

# Sibirischer Ginseng (Taigawurzel)

## Regt den Kreislauf an und wirkt gefäßerweiternd

Sibirischer Ginseng (*Eleutherococcus senticosus* - auch Taigawurzel genannt) wurde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit Jahrtausenden angewendet. In Europa stand er bis vor kurzem im Schatten des berühmteren Chinesischen Ginsengs. Er wurde bei uns bekannter, nachdem russische Astronauten ihn als Stärkungsmittel nahmen, um ihre schwierigen Aufgaben zu bewältigen. Russische Sportler setzten ihn danach ausgiebig zur Verbesserung ihrer Leistungskraft ein.

Der Sibirische Ginseng wirkt ähnlich wie der Chinesische oder Koreanische Ginseng, er ist jedoch milder und ist daher für Frauen besser geeignet. Er entspricht in der Wirkkraft dem Amerikanischen Ginseng, welcher zu den fünf wichtigsten Heilpflanzen der Seneca-Indianer gehörte und in erster Linie als Stärkungsmittel für ältere Menschen und bei Entbindungen eingesetzt wurde.

Die Wurzel des Ginseng gilt seit langem als eines der wirksamsten Mittel aus der Apotheke der Natur bei chronischer Müdigkeit und nachlassendem Geschlechtstrieb, bei Stress und Umweltbelastungen. Die Taigawurzel fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und erhöht die Widerstandskraft. Ältere Menschen fühlen sich nach seiner Einnahme wohler. Die Traditionelle Chinesische Medizin verwendet die Wurzel als Immun-, Nebennieren- und Kreislauf-Stimulans, zur Regulierung niedrigen Blutzuckers und niedrigen Blutdrucks, gegen Viren und als Aphrodisiakum.

Sibirischer Ginseng wird auch als Taigawurzel oder Stachelstrauch bzw. Stachelpanax bezeichnet. Es ist ein mehrjähriger 3 – 5 Meter hoher Strauch aus der Familie der Araliengewächse (*araliaceae*) bzw. der Efeugewächse. Seine geradestehenden Zweige tragen im Jugendstadium dünne, lange hellbraune Dornen. Blüten und Blätter sind efeuähnlich, die beerenartige Frucht ist schwarz und aromatisch. Blütezeit ist der Juli. Verwendet werden die Wurzeln, die man im Herbst ausgräbt und trocknet.

## Vorkommen:

Heimat der Pflanze ist China, Japan, Korea, das Amurgebiet und die Mandschurei. Man trifft sie außerdem in Sibirien und Korea an, besonders in Laub-Zedern-Wäldern sowie in den Gebirgen bis 800 Meter Höhe.

## Wirkstoffe:

Oleanolsäure-Glykoside (Eleutheroside), Lignane, Cumarine, Triterpensaponine, Pektine, Vitamine und Spurenelemente, u.a. Betacarotin und Kupfer.