

## Dong Quai und Wild Yam zur Harmonisierung des natürlichen Zyklus

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Wir haben ein neues Produkt: Dong Quai kombiniert mit Wild Yam.

Wild Yam ist vielen von Ihnen ja schon aus der Anwendung bekannt. Es ist mit einigem Abstand unser erfolgreichstes Produkt. Ich habe in meinen Gesundheitsbriefen schon oft auf Mexican Wild Yam als Alternative zu künstlichen Hormonen hingewiesen und die Wirkung von Wild Yam bei PMS, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden und zur Verhütung beschrieben. Sie wissen vielleicht schon, dass wir für die mexikanische Yamswurzel eine eigene Webseite haben, auf der "frau" alles Wissenswerte rund um diese Wurzel nachlesen können:

<http://www.mexican-wild-yam.com/willkommen-bei-mexican-wild-yam.html>

Es gibt eine weitere Pflanze von großer Bedeutung rund um die Gesundheit von Frauen: Dong Quai oder auch Angelica sinensis genannt. Schwerpunkt des heutigen Gesundheitsbriefs ist deshalb eine kurze Beschreibung dieser Pflanze und seiner gesundheitlichen Wirkungen.

Das Thema der letzten Wochen "Chemische Gewalt gegen Senioren" ist übrigens noch nicht abgeschlossen, ich suche noch nach Lösungen für diese Problematiken. Dabei stehen die Probleme um die Entstehung von Alzheimer im Vordergrund und natürlich solche Überlegungen, die Ihnen helfen könnten, das Problem gar nicht erst entstehen zu lassen.

### Dong Quai wird auch als "weiblicher Ginseng" bezeichnet

---

Dong Quai ist ein chinesisches Kraut, dessen Wurzel in der traditionellen Volksgesundheitskunde verschiedenster Kulturen genutzt wird. Seit über 2000 Jahren hat es seinen festen Platz in der chinesischen und japanischen Pflanzenheilkunde. Dong Quai, auch "weiblicher Ginseng" genannt, ist beliebt bei Unannehmlichkeiten rund um die Menstruation, fördert einen normalen und regelmäßigen natürlichen Zyklus und hat positive Eigenschaften für das Wohlbefinden während der Wechseljahre.

Dong Quai ist reich an den Vitaminen E, Beta-Carotin (Pro-Vitamin A), Niacin (Vitamin B3) und B12 (Cobalamin).

**Sie können das neue Produkt auf den Seiten Mexican Wild Yam finden und auch bestellen.**

# Dong Quai, bzw. chinesische Angelika, hat in Asien eine lange Tradition als Heilpflanze

---

Auch als "weiblicher Ginseng" bezeichnet, wird es hauptsächlich zur Behandlung von "Frauenleiden" verwendet. Typische Anwendungsgebiete sind menstruelle und menopausale Beschwerden, wie z. B. unregelmäßige Menses, Krämpfe, Stimmungsschwankungen, Migräne, Hitzewallungen, Müdigkeit und Energiemangel. Nachdem wissenschaftliche Studien zeigten, dass *Angelica sinensis* Phyto-Östrogene enthält, hat sich die Anwendung der Wurzel auch in der westlichen Naturheilkunde etabliert. Da Dong quai allgemein die Muskelentspannung (inklusive der Gebärmutter, Blutgefäße und der Därme) fördert, wird es auch bei Verstopfung, Muskelkrämpfen, Angina pectoris, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen empfohlen. Dong quai enthält ebenfalls entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral und antifungizid wirkende sowie die Produktion weißer Blutzellen fördernde Substanzen und wird daher teilweise auch zur Stärkung des Immunsystems sowie bei Arthritis und Rheuma empfohlen.

In der chinesischen Medizin wird *Angelica sinensis* auch zur Blutreinigung, bei Anämie, zur allgemeinen Stärkung und Rekonvaleszenz (besonders nach einer Geburt) sowie allgemeinen Erwärmung des Körpers verschrieben.

Obwohl Dong quai eine geringe Toxizität hat und allgemein gut vertragen wird, kann die Einnahme bei empfindlichen Personen Diarrhö und Magenverstimmungen verursachen. Hohe Dosen der enthaltenen Coumone führen in Studien zu Dermatitis und Photosensibilität. Aus diesem Grunde ist Dong quai-Wurzel oft in pflanzlichen Zusammenstellungen (speziell für die menopausale Zeit oder für Menstruationsbeschwerden) enthalten, wird aber (im Westen) selten separat angeboten. In Asien dagegen wird die Wurzel auch roh gegessen und ist als Tee, Kapsel, Tablette oder Tinktur erhältlich.

Schwangere Frauen sollten aufgrund der uterusaktiven Wirkung keine Dong quai-Präparate einnehmen. Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten sich vor der Einnahme mit ihrem Arzt besprechen.

Zu den anderen hormonwirksamen Pflanzen gehören: Soja, Traubensilberkerze, Mexican Yam, Süßholz, Hopfen, Leinsamen, Rotklee und Mönchspfeffer.

## [Link zu weitere Beschreibungen von Dong Quai](#)

Personen, die Arzneimittel einnehmen oder ernsthaft erkrankt sind sowie Schwangere und/oder stillende Mütter sollten bitte vor Einnahme einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren.

## Botanisches zu Engelwurz (Angelika)

---

Angelika-Arten wachsen als ausdauernde krautige Pflanzen. Sie bilden einen kurzen „Wurzelstock“, der im oberen Bereich Reste der Blattscheiden aufweist. Der gestreifte Stängel ist im oberen Bereich dichotom verzweigt. Die wechselständig am Stängel angeordneten Laubblätter sind in Blattscheide, Blattstiel und Blattspreite gegliedert.

Die end- oder seitenständigen, doppeldoldigen Blütenstände sind locker aufgebaut. Es können viele Hüllblätter vorhanden sein oder sie fehlen. Es sind viele bis einige Strahlen vorhanden. Es sind viele Hüllchen vorhanden, selten fehlen sie. Die Kelchzähne sind kurz oder rudimentär. Die

meist weißen, manchmal rosa- bis purpurfarbenen, selten hell gelben Kronblätter sind kreisförmig bis verkehrt-eiförmig mit schmaler nach innen gebogener Spitze.

Die ellipsoide, längliche bis fast kugelige Frucht ist auf dem Rücken abgeflacht und die seitlichen Rippen sind verdickt sowie schmal geflügelt, wobei die Flügel eng aneinander gepresst sind. Die 100 bis 200 Arten sind hauptsächlich in Afrika und Eurasien verbreitet. Etwa 24 Arten sind für Nordamerika bei USDA gelistet.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln