

12.02. 2024

Adaptogene: Ein Wellness-Trend auf dem Vormarsch

Von OUI-E Communications



Bild Rechte

Formettā

PRESSEMITTEILUNG FEBRUAR 2024

Dr. Vanessa Craig über die Einnahme von Adaptogenen

(Wädenswil)(PPS) **Mit Themen wie entzündungshemmender Ernährung, Fasten, Longevity-Inhaltsstoffen oder Wellbeing-Trends beschäftigt sich die Biomedizinerin Dr. Vanessa Craig seit Jahren intensiv. Auch der Adaptogen-Trend ist Bestandteil ihrer aktuellen Forschungen.**

Gemäss Researchsandmarkets.com wuchs der globale Markt für Adaptogene von 9,79 Milliarden Dollar im Jahr 2022 auf 10,7 Milliarden Dollar im Jahr 2023 mit einer

jährlichen Wachstumsrate (CAGR) von 9,3%.

Adaptogene sind natürliche Substanzen wie Kräuter, Wurzeln und Pilze, die dazu gedacht sind, den Körper bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen. Sie werden häufig in Form von Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen oder als Pulver in verschiedene Lebensmittel wie Kaffee, Suppen oder Smoothies gemischt. Doch stellt sich die Frage, ob ihre Einnahme bedenkenlos ist.

Das sagt Dr. Vanessa Craig über die Einnahme von Adaptogenen:

„Adaptogene, die Stress abbauenden Kräuter der Natur, haben in letzter Zeit als trendige Nahrungsergänzung an Popularität gewonnen und werden häufig in Smoothies und Tageskuren eingesetzt. Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass es für die meisten Adaptogene trotz ihrer historischen Verwendung in der ayurvedischen und chinesischen Medizin nur wenige wissenschaftliche Belege gibt. Die Komplexität der Adaptogene ergibt sich aus der Vielzahl der bioaktiven Verbindungen, die in jedem einzelnen Adaptogen enthalten sind. Bestimmte Adaptogene haben sich in der Forschung als vielversprechend erwiesen, doch muss man sich darüber im Klaren sein, dass die Wirkung kumulativ ist und in der Regel eine konsequente Einnahme über einen längeren Zeitraum erfordert. Wer sich Adaptogene einfach nur gelegentlich in einen Smoothie mischt, wird keine Ergebnisse erzielen. Umgekehrt kann ein längerer, ununterbrochener Konsum aufgrund einer möglichen Resistenz gegen Adaptogene zu einer geringeren Wirksamkeit führen. Studien deuten darauf hin, dass die optimale Einnahmedauer weniger als sechs Monate beträgt, um eine solche Resistenz zu vermeiden. Aus diesem Grund habe ich Vorbehalte gegenüber gewissen Produkten, die eine kontinuierliche Einnahme empfehlen. Bei meinen Kunden plädiere ich für einen ganzheitlichen Ansatz. Die Beseitigung der Stressursachen im eigenen Leben sollte mit einer kontrollierten Einnahme von Adaptogenen einhergehen. Diese Pflanzenstoffe sind wertvolle Hilfsmittel, sollten aber nicht als alleinige Lösung für stressbedingte Probleme betrachtet werden.“

Über die Organisation:

Über Dr. Vanessa Craig

Dr. Vanessa Craig studierte an der **Universität von Sydney**, wo sie mit einem Bachelor in Molekularbiologie und Genetik, mit Auszeichnung in Biochemie, abschloss. Sie promovierte summa cum laude in molekularer Onkologie an der **Universität Zürich**, wo sie auch zwei gezielte Krebstherapien patentierte. Am

Novartis Institute of Biomedical Research erhielt Dr. Craig ein Stipendium zur Fortsetzung ihrer Forschungen zur Epigenetik. Sie befasste sich vermehrt mit dem Thema Ernährung, unter anderem, wie sich Lebensstilfaktoren auf unsere Gesundheit und Langlebigkeit auswirken. An der School of Medicine der **Stanford University** studierte sie Ernährungswissenschaft, um ihre Kenntnisse weiter zu vertiefen und ein ganzheitliches Verständnis des Zusammenspiels zwischen Ernährung, Altern und allgemeiner Gesundheit zu erlangen.

Vor 10 Jahren begann sie, ohne Investoren im Rücken, das **Nahrungsergänzungsmittel Formettā** zu entwickeln, welches im Jahr 2020 auf den Markt kam. Die Formettā-Formel zeichnet sich durch die exklusiven und patentierten Kollagenpeptide und durch hochwertige Co-Inhaltsstoffe aus, welche wie ein Katalysator die Formel dynamisieren. Bei Rivr in Zürich bietet sie Ernährungsanalysen basierend auf Blut-Biomarker-Profile, DNA-Analysen und genauem Zuhören an. Dr. Craig lebt mit ihrer Familie im Kanton Zürich.

Pressekontakt:

Presse:

OUI-E Communications
Vordersteig 2a
8200 Schaffhausen

Yolanda Pantli
pr @ oui-e.com
+41 78 684 24 17

Dr. Vanessa Craig:

www.formetta.com
info @ formetta.com

Kategorie

Medizin & Gesundheit

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/adaptogene-ein-wellness-trend-dem-vormarsch>