Wie die Erde einen natürlichen Schutzschild aus energiereichen geladenen Teilchen besitzt, so besitzt auch du ein natürliches Kraftfeld für deinen Körper, das diesen vor allerlei Eindringlingen und Schädlingen schützt. Dein Schutzschild ist das Immunsystem und für deine Existenz, deine Gesundheit und somit für dein Überleben extrem wichtig! Der Körper kann ohne diesen Schutz nicht funktionieren und auch nicht optimal arbeiten.

Allerlei Gefahren werden tagtäglich vom Immunsystem abgewehrt: Bakterien, Viren, Parasiten, Pilze, Giftstoffe, Fremdstoffe, Umwelteinflüsse und andere Schadstoffe, die deinen Körper tagein, tagaus belasten. Kurzum: Ohne ein funktionierendes Immunsystem bist du verloren! Und dies ist keineswegs übermäßig dramatisiert, wie du sicher weißt, weswegen ich in diesem Artikel auf die besondere Bedeutung deines angeborenen und erworbenen Schutzschildes sprechen möchte.

Zunächst einmal möchte ich die Frage klären:

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Was ist das Immunsystem überhaupt?
  - Das angeborene Immunsystem
  - Das erworbene Immunsystem
  - Nur ein dreckiges Kind ist ein glückliches Kind
- So funktionieren die körpereigenen Abwehrkräfte
  - Die Generäle des Immunsystems: Die weißen Blutzellen

    - Leukozyten werden vor allem im Knochenmark gebildet
- Faktoren, die das Immunsystem schwächen
    - Die größten Belastungen für das Immunsystem sind neben dem Alter:
        - Ferner wird das Immunsystem geschädigt durch:
- Faktoren, die das Immunsystem entlasten und unterstützen
    - Achte darauf, was bei dir auf den Teller kommt!
    - Versuche auf so viel Chemie wie nur möglich zu verzichten!
- Chronischer Stress: Der Staatsfeind No. 1 des Immunsystems
    - Ist das Stresskonto überzogen, leidet der Verdauungstrakt
- Rosenwurz: Der Stress-Killer
    - Im Kampf gegen Stressoren von außen und innen
    - Rosenwurz für emotionale Ruhe und erhöhte Leistung
    - Vielfältige Wirkungsweise, die das Immunsystem entlasten
        - Studiennachweise
- Häufig gestellte Fragen zu Rosenwurz bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Was ist das Immunsystem überhaupt?

Punkt 1: Dein körpereigener Schutzschild ist extrem komplex aufgebaut und bei Weitem noch nicht allumfassend erforscht.

Punkt 2: Wie kannst du es dir vorstellen? Allumfassend besteht das Immunsystem aus verschiedenen Zelltypen, Organen, Botenstoffen und Enzymen, die wie eine kleine Armee überall im Körper aktiv ist. Allzeit bereit, sozusagen und ständig auf Abruf. Pausen gibt es nicht, Schlafzeiten gibt es ebenfalls nicht. Dein Immunsystem macht keinen Urlaub und es findet auch kein Schichtwechsel statt. Vielleicht kennst du die Zeichentrickserie ‚Es war einmal das Leben …‘ – sehr zu empfehlen, wenn du dir ein optisches Bild deiner Abwehrkräfte machen möchtest.

Wenn ich über das Immunsystem spreche, ist es wichtig zu betonen, dass das Immunsystem in zwei Kategorien unterschieden wird. Es gibt das angeborene

Immunsystem und das erworbene Immunsystem. Beide Bestandteile bilden eine Einheit und arbeiten selbstverständlich als solche zusammen.

Das angeborene Immunsystem

besitzt du, wie der Begriff schon verrät, seit dem Tag deiner Geburt. Zu diesen abwehrenden Eigenschaften des Körpers zählen beispielsweise

- die Schutzfunktion der Haut durch Schweiß, Hautflora, Talg,
- Tränenflüssigkeit, die Schadstoffe ausschwemmt und antimikrobielle Eigenschaften besitzt,
- Schleimstoffe der Atemwege, wodurch Schädlinge ausgehustet werden,
- Fresszellen, auch Phagozyten genannt,
- Magensäure, die schädliche Bakterien der Nahrung zerstört.

Das erworbene Immunsystem

entwickelt sich erst im Laufe deines Lebens. Eben wie sämtliche Funktionen deines Körpers reifen, muss auch dein Immunsystem reifen, in dem es neue Informationen erhält, auswertet, speichert. Dies über täglich kursierende verschiedene Krankheitserreger und Fremdstoffe, die dein Körper erst kennenlernen muss. Und dies geschieht von Tag 1 deiner Existenz an, denn dein Immunsystem muss üben, üben, üben. Übung macht eben den Meister. Sich ständig wiederholende Kontakte zu Erregern führen dazu, dass dein Immunsystem schneller und effizienter vorgehen kann. Krankheiten haben somit weniger Chancen sich im Körper zu entfalten.

Bis dein Immunsystem vollends ausgebildet ist, kann schon geraume Zeit in Anspruch nehmen – ungefähr bis zur Pubertät. Und ab dieser Phase in deinem Leben ist es voll leistungsfähig, was allerdings nicht bedeutet, dass deine Abwehrkräfte das optimale Level bis zum Lebensende halten. Lebensumstände und zahlreiche Faktoren beeinflussen das Immunsystem und dies nicht immer zu dessen Vorteil und Kraftsteigerung. Doch dazu später mehr.

Im Folgenden möchte ich einen kleinen Exkurs einleiten und behaupte:

Nur ein dreckiges Kind ist ein glückliches Kind

Vorab: Ich hatte eine sehr schöne Kindheit. Ich habe mich gern im Dreck gewälzt,

habe auch mal Dreck gegessen oder mir die schmutzigen Finger in den Mund gesteckt. Im Kindergarten haben meine damaligen Freunde und ich gern Suppe aus Ameisen zubereitet und gegessen. Die Erzieherinnen sind jedes Mal ausgeflippt und nicht selten wurde die ganze Mannschaft in die gegenüberliegende Notaufnahme gebracht.

Ich persönlich habe den Trubel niemals verstanden, aber ich kann mich noch gut daran erinnern, wie laut unsere Erzieher immer mit uns geschimpft haben – nicht nur bei den Ameisen (dies betrachte ich heutzutage auch differenzierter), sondern ebenso, wenn Sand und Schlamm auf dem Speiseplan standen. Natürlich ist Hygiene wichtig! Doch übertriebene Hygiene oder der horrende Einsatz von Desinfektion wirkt sich kontraproduktiv auf die Entwicklung des Immunsystem aus.

Warum? Übertriebene Hygiene vermittelt dem Körper schlichtweg eine falsche Sicherheit. Er lernt all die täglichen Krankheitserreger und Fremdstoffe nur bedingt kennen und kann somit nur bedingt lernen, sich eigenständig dagegen zu wehren. Die Folge ist, dass dein Immunsystem bei einem ernsthaften Angriff von außen oder von innen nicht vorbereitet ist, weil diesem Informationen und Übung fehlen.

So funktionieren die körpereigenen Abwehrkräfte

Ich habe bereits erwähnt, dass du dir das Immunsystem wie eine kleine Armee vorstellen kannst, die allzeit bereit zur Verfügung steht, um deinen Körper zu schützen. Diese Armee besteht aus vielen verschiedenen, lokalen Einheiten, die im Falle einer Gefahr wie die Räder eines Uhrwerkes perfekt miteinander kooperieren, sich unterstützen und aufeinander/ineinander aufbauen. Die Folge der verschiedenen Reaktionen wird als Immunreaktion bezeichnet und ist der Grundbaustein für den Erhalt deiner Gesundheit.

Wenn ein Krankheitserreger oder ein anderer Schadstoff in deinen Körper eindringt, werden die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert. Voraussetzung ist hierbei, dass dein Immunsystem den Eindringling bereits kennt. Anderweitig kann es bis zu 7 Tage dauern bis dieser analysiert und bewertet wird – erst dann wird der Erreger bekämpft! Die kleinen Armeen in deinem Körper stürzen sich also nicht immer Hals über Kopf in den Kampf. Zunächst muss es den Feind kennenlernen, um optimal zu reagieren. Daher besitzt dein Körper auch zwei Komponenten des Immunsystems: Während das erworbene Immunsystem den Eindringling noch analysiert, muss dein angeborenes Immunsystem alles tun, um diesen unter Kontrolle zu halten.

Bedeutung im Klartext: Dein angeborenes Immunsystem für sich ist nicht stark genug, um Eindringlinge zu bekämpfen, jedoch um diese in Schach zu halten. Die Folge ist, dass du krank wirst, aber lediglich so lang bis das erworbene Immunsystem zur Tat schreitet und die Eindringlinge aktiv bekämpft.

Die Generäle des Immunsystems: Die weißen Blutzellen

Leukozyten bilden einen großen Teil deines Immunsystem. Wie der Name schon sagt, sind sie Bestandteile deines Blutes und zwar neben den roten Blutzellen, welches die typische Farbe verleihen und dem Transport von Sauerstoff dienen.

Die weißen Blutzellen, früher Blutkörperchen genannt, sind in ständiger Bewegung und patrouillieren 24/7 auf der Suche nach schadhaften Eindringlingen. Leukozyten befinden sich jedoch nicht nur im Blut, sie zirkulieren ebenfalls in der Lymphflüssigkeit und somit in den Lymphgefäßen.

Haben die weißen Blutzellen einen Eindringling, Erreger oder Fremdstoff lokalisiert bzw. entdeckt, vermehren sich diese rasant und aktivieren die Immunreaktion. Sie rufen sozusagen nach Verstärkung, indem sie Botenstoffe aussenden, die wiederum die Abwehrzellen aktivieren, damit diese ihrer Arbeit nachgehen können.

Leukozyten werden vor allem im Knochenmark gebildet

Ausgebildet werden sie aber in verschiedenen Organen! Beispielsweise

- in der Thymusdrüse, dem Gehirn der körpereigenen Abwehr,
- der Milz,
- den Mandeln,
- dem Dünndarm,
- dem Blinddarm,
- den Lymphknoten.

Vordergründig lernen Leukozyten im Laufe ihrer Ausbildung die Unterscheidung körpereigener und körperfremder Stoffe. Äußerst ungünstig ist es für deine Gesundheit nämlich, wenn sich dein Immunsystem gegen deine lebenswichtigen Körperzellen richtet. Davon können Menschen mit Hashimoto ein Lied singen, denn wie du bereits weißt, ist Hashimoto eine Autoimmunerkrankung.

Faktoren, die das Immunsystem schwächen

Dein Körper ist tagein, tagaus vielen verschiedenen schädlichen Einflüssen ausgesetzt. Manche dieser Einflüsse wirken von außen auf deinen Körper, andere Einflüsse stellen von innen heraus eine Belastung für deine Abwehrkräfte dar. Prinzipiell lässt sich sagen, dass wenn das Immunsystem geschwächt ist, Erkrankungen, Infektionen und chronische Beschwerden die Folge dessen sind.

Es ist vollkommen natürlich, dass die körpereigenen Abwehrkräfte im Laufe der Jahrzehnte schwächer werden und besonderer Zuwendung bedürfen, denn auch dein Immunsystem altert! Damit jedoch nicht genug, beeinflusst du selbst jeden Tag wie stark oder schwach dein Schutzschild ist. Dies über einen gesunden oder ungesunden Lebensstil.

Die größten Belastungen für das Immunsystem sind neben dem Alter:

- **Ungesunde Ernährung**
  Der Hauptsitz des Immunsystem ist der Darm und ist dieser angegriffen oder wird dieser zu stark belastet, führt dies automatisch zu einer Schwächung deiner Abwehrkräfte. Besonders Fastfood und Fertigprodukte mit vielen ungesunden Fetten belasten die Verdauung.
- **Vitaminmangel**
  Nährstoffmängel sind niemals vorteilhaft für deine Gesundheit und somit auch nicht für dein Immunsystem. Besonders wichtig ist Vitamin A für deine körpereigenen Abwehrzellen, da diese die Bildung von Antikörpern unterstützen. Vitamin E und Vitamin C dürfen ebenfalls nicht vernachlässigt werden.
- **Chronischer Schlafmangel** (6)
  ist der wohl größte Feind des Immunsystem. Der Körper ist auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus angewiesen, um zu regenerieren und um neue Kräfte zu sammeln.
- **Stress und mentale Belastungen** (2, 3)
  sind ein Killer für deine Abwehrkräfte und für deine allgemeine Gesundheit! Chronischer Stress führt zur vermehrten Ausschüttung von Cortisol und auch von Insulin. Dies belastet nicht nur Funktionen des Körpers, sondern auch der Organe. Die Zellen entwickeln Resistenzen und lebenswichtige Prozess werden eingeschränkt. Hierdurch das Immunsystem merklich eingeschränkt.

Ferner wird das Immunsystem geschädigt durch:

- **Kälte**
  Wenn dein Körper friert, verlangsamen sich sämtliche Körperprozesse und konzentrieren sich darauf, lebenswichtige Bereiche zu schützen. Auch das Immunsystem arbeitet bei Kälte langsamer.
- **Alkohol und Rauchen** (4)
  sind allgemeine Gesundheitskiller und zählen zu den Feinden des Immunsystem. Besonders die Abwehrzellen werden durch Alkohol im Blut verwirrt und können somit krankmachende Keime leichter übersehen. Unter Einfluss von Nikotin arbeiten einige Zellen der Immunabwehr schlechter, da diese sozusagen vernebelt werden. Besonders der Nasen-Rachen-Raum ist stark belastet und das Risiko für bakterielle und entzündliche Erkrankungen steigt.
- **Bewegungsmangel und Übergewicht** (1, 5)
  sind für den Körper immer eine enorme Belastung. Das Risiko für Infektionen steigt und ebenso wird die Leistungsfähigkeit des gesamten Körper gesenkt – auch vom Immunsystem. Regelmäßige, allerdings nicht übermäßig energische Bewegung bewirkt das Gegenteil und dient im Allgemeinen einer ganzheitlichen Gesundheit.
- **Medikamente** (7)
  Heutzutage ist im Allgemeinen bekannt, dass diverse Medikamente einen direkten Einfluss auf das Immunsystem haben. Und dies nicht in positiver Betrachtung, denn herkömmliche Medikamente, wie Antibiotika oder Cortison, zerstören das Milieu des Darm, was zu einer Schwächung des Immunsystem führt. So bietet es sich nach der Einnahme von Medikamenten stets an, seinem Darm etwas Gutes zu tun: Eine Darmsanierung ist daher regelmäßig zu empfehlen, um auch das Immunsystem zu entlasten und somit zu schützen.

Faktoren, die das Immunsystem entlasten und unterstützen

Anhand der Liste jener Faktoren, die deine Abwehrkräfte belasten, lassen sich allerhand Möglichkeiten ableiten, die die Arbeit deines Immunsystems erleichtern. Sei es ein täglicher Spaziergang, eine ausgewogene Ernährung oder der Verzicht auf Alkohol. Der erste und wichtigste Schritt ist, dass du dir überhaupt vor Augen hältst: Dein Immunsystem ist aktiv auf DEINE Hilfe angewiesen! Dein Körper reagiert auf das, was DU ihm anbietest – sowohl physisch als auch psychisch.

Nun musst du nichts ins Kloster ziehen, um sämtliche Stressfaktoren in deinem Leben auszumerzen. Es genügt schon, dass du deinem Körper zuhörst und auf die Signale achtest, die er sehr deutlich kundtut.

Lange Rede, kurzer Sinn: Was kannst du tun, um deine Abwehrkräfte zu stärken? Mit welchen einfachen Mitteln kannst DU dein **Immunsystem entlasten** und seine Funktionen verbessern? Ich möchte dir die Klassiker gern im nächsten Absatz knapp zusammenfassen.

Achte darauf, was bei dir auf den Teller kommt!

Nun zunächst, wie bereits erwähnt, würde ich auf schädliche Nahrungsmittel und Getränke verzichten. Sicherlich macht die Dosis das Gift und ein Glas Wein oder ein Bier wird dein Immunsystem nicht gleich zum Einsturz bringen. Mit schädlichen Lebensmitteln meine ich verarbeitete Nahrungsmittel und Fastfood. Nicht selten sind diese vollgepackt mit chemischen Zusätzen, wie beispielsweise Farb- und Konservierungsstoffen oder auch Geschmacksverstärkern.

Heutzutage weisen verarbeitete Lebensmittel immer häufiger eine Vielzahl von Chemikalien auf, die das Immunsystem als Fremdstoffe betrachtet. Statt sich also damit zu beschäftigen den Organismus vor echten Gefahren, wie beispielsweise Krankheitserregern zu schützen, ist es damit beschäftigt die Chemikalien aus deiner Nahrung unschädlich zu machen. Und dies beansprucht Zeit, die dein Immunsystem wirklich sinnvoller nutzen kann!

Wenn du schon auf Fertiggerichte zurückgreifen musst oder dies auch explizit willst, dann dreh’ das nächste Mal beim Einkaufen die Packung um und ließ dir durch, was du deinem Körper alles zuführst. Besser wäre es, frisch zu kochen. Besonders nährstoffreiche Lebensmittel, die dein Körper bereits kennt, führen zu einem enormen Mehrwert für dein Immunsystem.

Versuche auf so viel Chemie wie nur möglich zu verzichten!

Bleiben wir beim Thema: Chemische Zusätze umgeben uns tagtäglich. Hast du einmal darüber nachgedacht, wie viele chemische Zusätze in der Creme sind, die du dir jeden Morgens im Gesicht verteilst? Glaubst du, dass diese Zusätze deinem Körper gut tun? Und ist dir bewusst, dass die Chemie in diesen Pflegeprodukten über die Poren deiner Haut in den Blutkreislauf gelangen? Dort werden sie zu einer Belastung für deinen Körper und es macht keinen Unterschied, ob du die Creme auf

deine Haut schmierst oder sie isst. Ganz pragmatisch gesprochen.

Auch bei Pflegeprodukten ist es daher immens wichtig auf die Inhaltsstoffe zu achten! Hier bieten sich als Alternative naturbelassene, basische Körperpflegemittel an. Auch ätherische Öle und hochwertige Kräuter eignen sich hervorragend.

Gleiches gilt im Übrigen für chemische Haushaltsreiniger. Essig, Soda oder Natron sind vollkommen ausreichend, um deinen Haushalt von Schmutz zu befreien und ein netter Nebeneffekt ist, dass bei diesen Mitteln keine giftigen Gase entstehen, die sich überall in deiner Wohnung verteilen. Zudem lassen sich chemiefreie Reinigungsmittel ganz einfach selbst herstellen. Das Internet ist voll davon, also tobe dich aus!

Chronischer Stress: Der Staatsfeind No. 1 des Immunsystems

Stress ist eine der wohl größten Belastungen für den Körper und vor allem für das Immunsystem. Dies habe ich bereits erläutert. Er ist ein Symptom der modernen, schnelllebigen Zeit und wirkt auf den Organismus sowohl von innen als auch von außen. Tägliche zahlreiche Umwelteinflüsse prasseln auf den Körper ein und dies bereits, wenn man am Morgen das Bett verlässt.

Chronischer Stress führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Insulin und Cortisol. In Folge dessen steigt der Blutzuckerspiegel und auch die erhöhte Ausschüttung von Cortisol wirkt sich wenig wohlwollend auf den Organismus aus. Der Teufelskreis, der entsteht, umfasst alle Organe des Körpers, die in ständiger Kommunikation und Interaktion miteinander stehen.

Ich möchte dir einen kleinen Überblick geben, wie Stress deinen Organismus beeinflusst:

- Der Blutzuckerspiegel steigt, da die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin ausschüttet.
- Es wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet, weil es ein Anti-Stress-Hormon ist.
- Dies hat zur Folge, dass die Hirnanhangsdrüse TSH bildet und damit die Bildung von Hormonen in der Schilddrüse beeinflusst.
- Die Schilddrüse gibt daraufhin das Signal einer verringerten Leistung und damit einer verminderten Funktion, damit der Stresslevel minimiert wird.

Ist das Stresskonto überzogen, leidet der Verdauungstrakt

Besonders das Verdauungssystem wird durch chronisch anhaltenden Stress in seiner Leistung eingeschränkt. Und auch bei Funktionsstörungen der Schilddrüse sind deine Entgiftungsorgane, Leber und Darm, unmittelbar betroffen. Der Überschuss an produzierten Hormonen kann in Folge dessen nicht ohne Weiteres ausgeschieden werden. Und was ist die Folge, wenn das Stresskonto deutlich überzogen ist? Der Organismus wird unweigerlich geschwächt, besonders das Gehirn und der Darm.

Unter dem Einfluss von chronischem Stress kann ich zusammenfassend feststellen, dass

- der Magen schlechter verdaut. Die Folge sind ein nervöser Darm oder auch Magenschmerzen.
- die Darmbewegungen minimiert sind und die Produktion von wichtigen Verdauungsenzymen somit behindert.
- die Nebennieren mehr und mehr Cortisol produzieren, weil die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin freisetzt. Die Folge ist eine chronische Erschöpfung.
- die Leber mehr Glukose zur Energiegewinnung produziert. Zellen werden mit Sauerstoff und Glukose versorgt, damit diese effektiv arbeiten können.

Keine besonders rosigen Aussichten, nicht wahr? Und genau aus diesen Gründen ist es wichtig, dass du deinem Körper regelmäßig eine Pause gönnst und aktiv zur Entspannung verhilfst. Denn prinzipiell gilt die Gleichung: Je mehr Stress du hast, desto weniger Energie steht deinem Körper und dir zur Verfügung. Das körpereigene Gleichgewicht ist damit gestört.

Rosenwurz: Der Stress-Killer

Selbstverständlich hat die Natur auch für diesen Fall entsprechende Alternativen zur herkömmlichen Schulmedizin *in petto*: Rhodiola rosea, die Rosenwurz. In russischen, baltischen und skandinavischen Ländern werden Rosenwurz-Arten bereits seit vielen Tausend Jahren in der Volksheilkunde eingesetzt. Ebenfalls angewendet werden sie in der traditionellen chinesischen und tibetischen Kultur. Im Besonderen, um sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu unterstützen. Rosenwurz besitzt von Natur aus ebenfalls hilfreiche

Stoffe, die das Immunsystem entlasten.

Die Anwendungsgebiete umfassen (10, 11):

- nervöse oder sexuelle Störungen,
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes,
- Infektionskrankheiten,
- Stressreduktion und Erhöhung der Stressresistenz,
- leichte Depressionen und Angstzustände,
- körperliche und geistige Erschöpfung bis hin zu Burnout,
- Stabilisierung des Nervensystem.

Doch warum ist dies so? Rosenwurz zählt zu den adaptogenen pflanzlichen Heilmitteln, die besonders stimulierend auf den Organismus wirken. Adaptogen bedeutet, dass diese Art von Pflanzen eine stressreduzierende Wirkung besitzen und somit zum Erhalt des nötigen Gleichgewichts im Körper beitragen.

--> **Hol dir hier deinen Rosenwurz** mit dem Gutscheincode 805355 sparst du sogar 10 €

Im Kampf gegen Stressoren von außen und innen

Bevorzugt findet Rosenwurz in der alternativen Heilkunde Anwendung zur Abwehr von Stressfaktoren und den Beschwerden von chronischem Stress. Hierbei sorgt die Pflanze als Adaptogen dafür, dass trotz erhöhtem Stresspensum der Körper und der Geist nicht übermäßig gestresst reagieren. Soll bedeuten: Trotz dessen Stress auf deinen Körper wirkt, fühlst du dich nicht gestresst, weil Rosenwurz zu mehr Gelassenheit führt und zudem die Nerven stärkt. Gern wird es heutzutage daher bei Depressionen eingesetzt, da die Wirkstoffe der Rosenwurz den Abbau von beispielsweise Serotonin und Dopamin hemmen.

Bekannte Stressoren sind beispielsweise berufliche oder private Überforderung, die sich zeitweise auch gern überschneiden. Dein Job fordert dich und spannt dich enorm ein und zu Hause hast du noch zwei Kinder und einen Partner, der natürlich nicht zu kurz kommen darf. Aber auch Leistungssport und daraus resultierende Wettkämpfe und Meisterschaften können unangenehmen Stress für den Körper bedeuten. Und ist der Körper gestresst, reagiert dieser anfälliger auf Angriffe von beispielsweise schädlichen Bakterien. Diese bedeuten folglich noch mehr Stress!

Sodann entsteht Stress nicht immer von außen, sondern ebenso von innen:

- Bakterien,
- Viren,
- Schadstoffe,
- oxidativer Stress und auch freie Radikale,
- krebserregende Substanzen,
- Allergene und Unverträglichkeiten

sind für deinen Körper eine Belastung: Sie bedeuten Stress von innen!

Rosenwurz für emotionale Ruhe und erhöhte Leistung

Bereits seit 1969 sind Rosenwurz-Extrakte ein fester Bestandteil der russischen Schulmedizin und seit dem Jahr 1975 ist es als Arzneimittel zugelassen. Weitgehende Untersuchungen zur Wirkung der adaptogenen Eigenschaften der Pflanze reichen bis in die Tage des Kalten Krieges zurück. Sowjetische Forscher suchten ein Mittel zur Steigerung der Produktivität und Leistungsfähigkeit der eigenen Gelehrten und Astronauten. Besonders die hohe Belastung bei Flügen im All stand hierbei im Fokus: Die Astronauten mussten fit, wach und vor allem konzentriert sein.

Empfohlen vom *Pharmacological and Pharmacopoeia Committee* des sowjetischen Gesundheitsministeriums wirkt das Extrakt gegen chronische Müdigkeit, bei Infekten sowie bei psychiatrischen und neurologischen Beschwerden. Doch nicht nur bei bereits auftretenden Beschwerden findet das Extrakt Anwendung: Auch gesunden Menschen verschafft es verminderte Müdigkeit, eine höhere Aufmerksamkeit und eine allgemeine Steigerung von Konzentration und Leistung bei der Arbeit. Ganz nebenbei hat Rosenwurz noch einen anderen praktischen Effekt: Die Nerven und Emotionen werden beruhigt, was besonders vor Prüfungen oder wichtigen Präsentationen überaus effizient ist.

Des Weiteren fanden sowjetische Forscher heraus, dass Rosenwurz ebenfalls das Lern- und Erinnerungsvermögen verbessert. Ebenso schwand die Fehlerrate der Probanden, die das Rosenwurz-Präparat erhielten. Es kam zur Erhöhung der Präzision und auch steigerte das Extrakt die Geschwindigkeit, in der die gestellten Aufgaben aufgeführt wurden.

Vielfältige Wirkungsweise, die das Immunsystem entlasten

Ich habe bereits ausreichend beleuchtet, welche Faktoren sich schädlich auf die Leistung deines Immunsystem auswirken. Auch habe ich erläutert, inwieweit die natürlichen Eigenschaften der Rosenwurz deinen Körper beeinflussen können: Die Reduktion von innerem Stress führt automatisch zu einem gut funktionierenden Immunsystem.

Hier möchte ich dir noch einmal zusammenfassen, wie Rosenwurz auf deinen Körper wirkt. Es unterstützt den Organismus bei:

- temporärem und chronischen Stress,
- Angststörungen, (15)
- Depressionen, (8, 9)
- Burnout, (14)
- Prüfungsstress und Lampenfieber, (13)
- bei der Stärkung von Emotionen und Nerven,
- der Erhaltung eines stabilen Serotoninspiegels,
- der Erhöhung der Leistungsfähigkeit und Konzentration.(12)

Studiennachweise

(1) Krüger K, Mooren FC, Pilat C. The Immunomodulatory Effects of Physical Activity. *Curr Pharm Des*. 2016;22(24):3730-48. doi: 10.2174/1381612822666160322145107. PMID: 27000826.

(2) Seiler A., Fagundes C.P., Christian L.M. (2020) The Impact of Everyday Stressors on the Immune System and Health. In: Choukèr A. (eds) Stress Challenges and Immunity in Space. Springer, Cham.

(3) Segerstrom SC, Miller GE. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull*. 2004;130(4):601-630. doi:10.1037/0033-2909.130.4.601

(4) Qiu F, Liang CL, Liu H, et al. Impacts of cigarette smoking on immune responsiveness: Up and down or upside down?. *Oncotarget*. 2017;8(1):268-284. doi:10.18632/oncotarget.13613

(5) Milner JJ, Beck MA. The impact of obesity on the immune response to infection.

Proc Nutr Soc. 2012 May;71(2):298-306. doi: 10.1017/S0029665112000158. Epub 2012 Mar 14. PMID: 22414338; PMCID: PMC4791086.

(6) Besedovsky L, Lange T, Haack M. The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiol Rev*. 2019;99(3):1325-1380. doi:10.1152/physrev.00010.2018

(7) Centers for Disease Control and Prevention, Medications that Weaken Your Immune System and Fungal Infections, Seite zuletzt reviewed: 28.05.2020

(8) Darbinyan V et al., Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry.* 2007

(9) Mao JJ et al., Rhodiola roseaversus sertraline for major depressive disorder: A randomized placebo-controlled trial. *Phytomedicine*. März 2015

(10) Hung SK et al., The effectiveness and efficacy of Rhodiola rosea L.: a systematic review of randomized clinical trials. *Phytomedicine.* Februar 2011

(11) Edwards D et al., Therapeutic effects and safety of Rhodiola rosea extract WS® 1375 in subjects with life-stress symptoms–results of an open-label study. *Phytotherapy Research*. August 2012

(12) De Bock K et al., Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance. *Int J Sport Nut Exerc Metab.* Juni 2004

(13) Spasov AA et al., A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine*. April 2000

(14) Darbinyan V et al., Rhodiola rosea in stress induced fatigue–a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*. Oktober 2000

(15) Bystritsky A et al., A pilot study of Rhodiola rosea (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). *J Altern Complement Med*. März 2008

(16) Immunsystem. *Amboss, Fachwissen für Mediziner.* 2021

(17) Carina Rehberg: Rosenwurz – Die Wirkung der Anti-Stress-Pflanze, *Zentrum der Gesundheit.* 2021

Häufig gestellte Fragen zu Rosenwurz bei Hashimoto

Was ist Rosenwurz und wofür wird er eingesetzt?

Rosenwurz (Rhodiola rosea) ist eine traditionelle Heilpflanze, die als sogenanntes Adaptogen gilt. Adaptogene sollen dem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen und die Widerstandskraft zu erhöhen.

Wie kann Rosenwurz das Immunsystem bei Hashimoto entlasten?

Da chronischer Stress das Immunsystem zusätzlich belastet, kann eine bessere Stressregulation indirekt auch das überaktive Immunsystem bei Hashimoto entlasten. Rosenwurz wird daher oft begleitend eingesetzt.

Welche Rolle spielt Stress für das Immunsystem bei Hashimoto?

Chronischer Stress gilt als einer der größten Belastungsfaktoren für das Immunsystem. Bei Hashimoto kann dauerhafter Stress bestehende Entzündungsprozesse zusätzlich befeuern.

Wie wird Rosenwurz eingenommen?

Rosenwurz ist meist als Kapsel- oder Tropfenpräparat erhältlich. Die Dosierung richtet sich nach dem jeweiligen Präparat; am besten die Herstellerangaben beachten oder Rücksprache mit einem Therapeuten halten.

Gibt es Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen bei Rosenwurz?

Rosenwurz gilt allgemein als gut verträglich, kann aber in seltenen Fällen zu leichter Unruhe oder Schlafproblemen führen. Bei bestehender Medikamenteneinnahme, insbesondere bei Schilddrüsenmedikamenten, sollte die Einnahme vorab ärztlich abgeklärt werden.

Das könnte dich auch interessieren

Das Immunsystem – Tipps zur Immunstärkung →
Warum kann die Darmtherapie deine Symptome lindern? →
Bachblüten – warum sie auch bei Hashimoto hilfreich sind →