



DIE WURZEL GEGEN STRESS

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonally approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Die Taigawurzel ist eines der ältesten Heilmittel der Welt und wurde bereits vor 4000 Jahren in China und Sibirien als Stärkungsmittel gegen Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Leistungstiefs eingesetzt.

Die Taigawurzel oder Wuchaseng, wie sie in Ostasien genannt wird, ist eine mehrjährige Pflanze, die wild wächst und bis sieben Meter hoch werden kann. Sie bildet gelbe Blüten und blauschwarze beerenförmige Früchte. Die Wirkstoffe finden sich aber vor allem in den Wurzeln, diese werden zu Tinkturen, Pulver oder Tees verarbeitet. Die aktiven Wirkstoffe werden noch durch weitere natürliche Inhaltsstoffe wie Magnesium, Zink, Calcium, Mangan sowie B-Vitamine und Enzyme vervollständigt.

Gerade in unserer Zeit sind Heilpflanzen willkommen, die uns helfen, den Arbeitsstress besser zu ertragen und die auch für eine gute Körperabwehr sorgen und helfen diese zu erhalten.

Die Taigawurzel wirkt im Bereich Psyche, Kopf und Nerven und verhilft zu besserer Leistung und Konzentrationsfähigkeit. Sie verkürzt die Rekonvaleszenzzeit nach Krankheiten wie Grippe und Corona. Schwäche, Erschöpfung, Lustlosigkeit und Müdigkeit werden schneller behoben, und die Lebensfreude kommt wieder zurück. Ebenfalls schützt die Taigawurzel vor Krankheitsrückfällen.

Der Pflanzenextrakt schmeckt etwas bitter und wird erfolgreich auch bei Magen- und Verdauungsstörungen eingesetzt, es hilft bei Blähungen, Reizmagen, Oberbauchbeschwerden oder nervösen Magendarmstörungen. Weitere positive Effekte sind die Förderung des Schlafes, Hilfe bei Impotenz, rheumatoider Arthritis oder Blutdruckregulierung. Zudem wirkt das Extrakt harnfördernd. Täglich zehn Milliliter Tinktur aus der frischen Wurzel verhelfen zu einem guten Schutz vor oder nach Krankheiten und Erkältungen.