

Dong Quai

Seit über 2000 Jahren wird Dong Quai in der chinesischen Volksheilkunde angewandt. Es gehört dort zu den bekanntesten und populärsten Kräutern überhaupt.

Dong Quai wird auch das "Ginseng für Frauen" genannt, einmal wegen seiner **immunregulierenden Qualität**, vor allem aber wegen seiner Wirkung bei einem **breitem Spektrum weiblicher Beschwerden**. Für Jahrhunderte haben chinesische Frauen diese Heilpflanze verwendet, um ihren **Menstruationszyklus** zu regulieren und um schmerzhafte **Menstruationsbeschwerden**, besonders **Krämpfe**, zu lindern.

Moderne Kräuterkenner empfehlen Dong Quai, um die unangenehmen Symptome des **prämenstruellen Syndroms (PMS)** zu vertreiben und um Frauen dabei zu unterstützen, dass ihre Regel nach der Einnahme der Pille wieder im normalen Rhythmus kommt. Auch bei der Behandlung von **Hitzewallungen** und anderen Symptomen der **Menopause**, die durch den hormonellen Wechsel ausgelöst werden, wird Dong Quai eingesetzt.

Dong Quai ist ein **Hormonregulator**, denn es besitzt **östrogene Substanzen**. Diese sogenannten **Phytoöstrogene** sind Bestandteil von einigen medizinischen Kräutern, die historisch zur Behandlung von Zuständen eingesetzt wurden, die heute mit synthetischen Östrogenen behandelt werden.

Chinesisches Dong Quai enthält hochaktive Phytoöstrogene. Ihre besondere Fähigkeit liegt darin, dass sie sich dem jeweiligen weiblichen Hormonspiegel anzupassen vermögen. Ist der Östrogen-Spiegel niedrig, üben die Phytoöstrogene eine östrogenische Aktivität aus; sind die Östrogen-Werte hoch, reduzieren Phytoöstrogene die Gesamtaktivität der Östrogene. Diese veränderliche Aktivität der Phytoöstrogene ist die Grundlage für die Verwendung der Pflanze bei Amenorrhoe (Ausbleiben der Monatsregel) und der Menopause.