

Borstige Taigawurzel

Eleutherococcus senticosus

Araliaceae · Eleutherococcus · Apiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Die Borstige Taigawurzel ist eine wichtige Heilpflanze mit einer langen Tradition der Nutzung. Sie wird als adaptogene Heilpflanze verwendet, um Ausdauer, Konzentration, Anpassungsfähigkeit und Widerstandskraft zu verbessern.

WIRKUNG

- Adaptogene Wirkung
- Stärkung des Immunsystems
- Antioxidative Eigenschaften
- Unterstützung der kognitiven Funktion und körperlichen Ausdauer

ANWENDUNG

- Kapseln/Tabletten
- Tinktur
- Tee aus getrockneten Wurzeln

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Bewältigung von Stress (physisch und mental)
- Verbesserung der körperlichen Ausdauer und Widerstandsfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems gegen Infektionen
- Schutz vor oxidativem Stress und Alterung
- Verbesserung der Konzentration und Gedächtnisleistung (in einigen Studien)
- Mögliche Senkung des Blutdrucks und Cholesterinspiegels
- Potenzielle Unterstützung der Lebergesundheit

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzeln

ZUBEREITUNG

- Alkoholische Tinktur
- Wässrige Tinktur
- Kapseln/Tabletten (Standardisiert auf 4-8% Eleutheroside)
- Tees aus getrockneten Wurzeln

INHALTSSTOFFE

- Eleutherosaponine (Typen A-Z)
- Lignane
- Flavonoide
- Phenolsäuren
- Triterpene
- Steroide

ÄTHERISCHE ÖLE

- (2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
(1r,3as,5ar,5br,7ar,9r,11as,11br,12r,13ar,13br)-9,12-dihydroxy-5a,5b,8,8,11a-pentamethyl-1-(prop-1-en-2-yl)-hexadecahydrocyclopenta[a]chrysene-3a-carboxylate
- (2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
(1r,3as,5ar,5br,7ar,9r,11as,11br,12r,13ar,13br)-12-hydroxy-5a,5b,8,8,11a-pentamethyl-1-(prop-1-en-2-yl)-9-{{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-hexadecahydrocyclopenta[a]chrysene-3a-carboxylate
- (1r,3as,5ar,5br,7ar,8s,9r,11ar,11br,13ar,13br)-3a-({[(2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}carbonyl)-9-hydroxy-5a,5b,8,8,11a-tetramethyl-1-(prop-1-en-2-yl)-hexadecahydrocyclopenta[a]chrysene-8-carboxylic acid
- (2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(1r,2r,3r,4s,5r)-2,3,4-trihydroxy-5-methylcyclohexyl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
(1r,3as,5ar,5br,7ar,8s,9r,11as,11br,12r,13ar,13br)-8-formyl-9,12-dihydroxy-5a,5b,8,8,11a-tetramethyl-1-(prop-1-en-2-yl)-hexadecahydrocyclopenta[a]chrysene-3a-carboxylate
- (2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(1r,2r,3r,4s,5r)-2,3,4-trihydroxy-5-methylcyclohexyl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
(1r,3as,5ar,5br,7ar,9r,11as,11br,12r,13ar,13br)-12-hydroxy-5a,5b,8,8,11a-pentamethyl-1-(prop-1-en-2-yl)-9-{{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-hexadecahydrocyclopenta[a]chrysene-3a-carboxylate
- (2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(2r,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
(1r,3as,5ar,5br,7ar,8s,9r,11as,11br,12r,13ar,13br)-8-formyl-9,12-dihydroxy-5a,5b,8,8,11a-tetramethyl-1-(prop-1-en-2-yl)-hexadecahydrocyclopenta[a]chrysene-3a-carboxylate
- (2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
(1r,2r,5s,8r,9r,10r,12r,16r,17s,18s,21s)-16-hydroxy-1,2,17-trimethyl-14-oxo-8,18-bis(prop-1-en-2-yl)-13-oxapentacyclo[10.8.1.0²,¹⁰.0⁵,⁹.0¹⁷,²¹]henicosane-5-carboxylate
- syringin
- 6-({[(3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl)oxy]oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
16-hydroxy-1,2,17-trimethyl-14-oxo-8,18-bis(prop-1-en-2-yl)-13-oxapentacyclo[10.8.1.0²,¹⁰.0⁵,⁹.0¹⁷,²¹]hemi

cosane-5-carboxylate

- [(1r,2r,5r,8r,9r,10s,11r,13r,14r,15r,18s)-18-({[(2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-({[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}carbonyl)-11-hydroxy-1,2,6,6,9-pentamethyl-15-(prop-1-en-2-yl)-7-oxapentacyclo[11.7.0.0^{2,10}.0^{5,9}.0^{14,18}]icosan-8-yl]acetic acid
- 6-({[3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-({[(3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
11-hydroxy-8-(2-methoxy-2-oxoethyl)-1,2,6,6,9-pentamethyl-15-(prop-1-en-2-yl)-7-oxapentacyclo[11.7.0.0^{2,10}.0^{5,9}.0^{14,18}]icosane-18-carboxylate
- (2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(2r,3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-({[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
(1r,2r,5s,8r,10r,16r,17s,18s)-16-hydroxy-1,2,17-trimethyl-14-oxo-8,18-bis(prop-1-en-2-yl)-13-oxapentacyclo[10.8.1.0^{2,10}.0^{5,9}.0^{17,21}]henicosane-5-carboxylate
- (1r,4ar,7s)-7-ethenyl-1,4a,7-trimethyl-3,4,6,8,8a,9,10,10a-octahydro-2h-phenanthrene-1-carboxylic acid
- [(1r,4ar,7s)-7-ethenyl-1,4a,7-trimethyl-3,4,6,8,8a,9,10,10a-octahydro-2h-phenanthren-1-yl]methanol
- (1r,4ar,4br,7r,8ar)-7-ethenyl-4b-hydroxy-1,4a,7-trimethyl-9-oxo-octahydro-2h-phenanthrene-1-carboxylic acid

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Schlafstörungen
- Blutdruckanstieg

GEGENANZEIGEN

- Bluthochdruck
- Schlafstörungen oder Angststörungen
- Schwangerschaft oder Stillzeit (mangelnde Daten)
- Vorsicht bei Herzrhythmusstörungen oder Epilepsie

HÖCHSTMENGE

Wert: 200-400 mg Extrakt pro Tag

WECHSELWIRKUNGEN

- Kann die Wirkung von Blutdrucksenkern, Sedativa und Antikoagulanzen beeinflussen
- Hinweis: Kann die Wirkung von Blutdrucksenkern, Sedativa und Antikoagulanzen beeinflussen

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Borstige_Taigawurzel · Titel: Borstige Taigawurzel
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Eleutherococcus_senticosus · Titel: Eleutherococcus senticosus
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Eleutherococcus_senticosus · Titel: Eleutherococcus senticosus
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Eleutherococcus_senticosus · Titel: PFAF

— Eleutherococcus senticosus

- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Eleutherococcus%20senticosus> · Titel: LOTUS — Eleutherococcus senticosus
- Typ: web · Url: <https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/taigawurzel> · Titel: Taigawurzel: Russische Powerwurzel bei Stress... - PhytoDoc
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzmich.de/produkt/111661/schwarze-borstige-taigawurzel.html> · Titel: SchwarzeBorstigeTaigawurzel-Eleutherococcussenticosus...
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40572479/> · Titel: Eleutherococcussenticosus(Acanthopanaxsenticosus): An...
- Typ: web · Url: https://www.wikiwand.com/en/articles/Eleutherococcus_senticosus · Titel: Eleutherococcussenticosus- Wikiwand
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Borstige_Taigawurzel · Titel: BorstigeTaigawurzel- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/taigawurzel> · Titel: Taigawurzel: Russische Powerwurzel bei Stress... - PhytoDoc
- Typ: web · Url: <https://www.loser-tee.de/borstige-taigawurzel-eleutherococcus-senticosus-pulver-x11384> · Titel: BORSTIGETAIGAWURZEL(Eleutherococcus...) | Loser-tee.de
- Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Eleutherococcus_senticosus · Titel: GBIF — Eleutherococcus senticosus
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Borstige_Taigawurzel · Titel: BorstigeTaigawurzel- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzmich.de/produkt/111661/schwarze-borstige-taigawurzel.html> · Titel: SchwarzeBorstigeTaigawurzel-Eleutherococcussenticosus...
- Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Taigawurzel.html> · Titel: Taigawurzel- bestimmen, pflanzen und verwenden