

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Die Taigawurzel (Eleutherococcus) im Vergleich zu Ginseng  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552809>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

mitnehmen. Diesen säte ich später auf meiner Farm an. Zu Hause erprobte ich dann die Heilmöglichkeiten dieser Pflanze und konnte feststellen, dass sie sich sogar bei Nierensteinen bewährt. – Auch die Barbascowurzel, die im Amazonasgebiet reichlich vorkommt, blieb mir nicht fremd. Sie wirkte als Insektizid wie DDT. Als Pflanze kann sie aber, obwohl sie giftig ist, leicht wieder abgebaut werden zum Unterschied von DDT, das sich heute überall vorfindet, weil es im Fett von Mensch und Tier gestapelt wird. Wenn die Fischer gequetschte Barbasco-wurzeln ins Flusswasser werfen, dann kommen die Fische betäubt nach oben, und man kann sie leicht einfangen. Sie sind jedoch nur betäubt, nicht aber vergiftet worden, da sie das Gift nicht eingenommen haben, weshalb man die so gefangenen Fische ohne Bedenken geniessen kann. Fische sind ohnedies die meistgebrauchte Eiweissnahrung bei diesen Indianern.

Das Rauchen kennen die Jivaros nicht, ebensowenig den Alkohol mit Ausnahme des Chicagetränkes, das aus den Yuccawurzeln gewonnen wird. Die gekauten Wurzeln werden in einen Tontopf gespuckt, worauf man sie gären lässt. Daraus entsteht dann eine Art Bier, das eine trübe, gelbe Farbe aufweist und einem Malzbier ähnlich ist. Als mir erstmals ein Indianermädchen eine Fruchtschale voll davon anbot, brauchte es etwas Ueberwindung für mich, dieses Getränk überhaupt zu kosten, doch später gewöhnen

te ich mich daran, durfte mich aber nicht zu lebhaft an die Herstellungsmethode erinnern, war mir diese doch höchst unsympathisch.

### Sitten und Gebräuche

Es ist ratsam, die fremden Sitten und Gebräuche eines Volkes zu beachten, um Missverständnisse vermeiden zu können. Hat man einmal das Vertrauen der Ein-geborenen erlangt, dann geniesst man auch eine erfreuliche Gastfreundschaft, denn was vorhanden ist, steht auch dem Gast freigebig zur Verfügung. Dies mag nur dann ändern, wenn das Denken der Zivilisation eindringt, denn dann können störende Berechnungen Platz greifen, so dass die Freigebigkeit darob Einbusse erleidet. Aber wo dieser nachteilige Einfluss fehlt, da herrscht auch ein schönes Verhältnis zwischen Gast und Gastgeber. Wenn diese Indianer meist auch wortkarg und eher scheu und verängstigt sind, lassen sie sich doch gerne durch den Dolmetscher von uns erzählen. Sie selbst glauben an einen grossen, ordnenden Geist, weshalb es ihnen nicht schwer fällt, dem Schöpfer aller Dinge Verehrung und Interesse entgegenzubringen. Mangels richtigen Unterscheidungsvermögens huldigen sie aber gleichzeitig auch noch der Welt der Dämonen, mit der sie durch Furcht verbunden sind. Doch so lange selbst bei uns noch immer ungeklärte Probleme das einheitliche Denken verhindern, wird man vom Urwaldmenschen nicht mehr erwarten können.

### Die Taigawurzel (*Eleutherococcus*) im Vergleich zu Ginseng

Schon längere Zeit kennen wir die Ginsengwurzeln, die im Lebenslauf der Chinesen und Koreaner von grosser Bedeutung sind. In gleichem Ansehen steht bei den Russen auch die Taigawurzel. Im Grunde genommen ist weder die eine noch die andere dieser Wurzeln im eigentlichen Sinne als Medizin zu bezeichnen. Wenn sie auch in ihrem Ursprungslande sehr ge-

schätzt sind, kann ihnen doch bei keiner Krankheit eine spezifische Wirkung zugesprochen werden. Beachtenswert war für mich allerdings immer wieder die Einstellung meiner Freunde, die in Korea als Aerzte tätig sind, denn sie alle äusser-ten sich voll Hochachtung über diese interessante Wurzel. Was in England der Schwarztee gilt, das ersetzt der Ginseng-

tee bei Koreabesuchen Es ist selbstverständlich, dass man damit bewirkt wird. Auch Aerzte sind davon überzeugt, dass Ginseng die Vitalität vergrössert. Man glaubt, dass wenn jemand ein hohes Alter erreicht, er dies einer guten Ginseng zu verdanken habe.

Bei meinem kürzlichen Aufenthalt in Russland fiel mir auf, dass dort die Taigawurzel die gleiche Rolle spielt wie die Ginseng im Fernen Osten. Nicht nur das Volk ist so eingestellt, sondern auch die homöopathischen Aerzte, die ich näher kennengelernt habe. Es ist üblich, sich dieser Wurzel bei allgemeiner Schwäche, bei Erschöpfungszuständen, nach Operationen und während der Rekonvaleszenzzeit zu bedienen, um wieder rascher zu Kraft gelangen zu können, was durch die Einnahme in Form von Tee oder Tinktur erreicht wird. Wer durch grossen Arbeitsdruck zur Nervosität neigt, kann sich rascher wieder stärken durch das Trinken einer Tasse Taigawurzeltee, jeden Abend vor dem Zubettegehen, gesüsst mit etwas

Honig. Dadurch wird der Schlaf viel tiefer und ruhiger und führt zur besseren Erholung. Wenn Kinder unter Schulmüdigkeit leiden, dann können sie diese durch besagten, regelmässigen Teegenuss überwinden. Besonders jene, die geistig viel zu leisten haben, können ihre Leistungsfähigkeit dadurch vermehren.

Günstig ist es, dass die Einnahme von Taigawurzeltee oder -tinktur anderweitige Mitteleinnahme nicht beeinträchtigt, denn deren Wirksamkeit wird dadurch nicht gestört. Unser Vorschlag lautet daher, einmal vier Wochen lang allabendlich dieses natürliche Stärkungsmittel in sein Programm aufzunehmen. Wenn wir erfahren haben, dass dies unsere Leistungsfähigkeit zu steigern vermag, sind wir gerne dazu bereit. Es ist gut möglich, dass die russische Landbevölkerung ihre Zähigkeit nicht nur der einfachen Lebensweise, sondern zusätzlich auch der Einnahme von Taigawurzeln als Ernährungsergänzung zu verdanken hat.

## Beanstandeter Kartoffelsaft

In der Regel empfehlen wir bei gewissen Krankheiten, vor allem aber bei Magengeschwüren zur raschen, erfolgreichen Heilung die tägliche Einnahme von rohem Kartoffelsaft. Diese Verwendung nun beanstandet Frau Lisa Mar aus Rastatt, die wir schon seit den dreissiger Jahren als eifrige Ernährungsberaterin kennen. Sie bezieht sich dabei auf die Evers Klinik für multiple Sklerose, wo die Kartoffelsaftkur höchstens sechs Wochen dauern darf, weil nachher vergrösserte Pupillen in Erscheinung treten können infolge des Solaningeschaltales keimender Kartoffeln. Der ohnedies chronische Zustand bei multipler Sklerose erfordert diese beschränkte Zeitdauer für eine solche Kur. Sollte diese auch bei Rheuma, Arthritis oder Gicht Anwendung finden, dann kann nach einer sechswöchigen Kur vorsichtshalber ja auch eine gewisse Unterbrechung erfolgen.

### Richtiges Handhaben

Die Abonnenten unserer «Gesundheits-Nachrichten» konnten sich bereits in der Juli-Nummer gute Ratschläge über zweckdienliche Einnahme von Naturmitteln aneignen, und zwar unter dem Thema:

«Jahrelanges Einnehmen von Naturmitteln.» Diese Abhandlung erklärt deutlich, dass jedes Heilmittel seine Eigenart besitzt und gewisse Aufgaben zu erfüllen hat. Es gibt unter ihnen daher solche, die man ruhig jahrelang einnehmen kann, während man bei anderen kurzfristige Anwendung beachten muss. – Als vielseitiger Ratgeber berichtet «Der kleine Doktor» unter der Abhandlung «Wissenswertes über die Kartoffel» auf Seite 688, dass Kartoffelsaft ein hervorragendes Mittel zur Heilung von Magengeschwüren darstelle. Wenn man morgens den Saft einer mittleren Kartoffel – was ungefähr