

Mit **Ginseng** fit und vital – ein Leben lang

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Ginseng schon seit über 4000 Jahren bekannt und wird von Heilkundlern genutzt. Heute ist Ginseng eine der am besten erforschten Heilpflanzen.

Die Bezeichnung Ginseng stammt vom chinesischen *ren shen* und bedeutet *Mensch/Wurzel*. Die Bezeichnung *panax* bedeutet „*Allheilmittel*“, der Zusatz *C.A. Meyer* ist nach dem *Botaniker Carl Anton Meyer benannt*, der die Heilpflanze 1843 ausführlich erforschte.

Die Ginseng-Pflanze gehört zur Familie der Araliengewächse und ist mit dem Efeu verwandt. Sie ist ein kleiner Strauch mit grünen Laubblättern und roten Steinfrüchten. Die Wurzel ist erst nach vier bis sechs Jahren zylinderförmig ausgereift und besitzt zahlreiche Nebenäste. Der Anbau und die Pflege sowie die Ernte sind sehr mühsam und bedeuten sehr viel Geduld, Sorgfalt und Arbeit. Der Boden muss nach der Ginseng-Ernte im Herbst bis zu 10 Jahre ruhen. Angebaut wird Ginseng in Japan und im Nordosten Chinas. Die wirkstoffreichsten Pflanzen werden in den Hochebenen Koreas und in der Mandschurei nach alter Tradition vom „wilden Ginseng“ angebaut.

Die medizinisch interessanten Ginsenoside befinden sich in der Wurzel und haben ihre höchste Konzentration in den feinen Seitenwurzeln. Geerntet werden vierjährige Ginseng-Wurzeln. Ausgezeichnete Qualität und eine optimale Wirkung ist erst von sechs bis achtjährigen Wurzeln zu erwarten.

Man unterscheidet zwischen „**Weißem**“ und „**Rotem**“ **Ginseng**. Dabei handelt es sich aber **nicht** um zwei unterschiedliche Sorten. Beim weißen Ginseng wird die Wurzel nach der Ernte geschält, gebleicht und dann getrocknet. Beim roten Ginseng wird die frische Wurzel mit Wasserdampf behandelt, bis der Wassergehalt weniger als 14 Prozent beträgt. Während der anschließenden Trocknung verändert sich die ihre Farbe, wodurch die Haltbarkeit verlängert und die Wirkkraft erhöht wird.

Man kann sagen: **Herkunft, Art, Alter und Anbauart der Ginsengwurzel und Anbauart erhöhen den Wirkstoff !**

Ginseng verfügt über drei Wirkungsprinzipien.

Die erste, die **adaptogene Wirkung**, funktioniert anpassend und regulierend: Ginseng steigert die Leistungskraft und beruhigt zugleich. Er hilft dabei, Reserven zu mobilisieren, neue Energien zu entwickeln und sich schneller zu erholen. Er dient zur Stärkung der Muskelkraft, zur Verbesserung des Energie- und Neurotransmitterstoffwechsels, zum Stressabbau, zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, zur Hinauszögerung von Alterungsprozessen und zur Stärkung des Immunsystems.

Mit der **immunmodulierenden Wirkung** können Abwehrzellen schneller und wirksamer arbeiten und die Entgiftungsarbeit der Leber verbessert werden. Der Körper kann Gifte und Schadstoffe, sogar Radioaktivität, besser verkraften.

Mit der **antioxidativen Wirkung** werden freie Radikale, die für Alterungsprozesse und Krebs verantwortlich sind, unschädlich gemacht.

Obwohl Ginseng in Asien in allen möglichen Verarbeitungsformen wie Sirup, Kaffee, Tee... konsumiert wird, empfehlen wir Ihnen für eine optimale Wirkung die Einnahme von täglich ein bis zwei Gramm Ginseng als Extrakt oder in Kapseln mit hohem Ginsenosidgehalt.