

Ginseng

Roter und Weißer Ginseng stammen beide von der gleichen Heilpflanze: Panax Ginseng C. A. Meyer. Es handelt sich um zwei verschiedene Handelsklassen, die auf verschiedene Art konserviert werden und unterschiedliche Qualitätsmerkmale aufweisen. Besonders hochwertig sind die Pflanzen, die in Nordostasiens traditionell angebaut werden. Pflanzen aus der Tiefebene, bspw. aus Nordchina und Südkorea, werden meistens nach drei bis vier Wachstumsjahren geerntet und kommen dann als Weißer Ginseng oder Ginseng auf den Markt.

Der begehrte und **besonders wertvolle Rote Ginseng** wird meistens erst nach sechs Jahren geerntet und unterliegt höchsten Qualitätsanforderungen. Der Name Roter Ginseng deutet auf eine traditionelle und sehr wirksame Methode der Aufbereitung hin, den Ginseng haltbar zu machen. Die geernteten Wurzeln werden frisch einem natürlich konservierenden Dämpfungsverfahren unterzogen, wobei sich die Wurzeln rotorange färben. Sie werden dabei sehr hart und widerstandsfähig. Die Wirkstoffe bleiben durch diese Art der Konservierung besser erhalten. Anschließend werden die Wurzeln getrocknet.

Roter Ginseng zeichnet sich meistens durch einen hohen Wirkstoffgehalt aus und wird häufig zu Extrakten oder Extraktpulver weiterverarbeitet, eine Darreichungsform die in der Naturheilkunde gerne empfohlen wird. Zusätzlich gibt es aber auch die getrocknete und gemahlene Ginsengwurzel als loses Pulver. In Europa greift man gerne auf moderne Darreichungsformen wie Kapseln zurück.

Ginseng, die asiatische Wurzel stärkt Sie bei körperlichem und seelischem Stress

Ginsengwurzel reguliert das Hormonsystem, aktiviert die Immunabwehr und belebt die Sinne.

Die weiße, möhrenähnliche Ginsengwurzel ist eines der ältesten Heilmittel in Indochina. Ein chinesisches Medizinbuch bezeichnete sie bereits im 15. Jahrhundert als wertvoller als Gold. Seit dem 18. Jahrhundert wird sie auch in Europa als **abwehrsteigerndes Mittel** geschätzt und heute vor allem aus Südkorea eingeführt. Bei uns wird die Ginsengwurzel vor allem als allgemeines Stärkungsmittel bei körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen und zur Linderung von Altersbeschwerden angewandt.

Die wichtigsten Wirkungen der Ginsengwurzel sind:

- Steigerung der Immunabwehr**
- Anregung des zentralen Nervensystems**
- Steigerung der Merkfähigkeit**
- Stimmungsaufhellung**
- Ausgleich und Aktivierung des Hormonsystems**
- Stressmindernd**
- Hilfe bei erektiler Dysfunktion**

Wie bei vielen pflanzlichen Mitteln ist auch bei der Ginsengwurzel noch nicht eindeutig geklärt, welche Inhaltsstoffe im einzelnen für welche Wirkung verantwortlich sind. Eine wichtige Rolle spielen die Ginsenoside, die zur großen Gruppe der Saponine zählen. Das sind Stoffe, die die Aufnahmefähigkeit der Körperzellen für Nährstoffe erhöhen. Daher ist die gleichzeitige Einnahme von Ginseng und Vitamin-Präparaten besonders wirksam, denn es gelangt mehr Vitamin in die Zellen.

Ginsengwurzel wird nur innerlich angewandt bei:

- Allgemeinen Schwäche und Erschöpfungszuständen**
- Förderung der Erholung nach Krankheiten (Rekonvaleszenz)**
- Seelischen Belastungen, auch vor Prüfungen**
- Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit**
- Nachlassender Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, besonders in der zweiten Lebenshälfte**
- Depressiven Verstimmungen**
- Niedrigem Blutdruck (Hypotonie)**

Dosis: Trinken Sie entweder den Tee aus der getrockneten Wurzel, 1- bis 3- mal täglich eine Tasse oder nehmen Sie täglich etwa 1.200mg Wurzelextrakt ein.

Ginseng ist ein wunderbares Mittel, um Stresssituationen bestens zu bewältigen. Ginseng stellt das Gleichgewicht der Körperfunktionen wieder her, indem es die biochemischen Abläufe im Organismus, die durch physischen oder mentalen Stress in Unordnung geraten sind, je nach Bedarf dämpft oder stimuliert, (ähnlich wie ein Thermostat die Heizung den wechselnden Außentemperaturen anpaßt.) Die Wissenschaftler

sind der Meinung, dass die Regelung hauptsächlich durch eine Verzögerung der sog. "Alarmphase" geschieht, die der klassischen Stress-Entscheidung "Flucht oder Kampf" vorangeht. Ginseng wirkt dabei nach dem jetzigen Erkenntnisstand in erster Linie ausgleichend über die Nebennieren, die in Belastungssituationen das körperliche und seelische Gleichgewicht durch die Ausschüttung wichtiger Hormone aufrecht zu erhalten versuchen. Bei vielen dauernd stressgeplagten Menschen ist die Arbeit der Nebennieren durch die ständige Überlastung erschöpft und eingeschränkt, übrigens auch durch die immer häufigere medizinische Anwendung von Cortico-Steroiden. Ginseng kann hier einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die normale Funktionsfähigkeit der Nebennieren wieder herzustellen. Stress beansprucht nicht nur unsere körpereigenen Regelmechanismen stark, sondern führt, wenn er andauert und zu wenig Gelegenheit zur Regenerierung gegeben ist, zu Müdigkeit und am Ende zu körperlicher und seelischer Erschöpfung. Stress-Bewältigung erfordert viel zusätzliche Energie. Diese Energie stellt Ginseng zur Verfügung durch seine Fähigkeit, die körperliche und mentale Aktivität zu steigern: Verbesserungen der Ausdauer und Leistungsfähigkeit, z. B. bei Athleten, durch den Einsatz von Ginseng sind vielfältig belegt.

Das trifft übrigens auch auf das **geistige Leistungsvermögen** (einschließlich Stimmung, Leistungsbereitschaft, Antriebsstärke, Aufmerksamkeit/Wachheit, generelles Wohlbefinden) und die Konzentrationsfähigkeit zu. (Um diese Wirkung zu untersuchen, gab es einmal einen berühmten Test mit Radiosprechern. Eine Gruppe erhielt Ginseng-Extrakt, die Vergleichsgruppe stattdessen ein Placebo. Die Ginseng-Gruppe las ihre Texte mit deutlich weniger Fehlern als die Placebo-Gruppe.) Ginseng verbessert die Stoffwechselaktivitäten im Gehirn allerdings auf eine völlig andere Weise als Stimulantien wie Coffein. Diese entfalten ihre Aktivität unter allen Umständen, während die Wirkung von Ginseng nur unter der Herausforderung einer Streßsituation erfolgt. Man hat zur Verdeutlichung dieses Aspektes oft den Auto-Vergleich angeführt: Coffein (oder andere gebräuchliche Stimulantien) drücken sozusagen auf das Gaspedal, Ginseng dagegen auf die Leistungsfähigkeit des Motors: Die außergewöhnlichen Fähigkeit der Ginseng-Wurzel, den Gesamtorganismus zu **stärken, zu vitalisieren und mit neuer Energie zu versorgen**, kommt nicht nur den Menschen zugute, die zeitweilig besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Ginseng hilft auch Wiedergenesenden, sich rasch zu regenerieren oder älteren Menschen, ihre durch die Jahre verbrauchte Lebenskraft zu erneuern. Tatsächlich wurde Ginseng schon in der chinesischen Medizin als das beste Mittel angesehen, seine Jugendlichkeit zu erhalten und den natürlichen Alterungsprozess zu hemmen.

Alle hier beschriebenen Wirkungen sind durch gründliche **wissenschaftliche Studien und klinische Tests** belegt. Weitere Untersuchungen dokumentieren den positiven Einfluss von Ginseng bei der Behandlung von Diabetes und Beschwerden der Wechseljahre, seine **immunstärkenden Eigenschaften**, den günstigen Einfluß auf **Herz, Leber** (Entgiftung) und **Fortpflanzungsorgane** und interessanterweise sein Vermögen, in gewissem Umfang gegen **Strahlenschäden** zu schützen: Die berechtigte Popularität von Ginseng hat leider dazu geführt, dass eine Unzahl qualitativ unterschiedlichster Ginseng-Präparate angeboten werden, als Tinkturen, Ampullen, Tees bis hin zu Ginseng-Zigaretten; Kaugummis und Bonbons. Viele dieser Präparate enthalten viel zu wenig Ginseng, um eine heilsame Wirkung zu entfalten, manche nur minderwertigen oder verfälschten Rohstoff. Deshalb ist es unerlässlich, bei der Auswahl eines Ginseng-Präparats auf erstklassige Qualität und die richtige Dosierung zu achten, sonst sind Enttäuschungen unvermeidlich. Qualität und Dosierung haben ihren Preis, geben aber die Sicherheit, wirklich das Beste für die Gesundheit zu tun.

Qualitäten

Dr. Michael T. Murray, Autor zahlreicher Bestseller über die Anwendung von Nährstoffen und Kräutern, gibt dazu die folgenden Empfehlungen: Früher galt allgemein der Koreanische Ginseng (*Panax ginseng*) als der beste – nachdem aber mittlerweile kein Wildwuchs mehr geerntet werden kann und der Ginseng in Kulturen nahe Seoul gepflanzt wird, nimmt diese Qualität die gesamten Schadstoff dieser riesigen Stadt auf – der koreanische gilt heute als der höchstverseuchtete der Welt. Als beste Qualität gilt gemeinhin der chinesische Ginseng. Aber auch der amerikanische Ginseng (*Panax quinquefolium*) und der Sibirische Ginseng (*Eleutherococcus sinticosus*), eine eigenständige Gattung, die streng genommen nur ganz entfernt mit den *Panax*-Arten verwandt ist, sind noch empfehlenswert.

Ginseng wird im allgemeinen sehr gut vertragen, auch im Dauergebrauch. Nebenwirkungen sind bei Ginseng-Präparaten nur in seltenen Einzelfällen aufgetreten, doch ist es zweckmäßig, die Kapseln nicht gerade vor dem Schlafengehen zu nehmen, da die belebende Wirkung sonst womöglich zu Schlaflosigkeit führen könnte.