



ASTRAGALUS

WURZEL MIT VIELEN FÄHIGKEITEN

Der *Astragalus membranaceus* zählt wohl zu den erstaunlichsten Pflanzen der Welt. Er ist eine Kraftbombe, ein Lebenselixier allererster Güte. Seine Regenerationskraft ist in China legendär, wenn er auch meist zusammen mit weiteren Pflanzen, deren Wirkung er verstärken kann, Verwendung findet. Ob bei Allergien, Leber- und Nierenleiden, Immun- oder Nervenschwäche, Blutmangel oder Diabetes – die auch im Westen geschätzte Wurzel bringt die Lebensgeister wieder zurück.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ursprünglich stammte der *Astragalus* aus der Mongolei und aus Nordchina. Unter den 3000 Arten sticht der *Astragalus membranaceus* heraus, der zu den Top-Qi-Pflanzen der TCM zählt. Doch auch im deutschsprachigen Europa ist der Tragant oder Bocksdorn, wie er hier genannt wird, eine zumindest bereits seit dem Mittelalter begehrte und schon von der hl. Hildegard von Bingen geschätzte Pflanze.

FÜR DAS ROTE UND WEISSE BLUTBILD

Der *Astragalus* ist auch im Westen als blut- aufbauend geschätzt. Er verbessert das weiße und das rote Blutbild, hilft also bei Leukopenie und bei Anämie. Er ist bei allen Erkrankungen mit Beeinträchtigung des Blutes und der damit einhergehenden Müdigkeit, Schwäche und Kurzatmigkeit zu empfehlen. Wichtig ist die Einnahme mindestens 4 Monate lang, da die roten Blutkörperchen in etwa so lange zur Neubildung benötigen.

ERHÖHT DIE STAMMZELLEN

Er stimuliert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen – eine schier geniale Eigenschaft, denn obwohl sich die kleine Anzahl adulter Stammzellen äußerlich kaum von anderen Zellen unterscheidet, bieten Stammzellen unglaubliches Potential zur Regeneration, da sie sich ein Menschenleben lang teilen und unterschiedliche Zellen erzeugen können.

AKTIVIERT DAS IMMUNSYSTEM

Der *Astragalus* stimuliert das Immunsystem, erhöht die Antikörperproduktion und die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der bei Infektionen wichtigen T-Zellen sowie der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art oder schlecht heilenden Wunden. Sogar bei Krebs ist er durch seine Immunwirkung ein hervorragender Begleiter. Er wirkt regelmäßig angewendet sogar vorbeugend gegen Krebs, was u.a. seinem hohen Selengehalt zugeschrieben wird. Er lindert die Nebenwirkungen von Strahlentherapie und Chemotherapie, etwa die damit verbundene Schädigung des weißen Blutbilds. Seine Anregung von T-Zellen ist nicht nur gegen Infektionen interessant, sondern auch während einer Chemotherapie. Bei Platin-haltiger Chemotherapie bei Nichtkleinzelligem Bronchi-alkarzinom haben klinische Studien eine verstärkte Wirksamkeit durch *Astragalus* gezeigt.

HILFT BEI ALLERGIEN

Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der *Astragalus* das Immunsystem

aus und das führt zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme.

BESSERT LEBER- UND NIERENLEIDEN

Die TCM verwendet den *Astragalus* zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Bei Nierenleiden bremst er den Proteinverlust über den Harn (Proteinurie), verlangsamt die fibrotische Nierenzerstörung, vermindert Schäden bei Nierenentzündung und wirkt nierenschützend durch indirekte Effekte wie Reduktion der Blutfette, des Blutdrucks und Unterstützung der Ausscheidung. Er ist zwar nicht für sich alleine „das“ durchschlagende Leber- und Nierenheilmittel, hat aber im Rahmen weiterer Maßnahmen durchaus seine Bedeutung.

UNTERSTÜTZT DIABETIKER

Er ist eine ausgesprochene Diabetes-Pflanze, reduziert Blutzucker, erhöht die Insulinsensibilität bei übergewichtigen Diabetikern, indem er das Hormon Adiponektin erhöht. Es gleicht die Wirkung des Insulins an den Fettzellen aus. Übergewichtige Diabetiker produzieren nur wenig Adiponektin, weil ihre Fettzellen gefüllt sind, während schlanke Diabetiker mit leeren Fettzellen automatisch mehr Adiponektin produzieren. Der *Astragalus* unterstützt auch bei Diabetes-Folgeerkrankungen wie Nerven-, Gefäß-, Augen- oder Nierenschäden.

POSITIV FÜR HERZ, KREISLAUF UND GEFÄSSE

Adiponektin wirkt sich außerdem schützend bei Bluthochdruck, Arteriosklerose und bei Herzerkrankungen aus, weshalb der *Astragalus* auch dafür gut einsetzbar ist. Seine Saponine, die Astragaloside, stärken etwa die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Atherosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Er ist auch ein beachtlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker, wodurch die Gefäße entlastet werden.

SCHÜTZT DIE NERVEN UND LINDERT STRESS

Astragalus schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen, verringert die Schä-

den durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet. Bei Parkinson wirkt er erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn, regeneriert Nervenschäden, etwa des Ischias- oder Trigeminusnervs, wirkt Angst lösend und Depression mildernd. Er reduziert die erschöpfenden Ausschüttungen von Stresshormonen und erhöht die Stressresistenz des Körpers. Das hat ausgleichende Wirkungen auf viele Systeme und wirkt sich auch auf die Nerven aus.

VERJÜNGEND UND LEBENSVERLÄNGERND

Der *Astragalus* richtet sich schon allein wegen seiner regenerativen und ungemein stärkenden, aufbauenden Kräfte gegen den



normalen Alterungsprozess der Zellen und gegen beschleunigte Alterung durch oxidativen Stress. Dieser Schutz kann eine Rolle etwa bei der Vorbeugung von Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen oder auch nur kosmetisches Potential haben. Etwa indem der *Astragalus* die Haut vor Alterung durch UV-Strahlung bewahrt. Außerdem sind seine Astragaloside begehrte Anti-Aging-Substanzen, da sie die bei der Alterung stattfindende Telomerverkürzung bremsen. Normalerweise werden bei jeder Zellteilung die Chromosomen etwas kürzer, was sich negativ auf ihre Stabilität und das Überleben der Zelle auswirkt.

BEWÄHRT BEI PSORIASIS

Der *Astragalus* wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und die Läsionen viel schneller verblasen.

GEGEN ORGANSENKUNGEN

Seine Milz-Qi-stärkende Wirkung zeigt sich im Bindegewebe, was bei den unterschiedlichen

Formen von Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall günstig ist. Der *Astragalus* ist in der TCM als die Wurzel bekannt, die die Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält.

HÄLT ZECKEN FERN

Der *Astragalus* verändert den Körpergeruch in einer Weise, die für Zecken unangenehm ist. Außerdem wirkt er effektiv gegen Immunhemmstoffe im Speichel der Zecke, unterstützt das Immunsystem gegen Borrelien und die Fähigkeit, die Aufnahme der Borrelien zu blockieren. Er ist vorbeugend bei Aufenthalt in Zeckengebieten empfehlenswert, hat aber auch begleitend bei Borreliose (zusammen mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis*) immunstärkende Bedeutung.

LEGALES DOPINGMITTEL FÜR SPORTLER

Sportler profitieren sehr von der Stärkung durch *Astragalus*, was auch verständlich ist, da mehr Qi und Yang zu haben, auch mehr Kraft und Ausdauer bedeuten.

GENIALE KOMBINATION MIT GOJI BEERE

In der TCM wird der *Astragalus*, der auch ein Wirkverstärker ist, mit weiteren Qi- und Blut aufbauenden Natursubstanzen verwendet, wie der *Goji Beere*. Sie stärkt das Immunsystem, reguliert Blutdruck und Blutzuckerspiegel, senkt Cholesterin und wirkt insgesamt aufbauend. In der TCM gilt sie als Besonderheit, da sie die Nierenessenz, das vorgeburtlich angelegte Qi, anhebt (wie man das auch vom *Cordyceps Pilz* her kennt). Sie nährt das Leberblut und das Leber- und Nieren-Yin und stärkt damit Leber und Nieren, beeinflusst auch positiv, was damit zusammenhängt, wie Ergrauen der Haare oder Gelenkschmerzen. Sie lindert Schlafprobleme und regt die Kollagenproduktion an. Sie be-

feuchtet die Augen, unterstützt sie bei Überlastung und erhält die Sehkraft. In China, wo Goji Beeren alltäglich genossen werden, sind über 80 Jährige, die keine Brille benötigen, keine Seltenheit.

...UND MIT DER ANGELICA SINENSIS

Die chinesische Engelwurz ist ein weiteres Stärkungsmittel mit der Fähigkeit zum Qi- und Blut-Aufbau. Die scharfe Wurzel ist Bestandteil vieler Kraftsuppen, nährt, befeuchtet – etwa bei trockenem Darm, der zu Verstopfung neigt. Sie bewegt und harmonisiert das Blut und zerstreut Kälte, beispielsweise bei kalten Händen und Füßen. Sie ist deshalb bewährt bei Leberblutmangel mit trockenen Augen, verschwommenem Sehen, Lichtempfindlichkeit und Nachtblindheit, Schwindel, niedrigem Blutdruck, chronischer Müdigkeit, Neigung zu Sehnenscheidenhautentzündung, Krämpfen, hartem Muskeltonus, unruhigem Schlaf, dünnen Nerven und Nervosität sowie bei Herzblutmangel mit Herzklopfen, Unruhe und Schreckhaftigkeit. Die Angelikawurzel bewegt und reguliert Qi, hilft etwa bei Husten. Sie ist für Frauen bei Problemen mit und während der Menstruation geeignet, reguliert sie, vitalisiert aber auch und erhält den Glanz von Augen, Haut, Nägeln und Haaren. Die Angelika wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, kreislauffördernd, cholesterinsenkend, immunstimulierend, leberschüt-



zend und verbessert Blutfluss und Atmung. Die Kombination von *Astragalus*, *Goji Beere* und *Angelica sinensis* ist ein Kraftpaket, das man deutlich spürt. Wer wieder fit werden möchte, wird an dieser Mischung kaum vorbeikommen! ☺