

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 10: Stress : im richtigen Moment loslassen

**Artikel:** Taigawurzel : ihre Stärke kommt auch uns zugute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558027>

#### 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:** 24.02.2026

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

## Die Taigawurzel – ihre Stärke kommt auch uns zugute



Sowohl Hitze wie Kälte können dem Eleutherococcus-Strauch nichts anhaben.



Die Heilkraft der Taigawurzel liegt in dem Wurzelstock.

Die Gesundheit und das hohe Alter der sibirischen Bauern sind sprichwörtlich. In Sibirien ist auch die Taigawurzel beheimatet, welche kürzlich als Heilpflanze ihren Siegeszug in den Westen antrat. Ursprünglich als Ersatz für den Ginseng entdeckt, konnte der Taigawurzel in der Zwischenzeit eine noch weit grösere Heilwirkung als Antistress-Mittel nachgewiesen werden.

Wie wir Menschen, reagieren auch die Pflanzen sehr unterschiedlich auf Stressfaktoren. Die einen sind äusserst empfindlich, brauchen viel Pflege und schaffen es nur unter den besten Bedingungen, sich zu entfalten, andere wiederum strotzen gar der grössten Kälte und Hitze. Eine solch robuste und widerstandsfähige Pflanze ist die sibirische Taigawurzel (*Eleutherococcus*), die selbst bei minus 20 Grad noch grün bleibt und der sowohl Hitze, Trockenheit und hohe Feuchtigkeit nichts anhaben können.

### «Sibirischer Ginseng»

Verwandt ist die Taigawurzel mit der bekannten ostasiatischen Ginsengwurzel, der man vor allem eine potenzsteigernde und lebensverlängernde Wirkung zuspricht. Beide gehören zur Familie der Araliaceen und haben eine adaptogene, d.h. die Stresstoleranz erhöhende Wirkung. Die Taigawurzel (auch sibirischer Ginseng oder Teufelsbusch genannt) wurde jedoch – im Gegensatz zur Ginsengwurzel – erst in den letzten Jahren richtig wertgeschätzt. Wie der Name sagt, stammt sie aus Sibirien, wo sie vor 30 Jahren von russischen Wissenschaftlern als Ersatz für die teure Ginsengwurzel entdeckt wurde. Inzwischen konnten russische Wissenschaftler in zahlreichen Arbeiten belegen, dass die Taigawurzel eine noch stärkere Antistresswirkung gegenüber körperlichen, geistigen und seelischen Belastungen hat als der Ginseng.

Der Eleutherococcus-Strauch oder -Busch wird zwei bis drei, manchmal sogar bis sieben Meter hoch. Seine Äste sind mit vielen Dornen besetzt. Die kleinen Blüten haben je nach Geschlecht eine gelbe (weibliche) oder violette (männliche) Farbe. Im Herbst trägt der Busch reiche, beerenförmige, schwarze Früchte. Die Heilkraft liegt jedoch im Wurzelstock, woraus der Extrakt hergestellt wird. Schon nach dem zweiten und dritten Lebensjahr kann mit der Ernte begonnen werden – auch dies ein Vorteil gegenüber der Ginsengwurzel, welche sieben Jahre braucht, um ihre Wirkung zu entfalten.

## Die Wurzel gegen Stress

Aufgrund ihrer Antistress-Eigenschaft wird die Taigawurzel als «adaptogen» bezeichnet. Adaptogene vermindern das Ausmass und die Dauer der Alarmreaktion, verzögern den Übergang in die Erschöpfungsphase und erhöhen die Abwehr des Organismus gegenüber Stress. Ausserdem tragen sie dazu bei, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und den Gehirnstoffwechsel positiv zu beeinflussen.

Die Stressfaktoren, welche mit Hilfe der Taigawurzel herabgesetzt werden können, reichen von Infekten und giftigen Substanzen über physikalische Reize wie Kälte, Hitze oder radioaktive Bestrahlung bis hin zu psychischen Belastungen durch Druck oder Lärm. Da die Anfälligkeit des Körpers gegenüber Stress ab der zweiten Lebenshälfte zunimmt, wird die Taigawurzel auch für ältere Menschen speziell empfohlen.

Von den Inhaltsstoffen steigert insbesondere das Eleutherosid B die Abwehrkräfte, weshalb sich die Tinktur auch zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten gut bewährt hat. Auch Patienten mit chronischen Erkrankungen und bösartigen Tumoren haben nach chemotherapeutischen Massnahmen, Bestrahlungen und anderen medikamentösen Behandlungen wesentlich weniger unter Nebenwirkungen zu leiden.

## Überschüssige Kräfte

Es scheint, dass die widerstandsfähige Taigawurzel soviel Kraft zu verschenken hat, dass sie davon grosszügig all jenen abgeben kann, die ihre Reserven schon etwas aufgebraucht haben.

Falls Sie zu jenen Menschen gehören, beherzigen Sie neben der Einnahme des Extraktes zusätzlich einige Grundregeln, die helfen, Ihre Widerstandskraft zu stärken. Versuchen Sie Belastungen wie Stress, Umweltgifte, falsche Ernährung und Fehler in der Lebensweise, welche das Immunsystem schädigen können, möglichst zu vermeiden. Wer sich gesund ernährt, dafür Sorge trägt, dass der Körper ausreichend mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt wird, sich an frischer Luft bewegt und sportlich fit hält, trägt damit auf natürliche Weise zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte bei.

Die neu entwickelten Kapseln von Bioforce, die zurzeit nur in der BRD erhältlich sind, enthalten pro Stück 200 Milligramm Eleutherococcus-Extrakt. Die Tagesdosis von 1 bis 2 Kapseln dient der Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl. Besonders geeignet sind die Kapseln auch bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und in der Erholungsphase nach Krankheiten. In der Schweiz ist Eleutherococcus als Tinktur erhältlich.



Ein kleines Dorf in der Taiga, wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen.