren Lebensstil ändern und vor allem gesünder leben wollen, geistig klarer werden wollen, unter chronischen Entzündungen leiden, hohen Blutzuckerspiegel, hohe Cholesterin- oder Triglycinwerte haben	Das sogenannte heilige Basilikum oder Königsbasilikum beruhigt Geist und Seele und fördert die Lebensdauer. In der ayurvedischen Medizin wird die Pflanze auch »Tulsi« genannt, was so viel wie »die Unvergleichliche«, »Einzigartige« bedeutet. Tulsi macht Sie vitaler, verscheucht die Müdigkeit, hebt die Stimmung, vertreibt Ängste und Sorgen. Auch bei Nikotinentzug sehr zu empfehlen. Verbessert die geistigen Fähigkeiten, sorgt für positive Motivationen gerade in Übergangssituationen. Antientzündliche und antioxidante Bestandteile schützen die Leber vor Stress und Schäden durch entzündliche Vorgänge. Hilft den Blutzucker-, Cholesterin- und Triglycinspiegel zu senken und stärkt die Abwehrkräfte gegen Erkältungen und Bronchitis.	3 × täglich 40–60 Tropfen in Wasser

⊖ Nicht bei Schwangerschaft anwenden

SOS-Rezepte: Zur Verbesserung der Schilddrüsenfunktion

Bezeichnung	Anwendung und Risiken	Dosierung
Curcumin \ominus	Wenn erhöhte mikrosomale Antikörper (MAK) vorhanden sind, beginne ich immer damit, die Entzündung zu reduzieren und die Auslöser dafür zu eliminieren. N-Acetylcystein (NAC) und Pycnogenol (Pinienrindenextrakt) sind dafür gleichermaßen geeignet, außerdem noch Kurkumin. (Beachten Sie dazu auch die Tabellen auf den Seiten 293 und 301.)	1 200–2 400 mg/Tag
Guggul \ominus	Dieses Naturheilmittel unterstützt und verbessert nach aller Erfahrung die Schilddrüsenfunktion, indem sich vor allem die Umwandlungsrate von T4 in aktives T3 erhöht. Nur während der Schwangerschaft sollten Sie dieses Mittel nicht einnehmen; in der Stillzeit ist nichts dagegen einzuwenden. Setzen Sie es auch ab, wenn das Kind Bauchschmerzen bekommen sollte und sobald sich Ihre Schilddrüsenwerte wieder normalisieren.	750 mg/Tag
Eisen	Eisenmangel signalisiert Ihrer Schilddrüse, sie soll Energie sparen, weswegen sie die Hormonproduktion herunterfährt. Zuverlässige Eisenerlieferanten in der Ernährung: Aus rotem Fleisch von Rind, Wild, Schwein und Geflügelschenkeln kann Eisen rasch absorbiert werden; wenn Sie davon mehrmals wöchentlich essen, steigt Ihr Eisen im Körper rasant an. Ferner empfehlen sich Blatt- und Kohlgemüse, rote Bohnen sowie getrocknete Aprikosen und Rosinen – allerdings ist bei Trockenfrüchten der Zuckergehalt hoch. Sollten Ihre Werte niedrig sein, können Sie es auch mit der Einnahme von Eisen-Chelat probieren; das ist eine nicht zu Verstopfung führende Form von Eisen, die am besten zusammen mit 500 mg Vitamin C genommen wird, um die Aufnahme im Körper zu verbessern. Eisen sollte nicht zusammen mit Protonenpumpenhemmern genommen werden, weil diese die Resorption verhindern. Außerdem Eisen nicht gleichzeitig mit Schilddrüsenhormonersatz einnehmen, weil es dessen Aufnahme blockieren würde. Es sollten jeweils vier Stunden zwischen den beiden Einnahmen liegen.	30–60 mg Eisen-Chelat/Tag
Selen	Der Körper verwandelt Selen in ein wirksames Glutathion (Antioxidans). Es schützt die Schilddrüse gegen Entzündungen und oxidativen Stress, der die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigt und das Schilddrüsengewebe angreift. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass Selen auch hilft, die mikrosomalen Antikörper (MAK) zu reduzieren. Es spielt außerdem eine entscheidende Rolle bei der Umwandlung von T4 in T3. Auch das Risiko für Wochenbettdepression verringert sich bei Frauen mit erhöhten MAK; Sie können es schon während der Schwangerschaft einnehmen und in der Zeit nach der Geburt fortsetzen, um dieses Risiko zu mindern. Einige Kollegen meinen, dafür sei schon der Verzehr von zwei Paranüssen pro Tag ausreichend, doch ich empfehle weitere besonders selenhaltige Lebensmittel wie Pilze, Lamm, Truthahn, Hühnchen, Eier, Kabeljau und Heilbutt und außerdem natürlich gerne Paranüsse, wenn Sie die mögen, aber nicht als Ersatz für ein Ergänzungsmittel.	bis zu 200 µg/Tag (nicht mehr)
Vitamin D	Bei Hashimoto-Patientinnen und anderen Autoimmunkrankheiten wurde immer wieder ein niedriger Vitamin-D-Spiegel festgestellt. Wenn Sie pro Tag 4 000 Einheiten (Schwangere 2 000 Einheiten) in Form eines Ergänzungsmittels zu sich nehmen, kann das dazu führen, dass eine Autoimmun-Schilddrüsenerkrankung gar nicht erst ausbricht oder sich wieder vollständig zurückbildet. Das kann man alle sechs Wochen testen, um zu überprüfen, ob die Dosierung beibehalten werden oder vermindert werden soll. (Ich empfehle nicht, Serumwerte über 70 nM zu überschreiten.)	2 000–4 000 Einheiten/Tag (bei Schwangeren nicht mehr als 2 000 Einheiten/Tag)
Zink	Ist ebenfalls für die Umwandlung von T4 in T3 notwendig; es ist daher wichtig das zu ergänzen, wenn Sie Probleme mit der Umwandlung haben.	30mg/Tag; nehmen Sie es zusammen mit der Mahlzeit ein, um eventuelle Übelkeit zu vermeiden

\ominus Nicht bei Schwangerschaft anwenden