



*Die Taigawurzel hilft auch bei Müdigkeit und Stress.
Bild Jorma Bork/Pixelio*

MUNTERMACHER UND KRAFTSPENDER

Die Taigawurzel gehört zum Pflanzenschatz der asiatischen Medizin

Von Sigrun Chrubasik-Hausmann

In Asien ist es schon seit tausenden von Jahren bekannt, das Energie tanken mit der Taigawurzel, auch Sibirischer Ginseng genannt. Aufgrund der aktuellen Studienlage wurden die Wirkungen der Taigawurzel von der European Medicines Agency als plausibel eingestuft. Bei körperlicher Schwäche, Kraftlosigkeit einhergehend mit Müdigkeit, empfiehlt sich eine Zwei-Monats-Kur mit der Taigawurzel zur Vitalisierung.

Die Taigawurzel gehört zum Pflanzenschatz der traditionellen asiatischen Medizin bei körperlicher Schwäche, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Sie wird auch zur Appetitsteigerung und Lebensverlängerung bei Krebsleiden eingesetzt und in der Volksmedizin Asiens zur Belebung oder Steigerung der Libido, zur Fiebersenkung, zur Anregung der Harnausscheidung, als Beruhigungsmittel, zur Behandlung von Asthma und als Haarwuchsmittel.

Die Pflanze gehört zu den «Adaptogenen», deren unspezifische Wirkungen das Auftreten von Stress-Komplikationen verhindern und den Allgemeinzustand des Organismus stärken. Als Doping-Wunder der Natur nutzten die Russen die Taigawurzel bei der Raumfahrt und im Hochleistungssport sowie bei Stresssituationen wie extremer Wärme oder Kälte, Überbelastung, Infektionen, Umweltverschmutzung und hohem Geräuschpegel. Als die Nachricht der körperlich und nervlich stärkenden Wirkungen die westlichen Länder erreichte, fand die Taigawurzel auch in Europa einen reissenden Absatz.

Im Jahr 2014 hat die Europäische Arzneimittelbehörde (European Medicines Agency) Zubereitungen aus der Taigawurzel als traditionelle Arzneimittel anerkannt. Aufgrund der zahlreichen Veröffentlichungen zu den Wirkungen ausserhalb des Organismus, in Tierversuchen und in Studien bei Gesunden und Patienten wurden die Anti-Stress-, die Antimüdigkeit- und die das Immunsystem modulierende Wirkung als plausibel einge-