

Ein Phytopharmakon mit Wirkungsvielfalt ELEU-Wurzel gegen Stress und Burnout-Syndrom

Freie Radikale verursachen oxidativen Stress

Fachbeitrag von Dr. Norbert Lagoni

Teil 2

In der vorausgegangenen Fachzeitschrift 11/09 wurde im Teil 1 des Beitrags »Eleu-Wurzel bei Stress und neuroendokrinem Ungleichgewicht« die Wirkungsvielfalt der Extrakte aus *Eleutherococcus-senticosus*-Wurzel hinsichtlich ihrer antiviralen und immunmodulatorischen Effekte erläutert. Stress-assoziierte und psychosomatische Befindlichkeitsstörungen, häufig begleitet von einer reduzierten Immunabwehr und erhöhter Infektanfälligkeit, sind eine deutlich zunehmende Herausforderung in der täglichen Praxis.

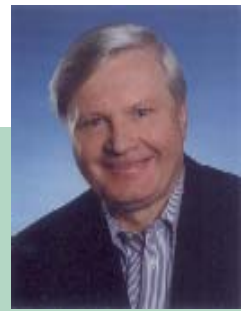
Adaptogene Phyto-Immuneffekte

Ein arzneiliches Adaptogen ist eine Substanz, Substanzgemisch zur Stärkung und Anhebung der körpereigenen Widerstandskraft gegen (un)spezifische Stressoren, unabhängig von der Art der Einwirkung auf den menschlichen Organismus. Adaptogen wirkende pflanzliche Arzneimittel können zur Effektivitätssteigerung der körpereigenen Abwehr beitragen. Für Extrakte aus der Wurzel der Heilpflanze *Eleutherococcus senticosus* ist in experimentellen Untersuchungen belegt, dass der Organismus durch Stressfaktoren (Disstress) wie Kälte, Hitze, Strahlung und Immobilisation geringer belastet wird. Die erhöhte Stresstoleranz wird mit der adaptogenen Wirkung der Pflanzeninhaltsstoffe auf die Nebennierenrinde in Zusammenhang gebracht. Messungen in Tierversuchen zeigten, dass der typische stressbedingte Corticosteroid-Anstieg durch *Eleutherococcus senticosus* verringert werden konnte, was die Fähigkeit sekundärer Inhaltstoffe aus der Eleu-Wurzel zum Andocken an Steroid-Rezeptoren voraussetzt. Für adaptogen wirksame Phytopharmaka (*Ginseng*- und *Eleuwurzel*) ist ein positiver Effekt auf die unter anhaltender Stresseinwirkung üblicherweise reaktive Zunahme des Nebennierengewichtes nachgewiesen.

Eleu-Wurzel contra freie Radikale

Freie Radikale (fR) entstehen vermehrt bei einer Vielzahl organischer Grunderkrankungen wie auch bei physischen Noxen (Stressoren) und insbesondere bei psychischen Belastungen infolge von chronischem Disstress. Bei gleichzeitiger Einwirkung unterschiedlicher Stressfaktoren auf den Organismus, was im Alltag in der Regel nicht vermeidbar ist, kann sich ein hoher Spiegel an freien Radikalen als oxidativer Stress pathogen auf diverse Stoffwechselprozesse auswirken. Wechselbeziehungen von *Eleutherococcus senticosus* mit der wasserlöslichen Ascorbinsäure sind für die antioxidative Wirkung der Eleu-wurzel von Bedeutung. Das essentielle Vitamin C hat als stark wirksames Antioxidans unter anderem an der Neutralisation aggressiver freier Radikale großen Anteil. Die Hypophyse und die Nebennieren sind besonders Vitamin-C-reiche Organe und funktionell von einer ausreichenden Vitaminzufuhr abhängig. Anhaltender (chronischer) Stress löst einen erhöhten Verbrauch und die Bedarfszunahme an Vitamin C in den Nebennieren aus. Eine übermäßige Abnahme der Vitamin-C-Konzentration, bedingt durch chronisch anhaltenden oxidativen Stress, kann, wie experimentelle Untersuchungen zeigen, durch

Dr. Norbert
Lagoni



Verabreichung von *Eleutherococcus senticosus* teilweise kompensiert werden.

Stress irritiert den Stoffwechsel

Anhaltender Stress gilt als Cofaktor bei der Entstehung und Ausprägung des »Metabolischen Syndroms« und der sich beeinflussenden Primärerkrankungen. Chronischer Stress kann über eine gesteigerte Sekretion von Nebennierenrinden-Hormonen pathologische Auswirkungen sowohl auf den Kohlenhydrat- als auch Fettstoffwechsel haben. Der Organismus reagiert mit Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Experimentell wurde nachgewiesen, dass nach vorangegangener Verabreichung von *Eleutherococcus senticosus* eine leichte Senkung des Blutzuckerspiegels, vermutlich durch Normalisierung der Adrenalin-induzierten Glucosebereitstellung, initiiert werden konnte.

Burnout – ein stresstypisches Syndrom

Die Weltgesundheitsbehörde (WHO) stuft »krankmachenden« Stress als eine der größten Gefahren für das menschliche Wohlergehen dieses Jahrhunderts ein. Das Burnout-Syndrom umfasst als stresstypische gesundheitliche Beeinträchtigung des Wohlbefindens eine emotionale, körperliche und psychische Erschöpfung, die über einen längeren Zeitraum – mindestens jedoch sechs Monate – anhält. Die klinische Diagnostik, das frühzeitige Erkennen des Burnout-Syndroms, stellt im Praxisalltag durch die »schleichende« individuell meist stark differierende Symptomentwicklung, durch den psychischen und physischen Leistungsabbau sowie die breite Symptomvielfalt, hohe Ansprüche an den Therapeuten. Beim Burnout-Syndrom sind die Symptome nicht selten vieldeutig und teilweise auch widersprüchlich (Antriebsmangel mit innerer Unruhe und Reizbarkeit;

anhaltendes Müdigkeitsgefühl mit unerholtem Schlaf usw.).

Stress – Warnsignale und Symptomvielfalt

Exogene Stressauslöser wie Umwelt-Noise lassen sich in der Regel nicht eindeutig von endogenen Stressoren trennen. Bei anhaltender hoher Stressintensität entsteht beim Burnout-Syndrom der Zustand sich verstärkender Anspannung und Alarmbereitschaft. Teilweise bilden sich individuell sehr unterschiedliche physische und psychische „Alarmsignale“ aus. Dauerstressbelastung kann sich in jedem Körperteil und jeder Körperfunktion manifestieren. Bei geschwächter Immunabwehr kann eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten (bakteriell u./o. viral) stressbedingt sein. Zwischen Dauerstress und ausgeprägten Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, häufigen Kopfschmerzen und Migräne, Hörsturz und Tinnitus besteht eine nicht immer darstellbare Ursache-Wirkungsbeziehung. Insbesondere das Herz-Kreislauf-System reagiert auf chronische Stressbelastung mit Bluthochdruck sowie erhöhtem Myocardinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Nach BURISCH (2006) lassen sich die Warnsignale des Burnouts modellhaft in sieben Phasen unterteilen:

Die sieben Phasen des Burnouts nach Burisch

1. Vom Überengagement zur Erschöpfung (Überforderung, Ungleichgewicht von hohem persönlichem Einsatz und fehlenden Erfolgserlebnissen führen zu Ernüchterung und Erschöpfung)

2. Distanzierung und reduziertes Engagement (Frustrationserlebnisse fördern Unzufriedenheit; es folgt nachlassendes Interesse)

3. Emotionalisierung (Gereiztheit, Aggression gegen sich selbst oder gegen andere, Zynismus, Gefühle der Hilflosigkeit)

4. Abbau (immer höherer Energieeinsatz zum Erreichen gewohnter Leistungen, Abnahme der Denkleistung, schnelle Erschöpfbarkeit)



5. Gleichgültigkeit und Rückzug (Schuldzuweisungen an die Umwelt, Reduzierung der Arbeit auf das Notwendigste, Angst und Desorientierung)

6. Psychosomatische Reaktionen (Schlafstörungen, schmerzhaftes Verspannen, Tinnitus, Magen-Darm-Geschwüre usw.)

7. Leistungsabfall/Zusammenbruch (Depression, Gefühl der Sinnlosigkeit. Der Alltag ist nicht mehr zu bewältigen).

Eleutherococcus-senticosus - bei hoher Stressbelastung

Die unterschiedlichen Wirkungen herkömmlicher Wurzelextrakte aus der Eleutherococcus-Heilpflanze (*Eleutherococcus senticosus*) deuten auf eine verbesserte Bewältigung von Stressereignissen und stressbedingten gesundheitlichen Beeinträchtigungen hin. Die komplementäre Anwendung zugelassener Extrakte aus der *Eleuwurzel* bietet sich bei Konzentrationsstörungen, Erschöpfungszuständen, nachlassender körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit sowie erhöhter Infektanfälligkeit an.

ELEU CURARINA Tropfen*) mit dem rein pflanzlichen Wirkstoff: Fluidextrakt aus getrockneten Wurzeln von *Eleutherococcus senticosus*, ist ein zugelassenes, apothekenpflichtiges Tropfenpräparat ohne weitere chemisch-synthetische Zusatzstoffe. Die Anwendungsempfehlung entspricht der Empfehlung der Monografie BGA/BfArM (Kommission E, 1991): *Als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit- und Schwächegefühl, nachlas-*

sender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz.

Als Anwendungseinschränkungen gelten:

- Bluthochdruck
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Überempfindlichkeit (allergisch) gegen Eleutherococcus-Fluidextrakt
- Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren (keine ausreichenden Studien)
- Bei Alkoholkrankheit

Literatur und weiterführende Informationen beim Verfasser.

*) Hersteller: Harras Pharma Curarina GmbH

Verfasser:

Dr. Norbert Lagoni • München

Email: n.lagoni@t-online.de