

• Die starke Wurzel aus der Taiga

Stress gehört zu den typischen Phänomenen unserer Zeit. Überforderung durch Erwartungs- und Leistungsdruck am Arbeitsplatz und in fast allen Lebensbereichen scheint geradezu ein Merkmal des modernen Menschen zu sein. Der Wurzelextrakt einer bemerkenswert anpassungsfähigen Pflanze kann sich als Hilfe in einem anforderungsreichen Alltag erweisen.

Der Mensch der Gegenwart läuft auf Hochtouren. Zwar arbeitet er wesentlich weniger als früher, doch dafür wird er in der Arbeit stärker gefordert. Und statt sich in der Freizeit einfach auszuruhen, unterwirft er sich dem Zwang, auch hier ständig aktiv zu sein.

All dies bedeutet konkret: Es werden haufenweise Energien gefordert, doch ist auf der anderen Seite wenig Gelegenheit, die Energiedepots wieder aufzufüllen.

Zwar bestehen zahlreiche Möglichkeiten, das Stressproblem und die mit ihm einhergehende Müdigkeit zu bewältigen: Man kann im Beruf zurückschrauben, sich vom Leistungsdruck abnabeln, sich mehr Zeit für die Familie nehmen, die kurzen Entspannungsphasen durch Entspannungstechniken vertiefen oder auch einfach spazieren gehen. All dies erfordert jedoch die Möglichkeit und die Bereitschaft, die eigene Lebensführung zu verändern.

Die Wurzel, die aus der Kälte kam

Die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus* Maximowicz, auch Sibirischer Ginseng oder Teufelsbusch genannt) gehört wie Ginseng zur botanischen Familie der Efeugewächse. Sie ist in grossen Wildbeständen in der Taiga Sibiriens anzutreffen. Der Strauch ist sehr widerstandsfähig,

bleibt bei minus 20 Grad grün, erträgt aber auch grosse Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit. Er gehört zu den so genannten adaptogenen Heilpflanzen. Adaptation heisst Anpassungsfähigkeit an eine Belastung oder Anforderung. Wenn also die Taigawurzel adaptogen wirkt, bedeutet das, sie verbessert die Anpassung des Körpers an aussergewöhnliche Belastungen.



Den Begriff «adaptogen» prägte der russische Professor A. P. Golikov. Er verlangt, dass ein adaptogenes Mittel drei Kriterien erfüllt, für die der Sibirische Ginseng als Standard gilt:

1. Es muss insgesamt normalisierend auf den Körper einwirken, unabhängig von Krankheiten und körperlichen Ungleichgewichten.
2. Es muss eine unspezifische, aber positive Wirkung haben, die langfristig die Widerstandsfähigkeit gegenüber potenziell negativen Einflüssen erhöht, unabhängig davon, ob diese physisch, chemisch oder biochemisch sind.
3. Es darf keine Nebenwirkung auf die körperlichen Funktionen von Mensch und Tier haben.

Taiga - Pflanzenkraft zum Stressabbau

Stressausgleich

Heute wissen wir: Jede Form von Stress beeinflusst die Widerstandskraft. Die Inhaltsstoffe des Taigawurzelextrakts erhöhen die Stressresistenz.

Stärkung der Abwehrkraft

In klinischen Studien wurde nachge-

wiesen, dass *Eleutherococcus* die Lymphozytenanzahl im Blut um 45 Prozent erhöht. T-Zellen nahmen um 60 Prozent zu, natürliche Killerzellen um 30 Prozent. Kurzum: Die Wurzel hilft dem Körper, sich selbst zu helfen.

Virenstopp

Die Heilpflanze hilft bei akuter Erkältung, indem sie die Vermehrung der Erkältungsviren hemmt: Die Infektion verläuft harmloser als sonst und man ist schneller wieder auf den Beinen.

Medizinisch verwendet wird der Wurzelstock, der nach dem zweiten oder dritten Lebensjahr gegraben werden kann. Nur die Wurzeln enthalten die abwehrstärkenden Wirkstoffe. Aus ihnen wird in einem schonenden Verfahren der standardisierte Extrakt hergestellt, der in Kapseln verpackt, rezeptfrei erhältlich ist.

Die Dosierung ergibt sich aus der jeweiligen Qualität, die kurmässige Anwendung wird empfohlen. Obwohl es sich durchaus um ein Stimulans handelt, das die Spannkraft erhöht, ohne den Schlaf zu stören, und das Allgemeinbefinden verbessert, sind bei normaler Anwendung weder Nebenwirkungen noch Gewöhnung zu befürchten.

Eines bleibt allerdings zu bedenken: Auch eine Therapie mit adaptogenen Heilpflanzen bedeutet keine endgültige Lösung des Stressproblems. Hier hilft nur: Stress reduzieren. Doch die adaptogenen Heilpflanzen bieten wenigstens vorübergehend eine Linderung und können dabei helfen, vom Stressaholic zum Entspannungs- bzw. Lebenskünstler zu wechseln.

Galenische Formen

Taigawurzel wird heute vor allem in Kapselform eingenommen. Die Extraktkonzentrationen sind in diesen am höchsten. Aber auch Urinktur, spagyrische Essenz oder als Tee wird die Pflanze verwendet.