

ASTRAGALUS +Goji Beere+Angelica sinensis

- Ursprünglich stammte der Astragalus aus der Mongolei und aus Nordchina. Unter den 3000 Arten sticht der Astragalus membranaceus heraus, der nach dem Ginseng das beliebteste Qi-Tonikum der TCM ist
- Im deutschsprachigen Europa als Tragant oder Bocksdorn mindestens seit dem Mittelalter begehrt und schon von der hl. Hildegard von Bingen geschätzt

WIRKUNGEN

Qi-Aufbau/Energie

- Ein Qi und Blut aufbauendes Yang-Tonikum. Er stärkt vor allem das Milz-Qi und das Lungen-Qi und baut zusätzlich Blut auf, stärkt das Abwehr-Qi (Immunsystem)
- Qi-Mangel ist oftmals eine Folge von für die Konstitution unpassender Ernährung, Überarbeitung, Stress, zu wenig Bewegung, großer mentaler und psychischer Belastung und eine Nebenerscheinung chronischer Erkrankung. Auch die Psyche spielt mit. Zu viel Grübeln und Denken schwächt das Milz-Qi, zu viel Sich Sorgen und Trauer das Lungen-Qi, zu viel Angst das Nieren-Qi
- Allgemeiner Qi-Mangel zeigt sich in Müdigkeit, körperlicher Schwäche, schwacher Stimme und blassem Gesicht
- Milz-Qi-Mangel zeigt sich in Aufgedunsenheit, weichem Stuhl, fehlendem Appetit, Enzymmangel, Blähungen und aufgetriebenem Bauch, verminderter Gallebildung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit nach dem Essen, Infektanfälligkeit, Magersucht, hohem Blutzucker, Diabetes, Ödemen, Lymphstau, schwachem Bindegewebe, Hämorrhoiden, Darmvorfall, Blutungsneigung und blauen Flecken, Beschwerden in der Schwangerschaft (unruhiger Fetus, drohende Fehlgeburt), verminderter Milchbildung, Neigung zu blauen Flecken, Bluterguss und Blutungen, Müdigkeit morgens, Mattigkeit, Gier nach Süßem und Kaffee, kreisenden Gedanken und Stimmungsschwankungen, schweren, geschwollenen, schwachen Beinen
- Lungen-Qi-Mangel zeigt sich in Erschöpfung, Kurzatmigkeit, flacher Atmung, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung, kraftlosem Husten, flüssigem klarem Schleim, Darmträgheit, Blässe, Abwehrschwäche, spontanem Schwitzen bei leichter Anstrengung und schwacher Stimme

Yang-Aufbau/Wärme

- Qi-Mangel wird leicht zu Yang-Mangel, Mangel an Wärme mit kalten Händen, kalten Füßen, kaltem Po, kaltem Bauchnabel und damit verbunden Erkältungen und Blasenentzündungen
- Bringt als Yang-Tonikum die Wärme zurück

Blut

- Gegen allgemeinen Blutmangel laut TCM mit den Symptomen blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhaftere Träume, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie
- Blutmangel hat viele Ursachen: Eine schwache Konstitution oder eine chronische Erkrankung, starker Blutverlust, schlechte Ernährung, Schlafmangel, Nacharbeit, Überarbeitung, viele Stunden vor dem Bildschirm, psychische Dauerbelastung und starkes Schwitzen. Es kann sich ein Leber-Blut Mangel oder ein Herz-Blut Mangel manifestieren
- Gegen Herz-Blut-Mangel mit den Symptomen Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe
- Gegen Leber-Blut-Mangel mit spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnscheidenentzündungen, Krämpfe und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag
- Ist bei allen Erkrankungen mit Beeinträchtigung des Blutes und der damit einhergehenden Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit zu empfehlen
- Verbessert aus westlicher Sicht das weiße und das rote Blutbild, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie
- Verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen – sie haben unglaubliches Potential zur Regeneration, da sie sich ein Menschenleben lang teilen und unterschiedliche Zellen erzeugen können

Immunsystem

- Stimuliert das Immunsystem, erhöht die Aktivität natürlicher Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), die Produktion von Antikörpern und Fresszellen
- Beugt Infekten vor vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe, bei wiederkehrenden Infekten aller Art oder schlecht heilenden Wunden. Sogar bei Krebs ist er durch seine Immunwirkung ein hervorragender Begleiter und bei Chemotherapie und der damit verbundenen Schädigung des weißen Blutbilds ebenfalls

Allergien

- Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht er das Immunsystems aus und führt zum Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme

Leber, Nieren, Blase

- Leber: Traditioneller Leberschutz der TCM, hilft bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis
- Niere: Bremst den Proteinverlust über den Harn (Proteinurie), verlangsamt die fibrotische Nierenzerstörung, vermindert Nierenschäden bei Nierenentzündung, reduziert die Bildung von Nierensteinen und wirkt außerdem noch nierenschützend durch indirekte Effekte wie Reduktion der Blutfette, des Blutdrucks und Unterstützung der Ausscheidung
- Blase: Wirkt harntreibend und reduziert Ödeme, unterstützt bei Blasenentzündung

Diabetes

- Stoffwechselanregend, reduziert Blutzucker, erhöht die Insulinsensibilität und das Hormon Adiponektin. Damit hat er besonders für übergewichtige Diabetiker Bedeutung. Sie produzieren nur wenig Adiponektin, weil ihre Fettzellen gefüllt sind. Adiponektin gleicht die Wirkung des Insulins an den Fettzellen aus. Ist es bei Übergewichtigen gering vorhanden, wird die Wirkung von Insulin an den Fettzellen abgeschwächt, während mehr von diesem Hormon die Insulinwirkung verbessert
- Unterstützt auch bei Diabetes-Folgeerkrankungen wie Nerven-, Gefäß-, Augen- oder Nierenschäden

Herz, Kreislauf und Gefäße

- Adiponektin wirkt sich außerdem schützend bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Fettleber und bei Herzerkrankungen aus
- Seine Astragaloside stärken die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Arteriosklerose und Angina Pectoris günstig ist
- Senkt dank seines Inhaltsstoffs Beta-Sitosterin Cholesterin- und Triglyceride, vermindert die Cholesterinaufnahme im Darm, verbesserte die Umwandlung in der Leber und beschleunigt die Ausscheidung

Nerven

- Schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen und verringert die Schäden durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet
- Wirkt bei Parkinson erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn
- Schützt bei Diabetes vor Nervenschäden und regeneriert die Nerven, etwa den Ischias- oder Trigeminusnerv
- Löst Ängste, mildert Depression und wird bei allgemeiner Nervenschwäche eingesetzt

Stress

- Als Adaptogen erhöht er die Stressresistenz, reduziert die ständigen, erschöpfenden Ausschüttungen von Stresshormonen

Anti-Aging

- Verjüngend und lebensverlängernd, hoch antioxidative, immunstimulatorische und entzündungshemmende Eigenschaften durch Astragaloside
- Astragaloside sind 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

Psoriasis

- Reduziert Entzündungsfaktoren in Hautzellen und blockiert das Fortschreiten von Hautausschlag. Deutlich höhere Heilungsrate und die Läsionen verblassen viel schneller

Organsenkungen

- Stärkt das Milz-Qi, das von der Milz kontrollierte Bindegewebe und hebt das Yang nach oben, was bei den unterschiedlichen Formen von Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall günstig ist
- Ist in der TCM als die Wurzel bekannt, die die Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält

Borrelien/Zecken

- Vorbeugend bei Aufenthalt in Zeckengebieten empfehlenswert und begleitend bei Borreliose (zusammen mit Baikal Helmkraut und Andrographis)
- Verändert den Körpergeruch in einer Weise, die für Zecken unangenehm ist
- Unterstützt das Immunsystem gegen Borrelien und die Fähigkeit, die Aufnahme der Borrelien zu blockieren, wirkt effektiv gegen Immunchemstoffe im Speichel der Zecke

Sport

- Mehr Qi und Yang zu haben, bedeutet mehr Kraft und Ausdauer

Ideale Kombination mit Goji Beere und Angelica sinensis

- Goji Beere 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. 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 befeuchtet die Augen, unterstützt sie bei Überlastung und erhält ihre Sehkraft. Sie lindert Schlafprobleme und regt die Kollagenproduktion an
- Angelica sinensis ist ebenfalls ein Stärkungsmittel und baut Qi und Blut auf. Bewegt und reguliert Qi, hilft etwa bei Husten. Bei Problemen mit und während der Menstruation, reguliert sie, vitalisiert aber auch und erhält den Glanz von Augen, Haut, Nägeln und Haaren. Nährt und befeuchtet – etwa bei trockenem Darm, der zu Verstopfung neigt – bewegt und harmonisiert das Blut und zerstreut Kälte, beispielsweise bei kalten Händen und Füßen. 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. Antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, kreislauffördernd, cholesterinsenkend, Blutfluss verbessernd, immunstimulierend, leberschützend, die Atmung verbessernd

WAS ZU BEACHTEN IST

- Geeignet bei Kältesymptomatik. Wenn die Kälte groß ist, sollte man nicht zu schnell erwärmen, da die gleichzeitig vorhandene Feuchtigkeit stagnierend wirken könnte. Daher anfangs kleine Dosierungen wählen. Wenn absoluter Yin-Mangel (trockene Schleimhäute) und Hitze herrschen (gelblicher Zungenbelag), man zu energetisiert ist, um einzuschlafen, soll man ebenfalls sehr gering dosieren. Manchmal nur eine Kapsel täglich oder sogar nur alle paar Tage
- Auch möglich: Zusätzlich Yin aufbauen durch Auricularia oder Aloe vera, die kühlend und befeuchtend wirken. Die Hitze kann parallel mit Baikal Helmkraut und Andrographis ausgeleitet werden
- Wie viele Qi-Tonika sollte man auch den Astragalus vorbeugend und nach, aber nicht während einer akuten Erkrankung oder Infektion anwenden
- Abstand von der Einnahme von Astragalus nimmt man bei Fülle-Hitze (mit Fieber, Durst, Wangenröte, geröteten Augen, Verstopfung, Urin dunkel und wenig, rote Zunge mit gelbem Belag), die etwa durch starke Emotionen auftreten kann. Schnelle Hilfe bietet hier die Mariendistel mit Artischocke für das emotionale Gleichgewicht und wieder Baikal Helmkraut mit Andrographis zur Hitzeableitung. Erst wenn die Hitze vorüber ist, kann man an kleine Mengen Astragalus denken.
- Wichtig ist bei Blutmangel die Einnahme mindestens 4 Monate lang durchzuführen da die roten Blutkörperchen in etwa so lange zur Neubildung benötigen
- Bei langem Einsatz kann er Lichtempfindlichkeit der Haut hervorrufen

- Für immunsuppressive Patienten (z.B. nach einer Organtransplantation) und bei Einnahme von Blutverdünnern nicht geeignet
- Die Goji Beere kann theoretisch bei Kreuzallergien allergische Reaktionen hervorrufen, jedoch wird das bei kleinen Mengen nicht beobachtet
- Schwangerschaft/Stillzeit: Astragalus allein wird zwar angewendet, doch die anderen Natursubstanzen sind nicht geeignet