

Auszug aus dem Artikel

ADAPTOGENE: HEILPFLANZEN MIT POWER

von Sandra Wyss
erschienen in ZeitenSchrift Nr. 99/2019

Elixir für unsere
Gesundheit: Adapto-
gene sind oft
unscheinbar, aber
von immenser Kraft.

Wir begeben uns auf Spurensuche mit dem Forscher und Autor Norbert Hartwig, der seit dreißig Jahren untersucht, was die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhält. Er weicht uns ein in die Geheimnisse der Adaptogene – Pflanzen mit besonders heilkräftiger und lebensverlängernder Wirkung.

„Meines Erachtens sollte jeder zu Adaptogenen greifen, dem an seiner Gesundheit gelegen ist und der etwas gegen den Stress tun möchte, den die moderne Zivilisation und die Chemikalien in unserer Umwelt verursachen.“

Roy Upton, Dozent für Pflanzenheilkunde,
Herausgeber des *American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium*

Was haben Ginseng, Rosenwurz, Ashwagandha, Schisandra, Heiliger Basilikum, Süßholz, Pilze wie Reishi oder Cordyceps und Naturprodukte wie Mumijo gemeinsam? – Es sind alles sogenannte Adaptogene, potente Heilpflanzen, die dem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen und sich an die vielen auf ihn einströmenden Einflüsse anzupassen, zu „adaptieren“. Das Konzept der Adaptogene wurde 1947 vom russischen

Pharmakologen Nicolai Lazarev entwickelt, der versuchte, die Wirkung bestimmter Pflanzen zu definieren. Nach Lazarev ist ein Adaptogen „eine pharmakologische Substanz, die in der Lage ist, in einem Organismus einen Zustand einer erhöhten, unspezifischen Widerstandsfähigkeit hervorzurufen, um Anzeichen von Stress auszugleichen und sich an außergewöhnliche Belastungen anzupassen“. Dabei können diese Belastungen physikalischer, emotionaler oder umweltbedingter Natur sein.

Das Wissen über Adaptogene hat seinen Ursprung im alten Indien und in China. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Begriff „Adaptogen“ schon seit Tausenden von Jahren als „überlegene Tonika“ oder „Qi-Tonika“ bekannt. In der ayurvedischen Heilkunst spricht man von einem „Rasayana“, was so viel wie „Lebenselixier“ oder „Verjüngungsmittel“ bedeutet. Diese regulieren verschiedene Körperfunktionen, erhöhen die Energie und fördern die Gesundheit im Allgemeinen, ohne dabei spezifische Krankheiten zu behandeln.

Nach bisheriger wissenschaftlicher Erkenntnis beruht die eindruckliche Wirkung der Adaptogene auf ihrem positiven Einfluss auf die sogenannte Stressachse des Körpers (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-

rinden-Achse). Bei Stress reagiert der Körper mit der Ausschüttung des Hormons Cortisol, was den Körper auf längere Sicht aus dem Gleichgewicht bringt. Aufgrund der harmonisierenden Wirkung von Adaptogenen werden die Körperreaktionen reguliert, Schäden durch Stress minimiert und das Hormonsystem positiv beeinflusst. Adaptogene Heilpflanzen sind zudem basisch und wirken somit regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt ein. Als hochwirksame Antioxidantien schützen sie die Zellen auch gegen oxidativen Stress, das heißt vor Schäden durch freie Radikale, und beeinflussen die körpereigene Energieproduktion. Einige Adaptogene steigern nachweislich die Wirkungsweise von Adenosin-triphosphat (ATP), der wichtigsten Energiequelle der Zellen, und regen die Mitochondrien – die Zellkraftwerke – dazu an, Energie zu produzieren.

Doch adaptogene Heilpflanzen unterstützen nicht nur auf der physischen Ebene, sondern haben auch psychisch und spirituell eine wohltuende Wirkung, wie ayurvedische und chinesische Heiler wissen. Asiatischer Ginseng, Heiliges Basilikum, Süßholz und Reishi beispielsweise hellen die Stimmung auf und haben eine anxiolytische (gegen Angst wirkende), antidepressive und nervenstärkende Wirkung.

Was macht ein Adaptogen zum Adaptogen?

„Wenn man sich die Liste der Adaptogene anschaut, fällt auf, dass viele Wurzelkräuter dabei sind. Und diese haben eine unglaubliche antivirale, antimikrobielle, antifungizide und antiparasitäre Kraft“, erklärt der Forscher, Entwickler und Autor Norbert Hartwig, der auch vereidigter Sachverständiger für Nahrungsergänzungsprodukte und Naturheilmittel ist. Schon in jungen Jahren interessierte er sich für die ursächlichen Zusammenhänge in der Natur. Als Diplom-Ingenieur und Physiker arbeitete er früher bei der Hamburger Behörde für Inneres im Bereich Forensik, wo es um die analytische Spurenanalyse geht. Dort kam es darauf an, mithilfe modernster Analysegeräte zum eigentlichen Kern vorzudringen und so ursächliche Zusammenhänge zu belegen. Durch seinen Beruf kam er auch mit vielen Pionieren aus verschiedenen Fachgebieten zusammen.

Denn obwohl es dazu noch keinen Studiengang an Universitäten gibt, sammeln viele Wissenschaftler weltweit Erfahrungswerte, wie ein vitales, erfülltes und langes Leben gelingen kann. Dieses Wissen hat Norbert Hartwig gebündelt und macht es heute umsetzbar mithilfe seiner Präventionskonzepte, die er seit Kurzem auch auf einem eigenen YouTube-Kanal vorstellt. [...]

Auf die Frage, woher denn die Heilskraft in den Wurzelkräutern kommt, antwortet Hartwig: „Das ist ganz eindeutig aus dem Naturverständnis heraus zu erkennen. Eine Wurzel muss sich in einem Milieu behaupten, in dem das Leben pur wirkt, wo aber in erster Linie abbauende Mikroorganismen tätig sind und auch Parasiten, Würmer und alles mögliche Getier. Das Leben sprudelt dort nur so, aber es ist eben abbauendes Leben. Das heißt also, dass diese Wurzelkräuter eine unglaubliche Kraft und biologische Intelligenz aufbauen müssen, um sich in diesem Milieu zu behaupten. Bestimmte Wurzeln haben eine solche Kraft entwickelt, dass Viren, Bakterien, Parasiten und so weiter erst gar nicht andocken können. Diese Kraft sieht man zum Beispiel, wenn man Adaptogene wie Ginseng oder Süßholz betrachtet. Man kann



Verkanntes Süßholz: Es ist ein kraftvolles Adaptogen und stärkt sowohl das Hormon- wie das Immunsystem.

sie anschneiden und liegen lassen – da bildet sich überhaupt kein Schimmel oder Bakterienbefall! Das ist also ein Beweis für diese Kraft.“

Die Wurzeln bauen ihre Kraft über viele Jahre hinweg auf. In den Wurzeln speichern die Pflanzen konzentrierte Energie und Nährstoffe, und diese reifen Wurzeln sind das Endergebnis von Jahren des Wachstums und der Anpassung. So dauert das Wachstum und die Reifung von Ginseng je nach Art sieben bis zwölf Jahre. Doch nicht nur die Pflanze braucht die nötige Zeit, sondern auch der Boden. Nach einer Ernte sollte er bis zu acht Jahren ruhen können, damit er wieder Kraft gewinnt. In dieser Zeit bereiten die sogenannten Pionierpflanzen den Boden vor. Zusammen mit den Mikroorganismen sorgen sie dafür, dass der Boden wieder lebendig wird.

„Eines der ganz wesentlichen Adaptogene aus dem Wurzelbereich ist Süßholz, es wird total unterschätzt. Es hat nicht nur starke antivirale und antibakterielle Eigenschaften, sondern – und das geht darüber hinaus – es ist auch wirksam gegen Angreifer in der heutigen Zeit wie etwa gegen das Eppstein-Barr-Virus, welches heute ein Großteil der Menschheit in sich trägt“, erzählt Norbert Hartwig und ergänzt, dass das Eppstein-Barr-Virus, genauso wie die Toxoplasmose, die Eigenschaft hat, das Immunsystem umprogrammieren zu können. Das heißt, es kann das Milieu im Körper für abbauende Prozesse öffnen. „Das schaffen diese Viren aber nur, wenn sie eine Kooperation eingehen mit Staphylokokken und Streptokokken. Und gerade auch diese Bakterien

hält die Süßholzwurzel in Schach. Andererseits stärkt Süßholz die Nebennieren, die über vierzig Hormone produzieren und die in der heutigen Zeit bei den meisten Menschen durch den täglichen Stress besonders angegriffen sind. Süßholzwurzel hat also einen dreifachen Effekt: Sie ist adaptogen, stärkt die wichtigsten Hormondrüsen und wirkt einer möglichen Umprogrammierung des Immunsystems durch die Eppstein-Barr-Viren entgegen.“

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen schlummert das Eppstein-Barr-Virus heute in über neunzig Prozent der Menschheit! Dazu muss man wissen, dass grundsätzlich jede und jeder von uns Viren im Körper trägt. Wir können mit vielen Viren, Pilzen, Bakterien und in manchen Fällen sogar mit Krebszellen ohne Probleme zusammenleben. Die Voraussetzungen dafür sind ein starkes Immunsystem, eine gesunde Ernährung, eine gesunde Verdauung und Darmflora sowie eine positive Einstellung. Dann brauchen wir vor diesen potenziellen Angreifern keine Angst zu haben. Doch damit unser Immunsystem in der heutigen Zeit gut gewappnet ist, lohnt es sich unter Umständen, auf die Hilfe aus dem Pflanzenreich zurückzugreifen.

Solche gedeiht auch in kargen Gebirgsregionen, wie Norbert Hartwig berichtet: „Alpenkräuter haben deshalb eine so unglaubliche Kraft, weil sie der Witterung ausgesetzt sind und sich gegen die Widrigkeiten des Klimas zur Wehr setzen müssen. Hier erkennt man das gleiche Grundprinzip: So wie eine Wurzel im Boden sich

gegen alle Angreifer zur Wehr setzen muss, so hat sie eben die entsprechende Kraft. Wenn wir also Pflanzen nehmen, die diese immense Lebenskraft aufbauen mussten, weil sie der Sonne, dem Regen, Kälte und Hitze ausgesetzt waren, dann tanken wir sozusagen deren Lebenskraft. Wenn sie sich darüber hinaus gegen Fressfeinde, Viren und Bakterien schützen müssen, dann entwickeln sie Abwehrstoffe, und wenn wir derartige Wildpflanzen essen, dann stehen uns auch deren Abwehrstoffe für unser Immunsystem zur Verfügung.“



Pflanzenforscher Norbert Hartwig entwickelt hochwirksame Rezepturen.

Wir sollten uns daher in unserem Leben öfter mit der Frage nach dem „Warum“ beschäftigen, meint Norbert Hartwig, denn dann kämen wir zu völlig neuen Erkenntnissen. Etwa auch zu jener, dass viele sogenannte Adaptogene gar keine Adaptogene mehr sind. „Wenn solche Pflanzen heute irgendwo angebaut werden, dann stellt man fest, dass diese Pflanzen ihre adaptogene Wirkung nicht mehr haben. Das ist ein Punkt, der kaum beachtet wird, jedoch ganz zentral ist“, betont Hartwig. „Man kennt das vom Ginseng: Der Ginseng, der heute angebaut wird, hat kaum noch adaptogene Fähigkeiten. Wenn aber der Boden die Möglichkeit hat, einmal acht Jahre lang zu ruhen und die Pflanze mithilfe von Mikroorganismen in einem gesunden Erdboden aus dem Gestein wichtige Spurenelemente herauslösen kann, dann hat Ginseng eine ganz große Kraft.“ Laut dem Forscher geht es immer wieder um Folgendes: „Wenn wir uns genau

anschauen, was beim Heranwachsen einer adaptogenen Pflanze geschieht und weshalb sie diese Kräfte hat, dann erkennen wir, dass es hier um ein Zusammenspiel von Mikroorganismen und Gesteinen geht. Hinzu kommen besondere Lagen, an denen die Pflanzen wachsen. Erst wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, kann eine Pflanze ihre adaptogenen Fähigkeiten entwickeln.“

Die Rolle der Mikroorganismen wird heute immer noch völlig missverstanden. „Viele Adaptogene sind Pflanzen, die Mikroorganismen benötigen, um aus Gesteinen bestimmte Stoffe herauszulösen. Das ist ganz entscheidend. Wenn man dies erkannt hat, dann wird auch klar, warum diese Pflanzen adaptogen wirken: Mikroorganismen spielen eine ganz große Rolle, ebenso wie die Vielfalt der Elemente, der Spurenelemente, welche die Pflanze aus dem Boden holt. So kann eine Pflanze, die in einer Bergspalte wächst, mithilfe dieser freundlichen Assistenten Spurenelemente aus dem Gestein herauslösen – Spurenelemente, die bisher kaum beachtet werden. Die normalen Standard-Spurenelemente, die auch in der Nährwert-Kennzeichnungsverordnung als Zutat erlaubt sind, sind hinreichend gut untersucht, die ganz besonderen Spurenelemente hingegen so gut wie gar nicht. Doch mittlerweile gibt es immer mehr Erkenntnisse über Lithium und andere solch wichtige Spurenelemente. Zum Beispiel ist Rubidium im Zusammenspiel mit Lithium essenziell für die Neurotransmitterbildung, für die Fähigkeit unseres Gehirns zu entspannen und gleichzeitig auch für die kognitiven Fähigkeiten. Da kommt es auf die Kombination einiger Spurenelemente an.“

Für Hartwig sind all diese Spuren- und Spurenelemente ein vergessener, aber wesentlicher Schlüssel zur Stoffwechselaktivierung und zur Stärkung des Immunsystems –, die Rede ist von über siebzig solcher Elemente! Erst wenn unser Körper damit versorgt ist, kann er sein volles Energie- und Abwehrpotenzial entfalten. Doch wie wir heute wissen, liefern die Böden und in der Folge unsere Kulturpflanzen schon lange nicht mehr diese Elementervielfalt.

„Überlebensmittel“ für die heutige Zeit

Es gibt laut Norbert Hartwig also drei zentrale Faktoren, die eine Pflanze zum Adaptogen machen: Die Überlebenskraft, welche die Pflanze aufbauen muss, die Spurenelemente und die Mikroorganismen. Die Spurenelemente befinden sich in den Gesteinen und es braucht die Mikroorganismen als Vermittler, um diese Elemente herauszulösen und für die Pflanze im Boden verfügbar zu machen. Sind solche Mikroorganismen im Boden nicht oder kaum vorhanden, so wird die Pflanze auch keine Vielfalt an Spuren- und Spurenelementen aufweisen. Deshalb ist Norbert Hartwig weltweit auf Spurensuche gegangen. Bereits Ende der 1990er-Jahre entdeckte er das Geheimnis des uralten Kultgetränkes Soma. Es wurde schon vor über 4'500 Jahren als sagenhafter Gesundheitstrank geschätzt. Hartwig entwickelte auf Basis seiner Erkenntnisse ein Enzymgetränk, das eine Kombination der grundlegenden Mikroorganismen enthält, also diverse vitale Kulturen, Laktobazillen und Naturhefen. „Es ist heute gut belegt, dass diese hervorragenden Kultgetränke immer diese Kombination enthielten. In den vedischen Texten ist das Getränk Soma als das Gesundheitsmittel schlechthin herausgestellt worden. Und das ist etwas, das wieder ins Bewusstsein der Menschen kommen müsste“, betont Hartwig in unserem Gespräch.

Erst kürzlich hat der Pflanzenforscher zudem ein neues Produkt geschaffen, das die Kraft diverser adaptogener Kräuterwurzeln in Kombination mit wichtigen Spurenelementen in sich vereint. Um Orte zu finden, wo solche Kräuter mit adaptogenen Fähigkeiten überhaupt noch wachsen, reist Norbert Hartwig seit Jahren um die ganze Welt. „Es ist heute sehr schwierig, überhaupt Pflanzen zu finden, die noch diese Vielfalt haben. Denn dazu brauchen sie Ruhe und eine genügend lange Wachstumszeit, sie benötigen entsprechende Gesteinsschichten im Boden und ausreichend tiefe Wurzeln, um überhaupt bis zu diesen Gesteinsschichten im Boden zu gelangen und mithilfe der Mikroorganismen daraus diese seltenen Spurenelemente wie

Vanadium et cetera herausholen zu können.“ Hartwig weiß, dass früher die „Kräuterfrauen“ oder „Kräuterhexen“ das Gespür für diese Pflanzen hatten und über die besten Plätze Bescheid wussten. Denn der Ort spielt eine wesentliche Rolle – wichtig sind nicht nur die Art der Bodenbeschaffenheit und die Mikroorganismen, sondern auch das Vorhandensein eines Reichtums und einer Vielfalt an Bodenelementen.



Mumijo ist eine teerartige Substanz, die bei heißer Witterung aus Felsspalten quillt.

Hat denn Norbert Hartwig für sein neuestes Produkt solche Orte gefunden? „Ja, das ist offensichtlich mein Talent ... wohl nicht umsonst arbeitete ich früher bei der Behörde für Inneres für die Spurensuche“, lacht Hartwig. [...] Tatsächlich erscheint das Produkt so unscheinbar, wie es viele heilkräftige Kräuter in den Alpen tun. „Wir haben drei verschiedene Quellen für die Spurenelemente genommen: Eine Quelle sind Wurzeln wie Süßholz, Kurkuma, Enzian und Ginseng. Die zweite Quelle ist Mumijo, ein weiteres starkes Adaptogen, das die Elemente direkt aus dem Gestein herausholt.“

Mumijo – wenn der Berg schwitzt

Doch was ist Mumijo? Da hat man lange darüber gerätselt. In allen Sprachen wird es dargestellt als eine Art „Ausschwitzung der Berge“. Dieses hell- bis dunkelbraune, je nach Gehalt pulverförmige bis zähviskose, asphaltartige Naturprodukt aerober Mikroorganismen mit harzig-rauchigem Geruch lagert in Gesteinsspal-

ten und entstand vermutlich über Jahrzehntausende im Verwesungsprozess von Pflanzenresten, Flechten und Harzen. Es ist angereichert mit bestimmten Ultrapurenelementen, die dank der Mikroorganismen aus dem umgebenden Gestein gelöst wurden. „Mumijo hat sensationelle adaptogene Fähigkeiten. Zum Beispiel erfolgt dank dieses Naturprodukts das Knochenwachstum viel schneller. Mumijo hilft aber auch, den Säure-Basen-Haushalt so zu regulieren, dass der Körper diesen selber in Einklang bringen kann, auch wenn er einmal fehlernährt wird“, erklärt Norbert Hartwig. Und was ist die dritte Spurenelemente-Quelle? „Das sind die Meeresalgen. Wir wissen heute, dass unser Blut und die Lymphe ähnlich zusammengesetzt sind wie das Urmeer, das über siebzig Elemente enthielt. Darauf sind wir optimal eingestellt“, so Hartwig.

Tatsächlich ist unser Körper ein Spiegel unserer materiellen Umwelt. Fast alle chemischen Elemente, die das Periodensystem kennt, stecken auch in uns. „Die Algen holen diese Komponenten für uns aus dem Meer. Und da muss man natürlich auf Entdeckungsreise, auf Forschungsreise gehen, weil die meisten Meeresregionen und gerade die Oberflächengewässer heute belastet sind. Es gibt aber Regionen im Meer, wo aus großen Tiefen Wasser nach oben kommt, das über Jahrtausende gar keine Berührung hatte mit dem Oberflächenwasser. Und wenn man aus diesem Bereich die Algen holt, dann ist das ein wahrer Schatz“, sagt Hartwig und strahlt.

Dem Produkt [...] werden zudem noch Quellwassermineralien beigelegt. „Es gibt Heilwässer, die man genauestens untersucht hat. Wenn besondere Energien da sind, dann sind auch entsprechende stoffliche Parameter da – ganz nach dem Prinzip ‚wie unten, so auch oben und wie innen, so auch außen‘. So gibt es eine unterirdische Quelle, bei der man sich wunderte, warum sie eine so große Kraft hatte. Man hat festgestellt, dass diese Quelle durch einen unterirdischen versteinerten Wald fließt und diese ganz seltenen Elemente zur Verfügung stellt.“ In diesem Wasser sind 74 verschiedene Elemente enthalten!

Rezeptur nach chinesischem Heilwissen

Es gibt eine weitere Eigenschaft, die gemäß Hartwig darüber entscheidet, ob eine Pflanze oder eine Substanz ein Adaptogen ist oder nicht. Ein wahres Adaptogen stärkt die Selbstheilung und Selbstregulation des Körpers und hilft ihm, Probleme selbst zu lösen. Deshalb gibt Hartwig Folgendes zu bedenken: „Allein die Elemente aus dieser unterirdischen Quelle einzunehmen würde dazu führen, dass sich der Körper daran gewöhnt und sozusagen zu bequem wird. Die regulierende Wirkung würde deshalb irgendwann nachlassen. Deshalb ist es wichtig, die Spurenelemente mit solchen aus dem Pflanzenreich zu kombinieren. Das führt zum sogenannten ‚Time-Release-Effekt‘: Das eine Element steht sofort zur Verfügung, beim anderen muss sich der Körper bemühen, es aufzuschließen. Dadurch werden die eigenen Fähigkeiten des Körpers aufrechterhalten.“

Norbert Hartwig fand eine Heilquelle, die durch einen unterirdischen versteinerten Wald fließt. Solche versteinerten Wälder gibt es beispielsweise im deutschen Chemnitz, in Namibia und in Arizona (Bild).



Eine ganz wichtige Rolle bei einem Nahrungsergänzungsmittel auf Basis adaptogener Pflanzen spielt zudem die Rezeptur, weil damit das adaptogene Prinzip noch zusätzlich verstärkt werden kann. Dies wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gemacht [...] Die vier Basis-Rezeptur-Vorgaben der chinesischen Medizin, [...] bedeuten Folgendes: Als ‚Kaiser‘ bezeichnet man in der TCM die Hauptsubstanz. In unserem Produkt ist dies das organisch gebundene Eisenfumarat. Wenn man nun Eisen aber nur in dieser Form einnehmen würde, dann wäre das nicht adaptogen. Denn Eisen in reiner Form kann auch das Wachstum von unerwünschten Archaeobakterien (Urbakterien) fördern, die sehr kritisch werden können – besonders bei Frauen während der Menstruation, weil sich dann für solche Bakterien ein Tor öffnet, oder auch wenn Infektionen vorhanden sind. Um also mögliche Verschiebungen durch das Eisenfumarat auszugleichen, braucht es eine weitere Substanz, in der TCM ‚Minister‘ genannt. Wir verwenden dafür Brennnesselsamen. Und dann gibt es den sogenannten ‚Botschafter‘ – Pflanzenstoffe, die dem Körper und damit allen Organen sagen: ‚Hallo, hier kommt etwas, bereitet euch mal darauf vor und wir unterstützen euch!‘ Diese Rolle spielt bei Multi-Iron der Pfeffer mit Piperin und eine spezielle Kräuterkombination. Schließlich braucht es noch den ‚Polizisten‘, wie man es in der TCM nennt, das ist die vierte Rezeptur-Vorgabe. Dabei handelt es sich um Pflanzensubstanzen, die dafür sorgen, dass einerseits Nebenwirkungen vermieden werden und andererseits die Aufnahme verbessert wird. Das machen in unserem Produkt Rosmarin, Ceylon-Zimt und Mandelöl. [...]

„In der Traditionellen Chinesischen Medizin war dieses Know-how noch vorhanden, in der heutigen Nahrungsergänzungsmittelindustrie ist es das jedoch so gut wie gar nicht mehr. Dabei wäre es wichtig, die Zusammenhänge zu verstehen, um den Körper dann gezielt unterstützen zu können. Hierbei handelt es sich um uraltes Klosterwissen, und das deckt sich mit dem Verständnis der TCM und auch mit dem Naturverständnis in der indischen Heilkunst Ayurveda.“

Bei der Auswahl der Heilkräuter geht es laut dem Forscher aber auch darum, die Rezepturen für uns in Mitteleuropa anzupassen. „Viele nehmen einfach diese Wunderpflanzen aus dem Ayurveda ein, ohne zu bedenken, dass diese heute von großen Konzernen angebaut werden. Und wie erwähnt haben Pflanzen, die auf riesigen Feldern meist in Monokultur wachsen, lange nicht mehr diese Kraft. Gleichzeitig werden Adaptogene vergessen, die uns hier in Mitteleuropa besonders guttun würden – etwa Brennnessel, Holunder, Enzian oder Meisterwurz. Die Weisheit ‚Das Gute liegt so nah‘ wird heute oft völlig ignoriert. Man denkt immer, es muss etwas Anderes sein, etwas Fremdes, das diese Kraft hat. Doch es hat schon seinen Grund, sich auf die Pflanzen zu konzentrieren, die auch hier gut wachsen“, ist Norbert Hartwig überzeugt.

Was am meisten gebraucht wird

Der Pflanzenexperte betont, heute gehe es darum zu erkennen, wo das wirkliche Manko in unserer Ernährung ist: „Der Mangel liegt einerseits in der Verwurzelung und andererseits in der Anbindung an das höhere Geistige – und genau dies ist, was die Pflanzen uns zeigen: Die größte Kraft liegt einerseits in den Wurzeln, andererseits aber auch in den Blüten, in den Samen und Ölen. Dort befindet sich konzentrierte Lichtenergie. Und in den Wurzeln liegt konzentrierte Bodenenergie, wenn man so will, also verdichtetes Licht.“ **Mithilfe adaptogener Nahrungsergänzungen können wir also ausgleichen, was uns die Lebensmittel heute nicht mehr liefern.**

[...] „Silizium ist ein Element, das ich als Ultra-Adaptogen bezeichnen würde. Silizium, [...] (aus Brennnesselsamen oder aus Bambusextrakt), gleicht fast jede bekannte Rezeptur aus, sodass die Komponenten besser zusammenpassen und besser aufgenommen werden. Silizium hat sehr viele Funktionen, etwa auch im Zusammenhang mit Lichtprozessen, die sich in unserem Körper abspielen, aber auch beim Aufbau von Knochen, Bindegewebe, Haut und Nägeln. Deshalb wurde das auch so komponiert: Wir haben sehr viel Silizium darin, wir haben Seealgen und dann die Wurzel-

komponente. Und diese Bestandteile wirken alle synergistisch zusammen“, so Hartwig. Synergie bedeutet: Die Vitalstoffe fördern sich gegenseitig. Das hat zur Folge, dass diese Gesamtheit sogar noch mehr Wirkung hat als die Summe ihrer Einzelteile. Daher ist bei einer sinnvollen Kombination reiner Naturstoffe auch keine hohe Dosis erforderlich, um eine Verbesserung des Wohlbefindens zu erzielen.

Abschließend betont Norbert Hartwig nochmals: „Die ganzen Überlieferungen von Heilpflanzen, Wunderkräutern und Naturschätzen – das steht und fällt alles damit, ob diese Pflanzen in ihrem Umfeld auch die Überlebenskraft trainieren müssen und die entsprechenden Schutzstoffe entwickelt haben, nur dann können sie diese auch an uns weitergeben.“ Mit anderen Worten: **Es kommt nicht allein auf das Vorhandensein von Vitalstoffen an, sondern auf die biologische Energie, die allem Lebendigen innewohnt.**