

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Eleutherococcus (Taigawurzel oder russischer Ginseng)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552254>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

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

harmlosen, aber gut wirkenden Heilmittel einsetzen, dann brauchen wir uns weder von der drohenden Gefahr des Herzinfarktes noch vor der Krebserkrankung zu fürchten. Aber wir dürfen all diese bewährten Ratschläge nicht nur zur Kenntnis nehmen,

sondern wir müssen sie auch konsequent befolgen. Das bedarf einiger Disziplin. Wenn wir uns zu schwach fühlen, dann müssen wir unbedingt die Hilfe unserer Angehörigen oder eines gut informierten Therapeuten in Anspruch nehmen.

### **Eleutherococcus (Taigawurzel oder russischer Ginseng)**

Als ich vor über 30 Jahren in Korea war, haben mir meine dortigen Freunde über die wunderbare Wirkung der Ginsengwurzel erzählt. Ich konnte die Pflanze kennenlernen. Ich habe erfahren, wieviele Jahre notwendig sind, bis sie praktisch pflückreif ist und welche Heilkräfte man mit dem Tee dieser Wurzel auslösen kann. Selbstverständlich habe ich während meines ganzen Aufenthaltes in Korea und auch später, als ich auf chinesischem Territorium war, täglich fast nichts anderes als Ginseng-Tee getrunken.

#### **Die spürbare Wirkung**

Ich hatte wirklich den Eindruck, dass ich viel leistungsfähiger war, dass ich die Strapazen, die Klimaveränderungen und alles, was bei diesen See-, Land- und Flugreisen von einem gefordert wurde, viel besser ertrug. Ich war weniger schnell müde und bei den Vorträgen hielt ich sehr gut durch. Auch bei den vielen Diskussionen, die ja alle in Englisch geführt werden mussten, fühlte ich mich sehr wohl und leistungsfähig. Ob die tägliche Einnahme von Ginseng-Tee dies allein bewirkt hatte, oder auch die Freude, mit all den Erlebnissen meiner koreanischen Freunde, das ist schwer auseinanderzuhalten. Auf jeden Fall bin ich überzeugt, dass die Ginsengwurzel auf das Fördern einer grösseren Spannkraft in unserem Körper und auch in bezug auf eine wesentliche, spürbare Unterstützung der regenerierenden Kräfte in unserem Nerven- und Drüsensystem, eine grosse Rolle gespielt hat.

#### **Die dem Ginseng ähnliche Taigawurzel**

Als ich später mit meinen finnischen Freunden von Finnland aus nach Russland

fahren konnte und die Gelegenheit hatte, mit russischen Ärzten, Physiotherapeuten und Vertretern der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) Fühlung zu nehmen, da wurde ich mit dem russischen Ginseng, wie man ihn nannte, dem Eleutherococcus, bekannt gemacht. Ich hatte früher schon von ihm gehört, aber ich konnte nun aus den Berichten der Therapeuten, die praktisch damit seit Jahren Erfahrungen sammelten, sehr viel profitieren.

#### **Gespräch mit russischen Ärzten**

Ich konnte auch mit dem Chefarzt eines grossen Hospitals Fühlung nehmen, in welchem, wenn ich mich recht erinnere, 70 Ärzte und Ärztinnen tätig waren. Da konnte ich verschiedene Berichte über Pflanzenheilmittel hören. Ich hatte mich sehr gefreut, mit diesen russischen Kollegen einen Gedanken- und Erfahrungsaustausch durchführen zu können. Leider konnte ich mit der obersten Chefärztin nicht sprechen. Sie verstand nicht englisch, nur russisch. So war eine Verständigung unmöglich. Aber der Oberarzt oder der Zweithöchste, wenn man so sagen kann, verstand gut englisch. So kam ich durch seine Vermittlung mit verschiedenen Fachleuten in diesem Spital in Berührung, die mich gut über Heilmethoden, die in Russland üblich sind, informieren konnten. Ebenso über Pflanzen, die respektiert und gebraucht werden, und so auch über den russischen Ginseng, den Eleutherococcus. Dass die russischen Fachkollegen natürlich die Einstellung haben, der russische Ginseng, also Eleutherococcus, sei viel besser als die koreanische Wurzel, das konnte ich begreifen, denn wir Schweizer behaupten ja auch, unser Emmentaler Käse, der in der Schweiz

hergestellt ist, sei viel besser als derjenige, den die Schweizer Käser in Wisconsin in den USA herstellen. Es ist vielleicht auch só.

### **Durch Standortverhältnisse bedingte Unterschiede**

Aber die Bodenbeschaffenheit und die klimatischen Verhältnisse spielen bei jeder Pflanze und ihrem Wirkungseffekt eine ganz wesentliche Rolle. Man kann ja auch keine Champagner-Reben aus dem Kreideboden der Champagne in die Schweiz pflanzen. Sicher würde die Traube gedeihen, man würde einen guten Wein davon herstellen können, aber keinen Champagner. Somit bin ich überzeugt, dass der Ginseng von Korea, den ich kennengelernt und ausprobiert habe, in gewisser Hinsicht vielleicht ein wenig andere Wirkungseffekte hat. Die grundlegenden Wirkungen werden die gleichen sein, aber gewisse Nebenwirkungen könnten unter Umständen eben stärker zur Geltung kommen, und somit möchte ich gerechterweise und nach meinen praktischen Erfahrungen die Patienten, ohne den koreanischen Ginseng irgendwie in den Schatten zu stellen oder zu benachteiligen, denn er hat hervorragende Wirkungen, auf den russischen Ginseng, den Eleutherococcus, der auch getestet wurde, hinweisen.

### **Meine Erfahrungen mit Eleutherococcus**

Die vielen Erfahrungen, die ich machen konnte, zeigten mir, dass auch diese Heilpflanze, die in Russland bei unseren Fachkollegen sehr geschätzt ist, wirklich einen würdigen Platz bei den führenden Medizinalpflanzen in der Phytotherapie einnehmen darf. Ich selbst probiere solche führenden Pflanzen am eigenen Körper einige Zeit aus, um die Wirkungseffekte zu testen und mit den Wirkungen von anderen Testpersonen zu vergleichen. Ich habe also an mir wie auch an Patienten feststellen können, dass der russische Ginseng, der Eleutherococcus, genau wie der koreanische, auch beim gesunden Menschen auf das endokrine Drüsensystem hervorragend wirkt. Er regt die körperliche Leistungs-

fähigkeit wesentlich an. Er ist deshalb ein Stärkungsmittel, das man allen Menschen, die physisch und geistig viel leisten müssen, wirklich empfehlen kann.

### **Bewährt bei körperlicher Beanspruchung**

Sogar Sportler, die vier bis acht Wochen vor ihrem Wettbewerb jeden Tag Eleutherococcus einnehmen, werden grössere Leistungen vollbringen, ohne zu rasch erschöpft zu werden. Wer auf Wanderungen geht, zum Beispiel in Wanderferien, sollte ruhig mindestens vierzehn Tage vorher jeden Tag am Morgen entweder eine Tasse Eleutherococcus-Tee trinken oder zirka zwanzig Tropfen in Wasser einnehmen, wenn möglich nüchtern. Er wird feststellen, dass er auf Wanderungen weniger schnell ermüdet. Für denjenigen, der eine Reise in heisse Länder, in die Tropen unternimmt, ist die Einnahme von Eleutherococcus von ganz grossem Vorteil. Von der Tinktur nimmt man als Tagesdosis zwanzig bis höchstens dreissig Tropfen ein. Sensible Menschen können schon eine gute Wirkung verspüren, wenn sie nur zehn Tropfen täglich nüchtern einnehmen.

### **Mildert Folgen übermässigen Alkoholgenusses**

Obschon ich gar nicht dafür bin, dass man übermässig viel Alkohol trinkt und auch immer vor diesbezüglichen Exzessen warne, habe ich festgestellt, dass, wenn man sich einmal bei einer Einladung vergessen hat und viel mehr alkoholische Getränke zu sich genommen hat als man normalerweise verträgt, am nächsten Tag zwanzig bis dreissig Tropfen Eleutherococcus, mit einem Teelöffel Molkosan und etwas Wasser gemischt, eine ganz rasche Erleichterung verschaffen.

### **Taigawurzel regt die Bauchspeicheldrüse an**

Man hat sogar festgestellt, dass die Bauchspeicheldrüse auch besser arbeitet und dass eine leichte Diabetes sehr gut beeinflusst und vielleicht sogar beseitigt werden kann, wenn man Eleutherococcus einnimmt, auch zirka dreissig Tropfen morgens nüchtern, und zwar werden die Tropfen am besten in

Rohkaffee eingenommen. Aus pulverisiertem rohem Kaffee bereitet man einen Tee und gibt Eleutherococcus dazu. Schon nach einigen Wochen kann dies den Blutzucker so günstig verändern, dass Arzt und Patient bei der nächsten Kontrolle eine grosse Freude haben können.

#### **Die richtige Dosierung wählen**

Meine russischen Kollegen erzählten mir, dass sie ihren Patienten normalerweise immer dreimal täglich zwanzig bis dreissig Tropfen geben. Aber ich finde, dass diese Dosis etwas zu stark ist. Vielleicht entspricht die hohe Dosierung den kräftigen russischen Naturen. Wir sollten höchstens die Hälfte dieser Dosis oder noch weniger einnehmen. Normalerweise ist man geneigt, von solchen gut wirkenden Mitteln immer etwas zuviel einzunehmen. Es ist besser, längere Zeit mit kleineren Dosierungen fortzufahren. Man muss dem Körper, vor allem bei Mitteln, die auf das endokrine Drüsensystem einwirken, längere Zeit, wie gesagt mit kleineren Dosierungen die Gelegenheit geben, die regenerierende Kraft, die man mit Hilfe solcher Naturmittel erreichen kann, aufzubauen.

#### **Vorzüge der Wurzel**

Besonders heute, in der stressbelasteten Zeit, ist es wirklich ein Vorteil, wenn man mit einem so einfachen, giftfreien, natürlichen Mittel eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit erwirken kann. Es ist interessant festzustellen, dass man bei Einnahme von Eleutherococcus die Wetterschwankungen und die unangenehmen klimatischen Verhältnisse, besonders bei Föhnlage, besser erträgt, wenn man dieses Mittel regelmässig einnimmt. Von einem Professor in Leningrad habe ich erfahren, dass er für die Behandlung der

verschiedenen stressbedingten Herzkranzgefäss-Erkrankungen Eleutherococcus ebenfalls mit Erfolg einsetzt. Ein anderer Arzt sagte mir, dass Eleutherococcus die Blutdruckverhältnisse normalisiert. Ich habe selbst festgestellt, dass man Stress, wie er heute oft an uns herantritt, besser erträgt, wenn man ein solches natürliches Mittel wie Eleutherococcustropfen regelmässig einnimmt. Seeleute haben mir erzählt, dass sie weniger seekrank werden, wenn sie dieses Naturmittel während ihren Seereisen stets anwenden. Ein anderer Leningrader Professor hat behauptet, dass Eleutherococcus, längere Zeit eingenommen, sogar die schlimmen Folgen der Arteriosklerose zurückzudrängen und zu bessern vermag.

Äusserst wichtig erscheint mir noch folgende Beobachtung: Wenn die Abwehrreaktionen des Organismus geschwächt sind, treten häufiger bösartige, maligne Geschwülste auf. Durch die Einnahme von Eleutherococcus konnte die Bildung von Rezidiven oder die Ausbreitung von Metastasen reduziert oder verhindert werden.

Pharmakologen haben nachgewiesen, dass die längere Einnahme von Eleutherococcus die körpereigene Interferon-Produktion fördert. Interferon ist in genügender Menge, wie festgestellt wurde, in der Lage, bei Krebspatienten Tochtergeschwülste (Metastasen) zu verhindern. Diese Aussage wurde auch von chinesischen Ärzten bestätigt.

Auch in der augenärztlichen Praxis hat sich Eleutherococcus bewährt. Zusätzlich setzen wir in solchen Fällen noch Ginkgo biloba ein.

Diese beiden Pflanzenheilmittel stellen eine grosse Bereicherung dar, und sie werden ihren Platz als ebenbürtige phytotherapeutische Helfer, neben unseren einheimischen, einnehmen und behaupten.

### **Arme Urwälder**

Dieser Tage schrieb mir ein Freund, der kürzlich Thailand bereist hat, die nachfolgenden Sätze, die ich als Denkanstoss weitergeben möchte:

«Neben vielen positiven Eindrücken mussten wir mit Bestürzung feststellen, dass in den relativ wenigen Jahren, seitdem wir das letzte Mal dort waren, ganz bedeutende Teile