

Aufputzmittel aus der Natur

Begeistert Sie das morgendliche Rattern der Kaffeemaschine deutlich mehr als das Vogelgezwitscher vor Ihrem Fenster? Dann haben Sie zumindest schon mit einem natürlichen Aufputzmittel Bekanntschaft gemacht: Koffein. **Von Sara Probst**



Kaffee

Tatsächlich macht Kaffee nicht wach, sondern hält wach: Das darin enthaltene Koffein verhindert nämlich, dass der im menschlichen Gehirn produzierte Botenstoff Adenosin Prozesse in Gang bringt, welche den Körper aktivieren. Die aufputzende Wirkung von Kaffee tritt im Schnitt nach ca. 15–30 Minuten ein und hält mehrere Stunden an. Wie rasch Koffein vom Körper abgebaut wird, variiert je nach Alter und Gewicht.

Kakao

Auch Kakao wirkt stimulierend – obwohl er nur wenig Koffein enthält. Im Kakao findet sich aber auch Theobromin, das eine ähnliche Struktur wie Koffein aufweist und sanfter anregt als Koffein. Die sogenannten Flavanole im Kakao können ausserdem eine positive Wirkung auf die Blutgefässe haben und sogar leicht blutdrucksenkend wirken. Um tatsächlich in den Genuss der positiven Wirkung von Kakao zu kommen, sollten Sie natürlich auf möglichst reinen Kakao setzen.

Guarana

Der bedeutendste Inhaltsstoff in Guarana ist ebenfalls Koffein – im Gegensatz zum Kaffee wird es allerdings nach und nach abgegeben und wirkt mehrere Stunden lang. Wegen seiner leistungssteigernden und angeblich sogar fettverbrennenden Wirkung ist Guarana ein beliebter Inhaltsstoff in Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler. Da die Zusammensetzung von Guarana-Pulvern, -Tabletten oder -Kapseln stark variiert, sollten Sie sich unbedingt an die jeweilige Dosierungsempfehlung des Herstellers halten.

Schwarz- und Grüntee

Schwarz- und Grüntees enthalten ebenfalls Koffein (früher auch «Thein» genannt). Im grünen Tee finden sich ausserdem eine Reihe von weiteren Pflanzenstoffen und Antioxidantien, die entzündungshemmend und leistungssteigernd wirken sowie den Stoffwechsel ankurbeln sollen. Auch der besonders in Südamerika beliebte Mate-Tee oder Yerba Mate macht wach und soll ausserdem verdauungsfördernd wirken.

Ginseng

Die Ginsengwurzel ist zwar koffeinfrei, wirkt aber durch die enthaltenen Ginsenoside gegen Müdigkeit und Erschöpfung. Zudem soll sie auch einen stärkenden Effekt auf das Immunsystem haben und den Stoffwechsel bei Stressfaktoren unterstützen. Neben Ginseng-Tee gibt es verschiedene Kapseln und Tabletten – auch hierzu sollten Sie die Dosierungsempfehlungen beachten.

Ingwer

Auch die Ingwerwurzel enthält kein Koffein – ihre Schärfe kann aber morgens aufwecken, kurbelt die Verdauung an und soll durch ihre entzündungshemmende Wirkung das Immunsystem unterstützen.

Mikronährstoffe

Auch ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen (bspw. Vitamin C, B12 oder Eisen) kann ein Grund dafür sein, dass Sie sich müde fühlen. Achten Sie also unbedingt darauf, sich ausgewogen und vielseitig zu ernähren. Zusätzlich können Sie auch zu unterstützenden Hilfsmitteln greifen – beispielsweise zu hochdosierten Multivitaminpräparaten. Ihre TopPharm Apotheke berät Sie gerne dazu.

Die Expertin empfiehlt:



Daniela Laubscher,

Apothekerin in der TopPharm
Apotheke & Drogerie Aarberg – Center, gibt Tipps zum
Umgang mit Müdigkeit:

Worauf sollte ich achten, wenn ich zu einem oder mehreren natürlichen Aufputzmitteln greife?

Auch wenn es sich um natürliche Aufputzmittel handelt, ist ein übermässiger Konsum zu vermeiden. Zu viel Koffein kann zu Unruhe, Herzklopfen oder Magenbrennen führen und sich negativ auf den Schlaf auswirken. Kunden mit bekannten Herzrhythmusstörungen, aber auch Schwangere und Stillende, sollten maximal zwei koffeinhaltige Getränke pro Tag zu sich nehmen. Für Kinder sind koffeinhaltige Getränke nicht empfohlen, deshalb Vorsicht mit Cola oder Eistee. Während einer Therapie gegen Eisenmangel sollte auch auf Koffein

verzichtet werden, da dieses die Aufnahme des Eisens vermindern kann. Dagegen kann Koffein die schmerzlindernde Wirkung von Paracetamol oder Ibuprofen verstärken, vor allem bei migräneartigen Kopfschmerzen. Und auch Vitamine oder Mineralstoffe können, wenn sie zu hoch konzentriert sind, im Körper unerwünschte Nebenwirkungen verursachen. Die richtige Dosis sollte immer mit einer Fachperson abgeklärt werden.

Wann sollte ich Müdigkeit oder Erschöpfungssymptome abklären lassen?

Viele Situationen im Alltag können zu Müdigkeit oder Erschöpfung führen. Mögliche Auslöser sind etwa Schlafprobleme, persönliche oder berufliche Belastungen, Reisen und dauernder Stress. Hält die Erschöpfung länger an und hilft auch eine gezielte Aufbaukur nicht weiter, so ist eine Abklärung beim Arzt empfohlen, um mittels Blutuntersuchung andere Ursachen ausschliessen zu können. Denn Erschöpfung und dauernde Müdigkeit können auch Symptome für eine Erkrankung sein, wie bspw. Eisenmangel, zu tiefen Blutdruck, Schilddrüsenprobleme, Infektionen, aber auch Depressionen und das Burnout-Syndrom.

Was ist Ihr persönlicher Wachmacher-Tipp?

Für den Vitaminkick am Morgen eignen sich Zitrusfrüchte ideal, zum Beispiel eine Grapefruit oder ein frisch gepresster Orangensaft zum Frühstück. Am besten hilft aber immer noch Bewegung an der frischen Luft. Planen Sie wenn möglich am Morgen vor dem Frühstück eine halbe Stunde Zeit für einen zügigen Spaziergang ein: Das regt den Kreislauf an und die frische Luft weckt die Sinne und gibt Energie. +