

Wichtige Info vorab: Alle Heilkräuter und Nahrungszusätze können keine Therapie oder gesunde Lebensweise ersetzen. Außerdem raten wir vor Gebrauch, insbesondere bei bekannten Vorerkrankungen, immer mit einem Arzt oder Apotheker abzuklären, ob die Einnahme empfehlenswert ist – und die Kräuter und Zusätze nur aus verlässlichen und anerkannten Quellen zu beziehen!

Unterstützende Heilkräuter- in herausfordernden Zeiten (2)

Rosenwurz und Taigawurzel haben beide eine lange Tradition in der sibirischen Volksheilkunde. Während die Rosenwurz auch in der heimischen Flora vorkommt, ist die Taigawurzel in ihrer Verbreitung auf Fernost-Asien beschränkt. Allein die deutsche Bezeichnung „Wurz“ weist stets auf ein herausragendes Heilkraut hin. In der traditionellen europäisch- germanischen Volksheilkunde werden besonders hoch angesehene und dementsprechend wirksame Kräuter oft mit dieser Bezeichnung, mit diesem Namenszusatz bedacht- siehe Eberwurz, Engelswurz, usw. Auch leitet sich das „Gewürz“, die „Würze“, daher ab. Hier sieht man die Übereinstimmung mit den Traditionen z.B. der Ayurveda, dass Lebensmittel und Gewürze nicht nur der Sättigung und der Verfeinerung von Mahlzeiten dienen, sondern selbst Medizin sein können und sollen.

Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Die aus der Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae) stammende Rosenwurz wächst in den gebirgigen Regionen Eurasiens und Nordamerikas und zwar sowohl in moorigen wie auch in sandigen Böden. Wenn man die sukkulenten Sprosse, bzw. die Wurzeln verletzt, tritt ein rosenartiger Duft auf, der namensgebend für die Pflanze ist. Die „Goldene Wurzel“ der sibirischen Schamanen ist das adaptogene Kraut schlechthin. Auch bei den Wikingern war die Pflanze bekannt und wurde zur Förderung der Abwehrkräfte verwendet. Verschiedene phytochemische Inhaltsstoffe wie Rosavin, Tyrosol und Salidroside werden für die Heilwirkung der Pflanze verantwortlich gemacht. Insbesondere bei Stress und Überarbeitung als auch bei z.B. Nachtschicht- bedingten Schlaf- und Nervenproblemen hilft Rhodiola rosea. In Kultur ist die vollkommen winterharte Pflanze recht anspruchslos, benötigt aber einen kalkfreien Boden. Die Rosenwurz kann auch in Alpingärten oder Steingartenrabatten als Zierpflanze verwendet werden.

Eleutherococcus senticosus (Taigawurzel)

Eine weitere adaptogene Pflanze ist die Taigawurzel. Wie Rhodiola kommt ihr in Sibirien in der Volksheilkunde besondere Bedeutung zu. In Sibirien und im nördlichen Ostasien liegt auch ihr Hauptverbreitungsgebiet. Der Strauch, dem man seine Verwandtschaft zum Efeu (beides Araliaceae) ansieht, kann bis höchstens 7 Meter hoch werden und wächst häufig in nadelwaldreichen Bergregionen. In China und Russland hat die Verwendung der Pflanze lange Tradition, in Europa war Eleutherococcus senticosus in früheren Tagen nicht bekannt, auch heute gilt die Pflanze eher noch als „Geheimtipp“... Traditionell wird die Taigawurzel in Ostasien als Stärkungsmittel ähnlich dem Ginseng (Panax ginseng), welcher ebenfalls der Familie der Araliengewächse zugehörig ist, angewendet, daher auch sein weiterer Trivial-Name „Sibirischer Ginseng“. Wie beim Ginseng werden auch die geschnittenen und getrockneten unterirdischen Pflanzenteile verwendet. Abgesehen von seinen stärkenden und leberheilenden Eigenschaften wird die Taigawurzel zunehmend als Heilpflanze bei Stress, Erschöpfung und Konzentrationsschwäche bedeutsam. Auch in der Rekonvaleszenz stärkt und stabilisiert Eleutherococcus senticosus. Bei bestehendem Bluthochdruck ist aber Vorsicht geboten.

Viel Kraft, Gelassenheit und Gesundheit Euch/Ihnen allen!

Andreas Müller

Gärtner im Botanischen Garten der Universität Wien und Betriebsrat für das allgemeine Personal