



## Ginseng

Kräftigung und Stärkung – Die Ginsengwurzel verfügt über eine Vielzahl gesundheitsförderlicher Aspekte. Ginseng als pflanzliches Arzneimittel wirkt präventiv, sie ist demnach keinem spezifischen Krankheitsbild zugeordnet, sondern kann der Entstehung vieler Krankheiten vorbeugen. Egal ob Stress, Alltagsbeschwerden, Müdigkeits- und Schwächegefühle oder die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens – mit Ginseng liegen Sie immer richtig. Das geht schon aus dem griechischen Gattungsnamen hervor, denn *Panax ginseng* bedeutet allheilender Ginseng. Ursprünglich stammt die Wurzel aus den Gebirgs- und Waldregionen Nordkoreas, Chinas und Sibiriens. Mittlerweile wird sie als Basis von medizinisch-pharmazeutischen Heilmitteln überall auf der Welt kultiviert.

Die wirksamen Saponine bzw. Ginsenoside sind eine wahre Wohltat für das menschliche Immunsystem, weshalb Ginseng auch als adaptogene Pflanze bezeichnet wird. Als Heilpflanze wird Ginseng im „Deutschen Arzneibuch“ anerkannt, wenn er mindestens 1,5 Prozent Ginsenoside enthält. Je nach Verarbeitung unterscheidet man zwischen weißem und rotem Ginseng. Beim weißen Ginseng wird die Wurzel in der Regel nach der Ernte geschält, gebleicht und getrocknet. Die Wurzel des roten Ginsengs wird nach der Ernte zuerst mit Wasserdampf behandelt und erst anschließend getrocknet. Da bei Ginseng und seinen Präparaten bislang kaum Nebenwirkungen beobachtet werden konnten, eignet sich die Wurzel auch als Nahrungsmittel. Im asiatischen Raum ist Ginseng längst in die Ernährungsangewohnheiten der Bevölkerung integriert – egal ob als Tee, Suppe, Bonbons, Kekse oder frittiert als Süßspeise.

**Übrigens:** Um sämtliche Inhaltsstoffe der Wurzel voll ausschöpfen zu können, sollte sie mindestens sechs Jahre lang wachsen, bevor geerntet wird. Bei Präparaten, die im Handel erhältlich sind, muss darauf geachtet werden, dass diese die Anforderungen des Deutschen Arzneimittelgesetzes erfüllen. Vor operativen Eingriffen sollte die Einnahme von Ginseng unbedingt dem behandelnden Arzt mitgeteilt werden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)