

Teufelsbusch



Taigawurzel - Sibirischer Ginseng
(*Eleutherococcus senticosus*)

Der unauffällige Strauch mit seinen stacheligen Ästen ist in der russischen Taiga, China, Korea und Japan heimisch. Dort wurde er von jeher als lebensverlängerndes Mittel angesehen und wurde bei Schwäche und Erschöpfung verabreicht.

Zwei Hauptwirkungen, die für jeden Sportler interessant sind, sollten hier betont werden.

Als Erstes ist die Taigawurzel ein so genanntes Adaptogen, das bedeutet, dass es die körperliche Widerstandskraft des Körpers gegen Stressoren jeglicher Art erhöht. Die Taigawurzel leiste dem Gesunden, der sich höheren Anforderungen aussetzt wertvolle Unterstützung und verhilft dem, der durch Überforderung in psychische, wie auch physische Schwächezustände geraten ist, Stabilisierung und Regeneration.

Studien aus Russland haben den positiven Effekt auf die kognitive Leistungsfähigkeit, sowie auf die physische Ausdauer belegt. Die Sauerstoffaufnahme wird gesteigert, der aerobe Metabolismus verbessert. Bei Athleten hat sich die Ausdauerleistungsfähigkeit um 9 % verbessert.

Ei weiterer sehr interessanter Punkt, gerade im Rahmen der Impfdiskussion zur Schweinegrippe, bezieht sich auf die signifikant immunsteigernde Wirkung des Strauches.

Hierbei sollte vor allem die antivirale Komponente betont werden, da die Taigawurzel auf der einen Seite direkt auf RNA- Viren wirkt und auf der anderen Seite unser Abwehrsystem stärkt, durch eine vermehrte Bildung von spezifischen Lymphozyten und Antikörpern.



Die Hauptwirkungen dieses Allgemeintonikums liegen in der Stärkung des Immunsystems, steigert die Blutbildung, verbessert die Durchblutung und Sauerstoffaufnahme, stärkt Knochen, Bänder Und Sehnen.

Empfohlen wird eine kurmäßige Einnahme über vier- bis sechs Wochen, um das Abwehrsystem zu stärken, kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Dr. med. Karin Benner
www.gelenkzentrum-hochheim.de

