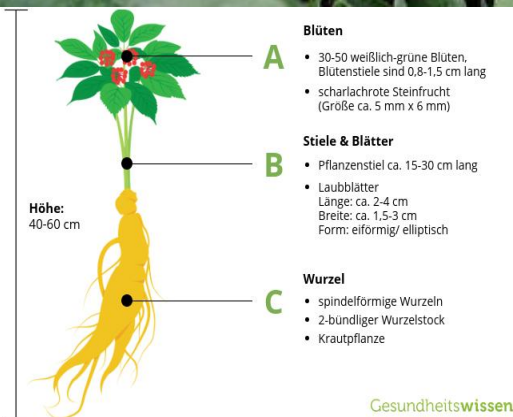




Ginseng (*Panax ginseng*)



Der Begriff „Panax ginseng“ ist griechischen Ursprungs. Er setzt sich aus „pan“ (alles) und „akos“ (Heilung) zusammen und beschreibt die Tatsache, dass Ginseng bei vielen Erkrankungen wirksam ist (Allesheiler).

Die Pflanze stammt ursprünglich aus Gebirgswäldern Ostasiens, wo sie an schattigen Hängen gedeiht. Angebaut wird Ginseng vor allem in Korea, aber auch in Japan und im Nordosten Chinas. Seit Ginseng so beliebt ist, wird sie sogar in den USA, Russland und der Ukraine angebaut.

Die wilde Ginsengwurzel aus Nordkorea wächst 150 bis 200 Jahre, bis sie geerntet wird. Dann enthält sie die volle Palette der Wirkstoffe und ist fast unbezahlbar.

Die kultivierte Ginsengwurzel wird schon nach sieben Jahren geerntet und ist nicht ganz so wirkstoffreich.

Die Pflanze hat eine Blüte, die Rosen ähnelt. Die Früchte sind leuchtend rot. Die Wurzel, der Pflanzenteil, der in der Kräuterheilkunde eingesetzt wird, ist pfahlförmig und verzweigt. Botanisch gesehen ist der Ginseng ein Verwandter des Efeus. Zur Familie der Efeugewächse gehörend, ist Ginseng eine ausdauernde, langsam wachsende Pflanze von ca. 60 cm Höhe. Einstielig und mit gefingerten Blättern versehen, treibt die Pflanze Blütendolden, die aus je 15 bis 30 Einzelblüten bestehen. Aus ihnen entwickeln sich nach drei Jahren erstmals leuchtend rote Beeren, die je zwei Samen enthalten. Medizinisch von Interesse ist hauptsächlich die kostbare Wurzel der Pflanze.

<https://www.gesundheitswissen.de/wp-content/uploads/2019/03/Ginseng.png>

In der traditionellen chinesischen Medizin ist Ginseng schon seit über 2000 Jahren als Heilmittel bekannt. Früher waren Ginsengwurzeln äußerst kostbar, sogar wertvoller als Gold. In der chinesischen Sprache heißt Ginseng „Jen Shen“, was so viel wie „Menschenwurzel“ bedeutet. Der Name rührt wohl daher, dass die Knollen – mit etwas Fantasie – dem menschlichen Körper ähnlichsehen.

Im alten China wurden die Ärzte danach bezahlt, wie viel Menschen in ihrem Bezirk gesund blieben! Das war echte **Gesundheitsvorsorge!**

Ginseng wurde damals sehr viel genutzt, weil er wie kein anderer die Harmonie sanft und verlässlich wieder herstellen kann. Damals hieß es: „Die Ginsengwurzel stärkt die fünf vollen Organe (Herz, Milz, Lunge, Niere und Leber), beruhigt die Lebensgeister, harmonisiert die Seele, beseitigt Ängste, lässt die Augen strahlen, öffnet das Gemüt und klärt die Gedanken. Wird sie lange genug genommen, wird der Körper gekräftigt und so das Leben verlängert.“ Ginsengwurzel wurde als Gemüse gegessen und in den täglichen Speiseplan eingefügt.



In Europa ist Ginseng seit dem 17. Jahrhundert bekannt, der Boom als Heilpflanze begann jedoch erst im 20. Jahrhundert. Mittlerweile gibt es sehr guten Ginseng aus heimischem Anbau (in der Lüneburger Heide). Dieser ist mit Sicherheit nicht so belastet mit Schadstoffen und Pestiziden wie chinesischer oder auch amerikanischer Ginseng.

Heil- und Wirkstoffe:

Verantwortlich für die medizinische Wirksamkeit des Ginsengs sind neben Vitaminen und Spurenelementen hauptsächlich die in der Wurzel enthaltenen Ginsenoside. Diese sind Saponine, die in den Pflanzen gebildet werden, um sich gegen Infektionen und Schädlinge zu schützen. Insgesamt sind ca. 30 verschiedene Ginsenoside in der "Menschenwurzel" enthalten. Allerdings sind noch nicht alle dieser Stoffe hinsichtlich ihrer genauen Wirkung erforscht. Die Menge der Wirkstoffe kann von Wurzel zu Wurzel sehr verschieden sein. Auch variiert die Wirksamkeit des Ginsengs nach Anbaugebiet und Wachstumsalter der Pflanze. Die Art der Konservierung verändert die Wirkung der Ginseng ebenfalls.

In der Wurzel sind außerdem noch enthalten: Mineralstoffe wie Natrium und Magnesium, Kalium und Kalzium; Spurenelemente wie Selen und Eisen, Mangan und Zink, Molybdän, Vanadium und Germanium – und noch mehr. B-Vitamine einschließlich B12, wertvolle Aminosäuren, ätherisches Öl, Fette und Zucker runden das Bild ab.



Es gibt roten Ginseng und weißen Ginseng. Dabei handelt es sich nicht um verschiedene Arten, sondern um unterschiedliche Verarbeitungsweisen. Weiße Ginsengwurzeln werden direkt getrocknet und behalten ihre natürliche Farbe bei. Rote Ginsengwurzeln entstehen, wenn Sammler die Knollen erst mit Wasserdampf behandeln und anschließend trocknen. Als Medizin wird in Deutschland die weiße Variante genutzt, die in erster Linie aus Korea stammt (koreanischer Ginseng).

Anwendung

In der fernöstlichen Medizin setzen Ärzte Ginseng gegen vielerlei Beschwerden ein. Die Wurzel gilt als bewährtes Tonikum, welches das Immunsystem stärkt, den Stoffwechsel anregt und den Körper allgemein widerstandsfähiger gegen Stress und andere schädliche Einflüsse macht. Dadurch soll Ginseng Müdigkeit bekämpfen, gegen Erschöpfungszustände helfen und einer Erkältung vorbeugen. Chinesische Mediziner empfehlen die Knollen zudem, um sich nach einer Krankheit wieder zu erholen.

Ginseng ist ein so genanntes "**Adaptogen**" – adaptare bedeutet anpassen. Ginseng passt sich den Bedürfnissen des einzelnen Menschen an. Wenn jemand angespannt ist, nervös und unter Druck steht, beruhigt Ginseng und steigert gleichzeitig die Leistungsfähigkeit. Ist jemand erschöpft und antriebslos, bringt Ginseng Erholung und neue Energien. Ist der Blutdruck zu hoch oder zu niedrig, so korrigiert Ginseng diesen Wert auf die goldene Mitte. Bei einem Menschen ohne Blutdruckprobleme bleibt eine solche Wirkung aus.

Ähnliches geschieht mit dem Blutzucker – leichte Schwankungen werden vom Ginseng ausgeglichen. Ginseng stabilisiert die Herzkraft und hält die Gefäße flexibel. Er hilft dem Organismus, sich auf die jeweilige Situation in seiner Umgebung anzupassen und gesund zu bleiben. Gleichzeitig hat Ginseng Radikalfängereigenschaften, das heißt, dass er den Körper vor schädigenden Umwelteinflüssen schützt und das ist wichtig, um Alterserscheinungen vorzubeugen. Der Name des Ginsengs "**Pflanze des ewigen Lebens**", verspricht einen goldenen und unbeschwerten Lebensabend. Ausprobieren!

Hierzulande bewerten Wissenschaftler diese Wirkungen unterschiedlich. Viele Studien stammen aus Asien und lassen sich nur schwer auswerten. Es gibt jedoch Labortests, die den Ginsenosiden, ebenso wie anderen Inhaltsstoffen, einige Effekte bescheinigen: Dort wirken einige der Substanzen unter anderem antientzündlich, regen die Abwehrkräfte an und senken den Blutzuckerspiegel. Manche Stoffe verengen die Gefäße und regen dadurch den Kreislauf an. Angeblich soll Ginseng die Potenz steigern. Wissenschaftliche Belege hierfür fehlen.

Wichtige Hinweise:

Wer Ginseng ausprobieren möchte, sollte sich nicht sofort eine Wirkung erwarten. Erst nach mehreren Wochen stellen sich positive Effekte ein.

Ginseng kann auch **Nebenwirkungen** hervorrufen. Wer Diabetes oder zu hohen Blutdruck hat, darf Zubereitungen aus Ginseng nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen. Inhaltsstoffe aus der Wurzel können die Blutgerinnung verändern. Menschen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten mit ihrem Arzt klären, ob sie Ginseng anwenden dürfen. Vorsicht: Die Knolle verstärkt die Effekte, die Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke im Körper entfalten.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Heilpflanzensignaturen, Christian Raimann, Haug Verlag, S.177

[Heilpflanzensignaturen, christian Raimann](http://www.heilkraeuter-und-heilpflanzen.com/heilkraeuter-und-heilpflanzen/g/ginseng.html)<http://www.heilkraeuter-und-heilpflanzen.com/heilkraeuter-und-heilpflanzen/g/ginseng.html>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/ginseng>

<http://www.heilkraeuter-heilpflanzen.de/ginseng.html>

<http://heilkraeuter.de/lexikon/ginseng.htm>

<https://www.gesundheitswissen.de/heilpflanzen/heilpflanzen-seelisches-wohlbefinden/ginseng-erfahren-sie-alles-ueber-die-heilende-kraft-der-wurzel/>

<http://www.quizfragen4kids.de/quiz-lifestyle-freizeit-hobby/Garten-Heilkraut-Ginseng-Quiz.html>