



Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserer Newsletter-Serie zu pflanzlichen Helfern widmen wir uns heute einer der bedeutendsten Wurzeln der Traditionellen Chinesischen Medizin: **Astragalus membranaceus**, auch bekannt als Tragantwurzel oder Huang Qi.

Diese Pflanze wird seit Jahrtausenden in der TCM verehrt und findet zunehmend auch das Interesse der westlichen Forschung – insbesondere wegen ihrer Fähigkeit, das Immunsystem nicht einfach nur anzukurbeln, sondern zu **regulieren** und zu **harmonisieren**. Wir beleuchten heute ausführlich, was Astragalus aus beiden Perspektiven so besonders macht und welche Rolle er bei Allergien spielen kann.

Astragalus aus westlicher Sicht: Immunmodulation statt einfacher Stimulation

Aus Sicht der westlichen Medizin ist Astragalus eine Pflanze mit komplexen Wirkmechanismen, die zunehmend in den Fokus der Forschung rückt.

Die Wurzel enthält eine Vielzahl bioaktiver Substanzen, darunter Polysaccharide, Saponine (vor allem Astragaloside), Flavonoide und Aminosäuren.

Was passiert im Körper?

Das Besondere an Astragalus ist seine **immunmodulierende Wirkung**. Anders als Echinacea, das das Immunsystem eher unspezifisch stimuliert, scheint Astragalus eine ausgleichende Funktion zu haben: Es kann sowohl ein schwaches Immunsystem stärken als auch überschießende Immunreaktionen dämpfen. In der Fachsprache wird dies als "amphotere" Wirkung bezeichnet.

Eine aktuelle Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2024 fasst zusammen, dass Astragalus membranaceus vielversprechende immunmodulatorische, entzündungshemmende und antiallergische Eigenschaften besitzt. Die Forscher betonen jedoch, dass mehr klinische Studien mit standardisierten Protokollen notwendig sind, um sichere und wirksame pflanzliche Arzneimittel zu erhalten.

Konkrete Studienergebnisse bei Allergien

Die Forschung zu Astragalus bei allergischen Erkrankungen liefert zunehmend interessante Daten:

- **Heuschnupfen (allergische Rhinitis):** Eine Studie mit 48 Heuschnupfen-Patienten untersuchte die Wirkung eines Astragalus-haltigen Präparats während der Pollensaison. Die sechswöchige Einnahme führte zu einer Linderung von allergischem Schnupfen, Niesen und Juckreiz und verbesserte die Lebensqualität der Betroffenen. Eine weitere klinische Studie zeigte, dass Astragalus bei Patienten mit saisonaler allergischer Rhinitis die Symptome im Vergleich zu Placebo reduzierte und mit einem Abfall des Serum-IgE und einer Verringerung der nasalen Eosinophilen einherging.



- **Asthma:** In Tiermodellen für Asthma konnte nachgewiesen werden, dass Astragalus-Extrakt die Entzündungsreaktion in der Lunge eindämmt. Koreanische Wissenschaftler fanden heraus, dass Astragalus membranaceus bei Mäusen die Überreagibilität der Atemwege, die Kollagenablagerung und die Schleimproduktion reduzierte. Eine klinische Studie mit asthmakranken Kindern zeigte, dass Astragalus die Wirksamkeit von Kortikosteroiden verbesserte, wenn beide Mittel gemeinsam verabreicht wurden.
- **Mechanismen auf zellulärer Ebene:** Eine sehr aktuelle Studie aus dem Jahr 2025 untersuchte erstmals die Wirkung von Astragalus-Blätterextrakt auf allergische Entzündungsprozesse in Immunzellen. Die Ergebnisse zeigten, dass der Extrakt die Freisetzung von Histamin und Leukotrien B4 aus stimulierten Mastzellen unterdrückte – und zwar wirksamer als der Wurzelextrakt. Dies gelang durch die Hemmung des Kalziumeinstroms und die Runterregulation der 5-Lipoxygenase. Auch die Freisetzung von Stickoxid, Prostaglandin E2 und entzündungsfördernden Zytokinen aus Makrophagen wurde gehemmt. Als Hauptwirkstoffe wurden die polyphenolischen Verbindungen Quercetin und Kaempferol identifiziert.
- **Crowd-sourced-Daten:** Eine österreichische Studie aus dem Jahr 2024 untersuchte die Wirkung eines Nahrungsergänzungsmittels mit Astragalus-Wurzelextrakt an 328 freiwilligen Teilnehmern während der Pollensaison. Es wurde ein Trend zur Verringerung der Symptome festgestellt, der auch durch die Ergebnisse eines Fragebogens zur Lebensqualität bestätigt wurde.

Sicherheit und Nebenwirkungen

Astragalus gilt bei oraler Einnahme als gut verträglich. Dosen bis zu 60 Gramm täglich über bis zu vier Monate wurden ohne berichtete Nebenwirkungen verwendet. Mögliche Nebenwirkungen sind selten, können aber Hautausschlag, Juckreiz, nasale Symptome oder Magenbeschwerden umfassen.

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen:

- **Autoimmunerkrankungen:** Da Astragalus das Immunsystem aktivieren kann, könnte es die Symptome von Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis oder systemischem Lupus erythematodes verschlechtern.
- **Wechselwirkungen:** Astragalus kann mit Medikamenten interagieren, die das Immunsystem unterdrücken (z.B. nach Organtransplantationen) und deren Wirksamkeit verringern. Es kann auch die Ausscheidung von Lithium verringern, was zu erhöhten Lithium-Blutspiegeln führen kann.
- **Schwangerschaft und Stillzeit:** Aus Sicherheitsgründen sollte Astragalus während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht eingenommen werden, da Tierstudien auf mögliche Toxizität für Mutter und Fötus hindeuten.

Die westliche Forschung bestätigt also zunehmend das, was die TCM seit Jahrhunderten weiß: Astragalus besitzt bemerkenswerte immunmodulierende Eigenschaften, die bei Allergien und überschießenden Immunreaktionen hilfreich sein können.



Astragalus aus Sicht der TCM: Huang Qi – Der gelbe Führer

In der Traditionellen Chinesischen Medizin genießt Astragalus (hier bekannt als **Huang Qi**) einen herausragenden Stellenwert. Sein Name bedeutet übersetzt "gelber Führer" – ein Hinweis auf seine zentrale Rolle in der Kräutertherapie. Die Wurzel wird bereits im ältesten chinesischen Kräuterbuch erwähnt und blickt auf eine jahrtausendelange Anwendungsgeschichte zurück.

Eigenschaften und Wirkrichtung

In der TCM wird Astragalus (Huang Qi) folgendermaßen charakterisiert:

- **Temperatur:** warm
- **Geschmack:** süß
- **Funktionskreisbezug:** Milz und Lunge

Die zentrale Wirkung: Qi tonisieren und stärken

Huang Qi ist das wichtigste **Qi-tonisierende** Mittel in der TCM. Es wird eingesetzt, um das Qi – die Lebensenergie – zu stärken und zu heben. Besonders bei Erschöpfungszuständen, Müdigkeit und Schwäche kommt es zum Einsatz, um die Lebenskraft wieder frei durch den Körper fließen zu lassen.

Für das Verständnis der Allergiebehandlung ist besonders die Wirkung von Huang Qi auf das **Wei-Qi** (Abwehr-Qi) bedeutsam. Das Wei-Qi zirkuliert unter der Haut und ist für die Abwehr von äußeren pathogenen Faktoren wie Wind, Kälte und Hitze zuständig. Ist das Wei-Qi schwach, können diese Faktoren leichter eindringen und Beschwerden auslösen – in der TCM-Logik die Grundlage für viele allergische Reaktionen. Zusätzlich verhindert Huang Qi Flüssigkeitsstagnation der Haut vor allem im Gesicht wodurch die Haut besser Atmen kann.

Stärkung der Körperoberfläche

Eine der wichtigsten Funktionen von Huang Qi ist die **Stärkung der Körperoberfläche** (in der TCM als "das Festigen der Oberfläche" bezeichnet). Indem es das Wei-Qi stärkt, macht es den Körper widerstandsfähiger gegen eindringende Allergene, die in der TCM oft als "Wind"-Phänomene interpretiert werden. Dies erklärt, warum Astragalus traditionell bei Erkältungen, Allergien und Heuschnupfen eingesetzt wird.

Die amphibische Natur: Aufbauend und ausgleichend

In der TCM-Logik wirkt Huang Qi nicht aggressiv stimulierend, sondern **aufbauend und stärkend**. Es nährt die Quelle, anstatt nur kurzzeitig Kräfte zu mobilisieren. Bei Allergien, die in der TCM oft als Ausdruck einer Schwäche des Lungen-Qi und einer daraus resultierenden "Wind"-Symptomatik verstanden werden, ist dieser aufbauende Ansatz genau richtig.

Die Kombination von Qi-tonisierender und oberflächenfestigender Wirkung macht Astragalus zu einem idealen Mittel für die konstitutionelle Behandlung von Allergikern – besonders für solche, die zu wiederkehrenden Infekten neigen und bei denen die Allergie mit Erschöpfungszuständen einhergeht.



Klassische Rezepturen

Astragalus ist selten allein, sondern meist in Kombination mit anderen Kräutern in komplexen Rezepturen zu finden. Die berühmteste ist **Yu Ping Feng San** (Jadewind-Schild), die wir bereits in unserem letzten Newsletter erwähnt haben. Diese Rezeptur besteht aus:

- **Huang Qi (Astragalus):** Stärkt das Qi und festigt die Oberfläche
- **Bai Zhu (Atractylodes):** Stärkt die Milz und trocknet Feuchtigkeit
- **Fang Feng (Saposhnikovia):** Vertreibt Wind von der Oberfläche

Diese Kombination ist das klassische Beispiel für den synergistischen Ansatz der TCM: Während Huang Qi die Abwehrkräfte aufbaut, sorgt Fang Feng dafür, dass bereits eingedrungene pathogene Faktoren vertrieben werden, und Bai Zhu unterstützt die Mitte, die Quelle des Qi.

Zusammenfassung: Astragalus aus beiden Perspektiven

Perspektive	Wirkverständnis	Beurteilung bei Allergien
Westliche Medizin	Immunmodulator mit amphoterer Wirkung: kann sowohl ein schwaches Immunsystem stärken als auch überschießende Reaktionen dämpfen. Studien zeigen Wirksamkeit bei allergischer Rhinitis und Asthma	Vierversprechend, besonders bei saisonalen Allergien. Empfehlung: Einnahme bereits einige Wochen vor der Allergiesaison beginnen. Weitere hochwertige klinische Studien werden benötigt.
Traditionelle Chinesische Medizin	Warmes, süßes Kraut, das in die Funktionskreise Milz und Lunge wirkt. Stärkt das Qi (Lebensenergie) und festigt die Körperoberfläche (Wei-Qi).	Ideal bei konstitutioneller Schwäche mit Neigung zu Allergien und wiederkehrenden Infekten. Wirkt aufbauend und regulierend, nicht nur symptomatisch.

Praktische Hinweise zur Anwendung

Wenn Sie Astragalus ausprobieren möchten, beachten Sie folgende Punkte:

- **Einnahmezeitpunkt:** Bei saisonalen Allergien sollte idealerweise bereits **einige Wochen vor dem voraussichtlichen Pollenflug** mit der Einnahme begonnen werden.
- **Dosierung:** Zur Stärkung des Immunsystems und zur Linderung von Allergien hat sich die Einnahme von etwa **300 mg Astragalus-Extrakt täglich** bewährt. In der traditionellen Anwendung wurden auch deutlich höhere Dosen (20-100 g Rohdroge täglich als Dekokt) verwendet.
- **Qualität:** Achten Sie auf standardisierte Extrakte mit definiertem Gehalt an Astragalosiden und Polysacchariden sowie auf Qualitätstests bezüglich Schwer- und Pestizidrückständen.
- **Anwendungsdauer:** Astragalus kann über Wochen bis Monate eingenommen werden und entfaltet seine Wirkung vor allem bei längerfristiger Anwendung.



Unser Fazit

Astragalus ist ein faszinierendes Beispiel dafür, wie westliche Forschung und traditionelles Wissen sich ergänzen können. Während die TCM seit Jahrtausenden die Qi-stärkenden und oberflächenfestigenden Eigenschaften von Huang Qi nutzt, beginnt die westliche Wissenschaft nun, die immunmodulierenden Mechanismen dieser bemerkenswerten Pflanze zu entschlüsseln.

Im Gegensatz zu Echinacea, das bei Allergien eher kontraindiziert ist, scheint Astragalus tatsächlich ein **Potenzial zur Linderung allergischer Beschwerden** zu besitzen – nicht durch simple Stimulation, sondern durch Regulierung und Harmonisierung des Immunsystems. Besonders spannend sind die aktuellen Forschungsergebnisse zu den Blättern des Astragalus, die sogar noch wirksamere antiallergische Effekte zeigen könnten als die traditionell genutzte Wurzel.

Wenn Sie unter Allergien leiden und nach einer pflanzlichen Unterstützung suchen, die nicht nur symptomatisch wirkt, sondern an den Grundlagen Ihres Immunsystems ansetzt, könnte Astragalus eine interessante Option sein – besonders in Kombination mit anderen Kräutern in einer individuell abgestimmten TCM-Rezeptur.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie mehr erfahren möchten oder eine persönliche Beratung wünschen.

Bleiben Sie gesund und neugierig!

Herzliche Grüße
Ihr Team der Apotheke Boznerplatz

Quellen und weiterführende Informationen:

- [SpringerMedizin.de \(2024\)](#): Crowd-sourced-Symptomdaten bei Pollenallergie – Studie mit Astragalus-haltigem Nahrungsergänzungsmittel
- [PubMed \(2024\)](#): Astragalus membranaceus, Nigella sativa, and Perilla frutescens as Immunomodulators – Übersichtsarbeit zu immunmodulierenden und antiallergischen Wirkungen
- [Lungeninformationsdienst \(Helmholtz Munich\)](#): Pflanzliche Wirkstoffe mit entzündungshemmender Wirkung – Astragalus bei Asthma
- [MSD Manual \(2023\)](#): Astragalus – Fachinformation zu Anwendungsgebieten, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen
- [NCCIH \(NIH\)](#): Astragalus – Usefulness and Safety – Umfassende Sicherheitsinformationen
- [PubMed \(2025\)](#): Effects of Astragalus membranaceus Leaf Extract on Allergic Inflammation – Aktuelle Studie zu Blattextrakt mit vielversprechenden Ergebnissen
- [BIOGENA Ratgeber \(2025\)](#): Astragalus (Tragant) – seine Wirkung und Anwendung – Praxisnahe Informationen mit Studienverweisen
- [NDNR \(2016\)](#): Astragalus: Use of the Herb in the Treatment of Allergy & Autoimmunity – Ausführliche Darstellung der Forschungslage