

Dong Quai (Angelica sinensis)

Dong Quai zur Harmonisierung des natürlichen Zyklus

Dong Quai (*Angelica sinensis*) wird auch als "weiblicher Ginseng" bezeichnet. Dong Quai ist ein chinesisches Kraut, dessen Wurzel in der traditionellen Volksgesundheitskunde verschiedenster Kulturen genutzt wird. Seit über 2000 Jahren hat es seinen festen Platz in der chinesischen und japanischen Pflanzenheilkunde. Dong Quai, auch "weiblicher Ginseng" genannt, ist beliebt bei Unannehmlichkeiten rund um die Menstruation, fördert einen normalen und regelmäßigen natürlichen Zyklus und hat positive Eigenschaften für das Wohlbefinden während der Wechseljahre. Dong Quai ist reich an den Vitaminen E, Beta Carotin, Niacin und B12.

Dong Quai hat in Asien eine lange Tradition als Heilpflanze

Auch als "weiblicher Ginseng" bezeichnet, wird es hauptsächlich zur Behandlung von "Frauenleiden" verwendet. Typische Anwendungsgebiete sind menstruelle und menopausale Beschwerden, wie z. B. unregelmäßige Menses, Krämpfe, Stimmungsschwankungen, Migräne, Hitzewallungen, Müdigkeit und Energiemangel.

Nachdem wissenschaftliche Studien zeigten, dass *Angelica sinensis* Phyto-Östrogene enthält, hat sich die Anwendung der Wurzel auch in der westlichen Naturheilkunde etabliert. Da Dong Quai allgemein die Muskelentspannung (inklusive der Gebärmutter, Blutgefäße und der Därme) fördert, wird es auch bei Verstopfung, Muskelkrämpfen, Angina pectoris, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen empfohlen. Dong Quai enthält ebenfalls entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral und antifungizid wirkende sowie die Produktion weißer Blutzellen fördernde Substanzen und wird daher teilweise auch zur Stärkung des Immunsystems sowie bei Arthritis und Rheuma empfohlen.

In der chinesischen Medizin wird *Angelica sinensis* auch zur Blutreinigung, bei Anämie, zur allgemeinen Stärkung und Rekonvaleszenz (besonders nach einer Geburt) sowie allgemeinen Erwärmung des Körpers verschrieben.

Obwohl Dong Quai eine geringe Toxizität hat und allgemein gut vertragen wird, kann die Einnahme bei empfindlichen Personen Diarrhö und Magenverstimmungen verursachen. Hohe Dosen der enthaltenen Coumine führen in Studien zu Dermatitis und Photosensibilität. Aus diesem Grunde ist Dong Quai-Wurzel oft in pflanzlichen Zusammenstellungen (speziell für die menopausale Zeit oder für Menstruationsbeschwerden) enthalten, wird aber (im Westen) selten separat angeboten. In Asien dagegen wird die Wurzel auch roh gegessen und ist als Tee, Kapsel, Tablette oder Tinktur erhältlich.

Schwangere Frauen sollten aufgrund der uterusaktiven Wirkung keine Dong Quai-Präparate einnehmen. Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten sich vor der Einnahme mit ihrem Arzt besprechen.

Zu den anderen hormonwirksamen Pflanzen gehören: Soja, Traubensilberkerze, Mexican Wild Yam, Süßholz, Hopfen, Leinsamen, Rotklee und Mönchspfeffer.