

Die heisse Wunderwaffe aus Sibirien

TAIGAWURZEL In der sibirischen Kälte gedeiht das Kraut, das hilft, den Winter gut zu überstehen: die Taigawurzel. Gemäss Experten besitzt sie sagenhafte Heilkräfte – sogar Astronauten schwören darauf.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Statt einer Grippeimpfung empfehle ich meistens die Taigawurzel. Das ist die Wurzel von *Eleutherococcus senticosus* oder einfach des Teufelsbusches. Es ist mir nicht gelungen, herauszufinden, was der Teufel mit etwas zu tun haben soll, das uns eine solch starke Medizin zur Verfügung stellt wie dieser Busch. Es ist, als würde der Teufelsbusch alles daransetzen, dass die Menschen, welche die arktischen Winter Sibiriens



durchleben müssen, dies so gesund wie nur möglich tun: *Eleutherococcus* entstammt der sibirischen Taiga, und auch wenn er sich mittlerweile bis nach Nordchina, Korea und Japan verbreitet hat, scheint er Kältegebiete zu mögen. So ist er auch in Finnland anzutreffen.

Und genau dort, so eine Legende, sollen die Lappen beobachtet haben, wie Rentiere, welche die Pflanze essen, weitaus besser durch die Winter kommen als Rentiere, die sich von den kleinen Stacheln dieses Strauches beeindruckt lassen. Diese Beobachtungen haben dazu geführt, dass die Taigawurzel in der asiatischen Volksmedizin sehr bedeutsam wurde, und zwar zur Stärkung bei Müdigkeit und Erschöpfung sowie bei Nachlassen der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Ein regelrechter Boom

Im 20. Jahrhundert wurden dann, vor allem in Russland, diese Erfahrungen in etlichen Studien überprüft, zum Beispiel in Fabriken: Bei Arbeitsgruppen, deren Mitglieder Taigawurzel zu sich nahmen, sanken die krankheitsbedingten Absenzen um 30 Prozent. Auch die Fehlleis-

tungen von Personen, die besonders schwierige Aufgaben zu bewältigen hatten, gingen deutlich zurück. Und als die Russen begannen, den Weltraum zu erkunden, ergänzten sie die Diät ihrer Astronauten mit Taigawurzel. Das sollte ihnen helfen, darauf vorbereitet zu sein, sich in fremder Umgebung optimal anzupassen und gesund zu bleiben, körperlich und geistig. Es kam geradezu zu einem Taigawurzel-Boom.

Pharmakologisch gründen die Wirkungen der Pflanze in einer Reihe von Inhaltsstoffen und ihrem komplexen Zusammenspiel. Bekannt sind die sogenannten Eleutheroside. Dazu gehören zum Beispiel Sesamin und Liriodendrin. Beides sind Lignane, also Stoffe, die wie Östrogene wirken und vor Herz-Kreislauf-Beschwerden und anderen chronischen Erkrankungen schützen sollen. Auch ist Chlorogensäure enthalten. Diese Säure kommt zum Beispiel auch im Kaffee vor und soll antioxidativ wirken und die DNA vor Schäden bewahren. Ebenfalls verfügt *Eleutherococcus* über Zuckerverbindungen, die es in sich haben: Diese Polysaccharide sollen die Produktion von sogenannten T-Lymphozyten anregen, und das ist gut: Sie bekämpfen nämlich Krankheitserreger im Blut. Es kam zu vielen weiteren Studien, die alle in eine Richtung wiesen: Die physische Ausdauer und kognitive Leistung liessen sich durch die kurmässige Einnahme von *Eleutherococcus* verbessern.

Bitter-süsser Geschmack

Und dazu passte dann auch der Übername, den man der Taigawurzel gab: Sibirischer Ginseng. Denn die Gemeinsamkeiten sind wirklich überwältigend. Mir jedoch scheint das sibirische Gewächs sogar noch wirksamer zu sein, die Abwehrkraft noch besser zu stärken als der allzu oft im Übermass gepriesene Ginseng. Freilich: Ginseng wird schon seit Jahrtausenden gepflegt und erforscht; die Taigawurzel erst seit kurzem. Doch gehören beide Pflanzen zur Familie der Araliaceae, also der Efeugewächse. Beide sind sie – gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) – energetisch warm, beide vom Geschmack her bitter und süss; die Taigawurzel ist ausserdem noch scharf, und ich glaube, es ist genau diese Schärfe, die erklärt, warum mir die



Die Taigawurzel wird auch Sibirischer Ginseng genannt.

Getty

Taigawurzel als stärker kräftigend als der Ginseng erscheint: Denn diese Schärfe bringt noch mehr Bewegung ins Qi, also in die Lebensenergie.

Aus Sicht der TCM wirkt die Taigawurzel auf die Funktionskreise Leber, Niere, Milz und Herz, an erster Stelle jedoch auf die Lunge, während der Ginseng an erster Stelle auf die Nieren wirkt. Dieser tonisierende Effekt der Pflanze auf die Lungenenergie wird sogar ziemlich schnell bemerkbar, und

so ist sie auch eine gute Kandidatin, um bronchiale Infekte zu verhindern.

Extrem anpassungsfähig

Für die Wirkung beider Wurzeln passt ein Begriff so gut, dass ich mir nicht sicher bin, ob er nicht ausschliesslich dafür kreiert wurde: Sowohl Ginseng wie Taigawurzel sind adaptogen, helfen also, sich widrigen und unangenehmen Situationen anzupassen. Kein Wunder, helfen sie Menschen im Weltall, und

kein Wunder, sind sie beide die Mittel der Wahl bei Jetlag.

Wen ich als besonders grippeanfällig diagnostiziere – sehr blass, sehr müde, eher langsam, mit kraftloser Stimme, entsprechende Puls- und Zungendiagnose –, erhält eine Taigawurzel-Tinktur verschrieben, dreimal täglich 25 Tropfen mit etwas Wasser eingenommen. Ansonsten genügt auch der Tee, täglich zwei bis drei Tassen. Ob Tinktur oder Tee: Wichtig ist, beides den ganzen Winter hindurch zu nehmen. Mag sein, dass eine Impfung mit weniger Aufwand verbunden ist. Aber die Taigawurzel stärkt nicht nur die Abwehrkraft, also das Immunsystem, sondern wirkt sich auch positiv auf die Fähigkeit aus, sich zu konzentrieren und Leistungen zu erbringen. Auch darf man die wärmende Komponente nicht ausser Acht lassen: Wer zum Frösteln neigt, wird diese Neigung mit Hilfe der Pflanze überwinden – und sich über eine gewisse sibirische Wärme freuen.

Ein Winter mit Taigawurzel ist insbesondere auch für Personen interessant, die an Heuschnupfen leiden, und zwar deswegen, weil die Lungenenergie gestärkt wird. Zwar wird der Heuschnupfen trotzdem kommen, aber in geringerer Intensität.

Erhältlich ist die Taigawurzel als Fertigpräparat oder als getrocknete Wurzel. Einfach so sollte jedoch kein Heilkraut eingenommen werden. Das Gewächs kann Nebenwirkungen haben, insbesondere für Personen, die schon über genügend Wärme verfügen, vielleicht sogar über Hitze. Es empfiehlt sich, bei einem Heilpraktiker oder einer TCM-Therapeutin eine Diagnose erstellen zu lassen.

Wer übrigens jetzt, Ende Februar, Anfang März, mit einer Taigawurzel-Kur beginnen möchte, wird wohl in die Situation kommen, dem Wort «Frühlingsmüdigkeit» keine Bedeutung mehr geben zu können. Im Gegenteil: Das Gewächs soll auch die Libido antreiben und den Geschlechtstrieb fördern.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche». www.heilpraktikerschule.ch