

Ginseng – stärkt Körper und Geist

Nicht umsonst wird Ginseng (*Panax ginseng*) in weiten Teilen Asiens als die „Wurzel des Lebens“ bezeichnet. Seit mehr als 2.000 Jahren wird die Wurzel unter anderem als Stärkungsmittel eingesetzt und ist eines der wichtigsten Heilmittel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).



von Mag. pharm.
Arnold Achmüller

In Ländern wie Korea und China hat Ginseng eine jahrtausendealte Tradition und wird bei einer Vielzahl von Erkrankungen unterstützend eingesetzt. Besonders geschätzt wird die Wurzel wegen ihrer kräftigenden Wirkungen bei nachlassender Leistungsfähigkeit und Müdigkeitsanfällen.

In der Ginsengwurzel befinden sich so genannte Ginsenoside, denen man

zahlreiche Wirkungen zuschreibt. So verringern diese die Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten und stressbedingten Erschöpfungszuständen. Auch die Dauer und Schwere von Erkältungen wird durch Ginseng reduziert. Beobachtungen zeigten, dass die Einnahme von Ginseng nach Operationen zu einer schnelleren Erholung beiträgt. Klinisch erwiesen ist auch eine Reduktion des

bei Krebspatienten häufig auftretenden Fatigue, einem ausgeprägten Müdigkeitssyndrom.

In klinischen Studien konnte durch die Einnahme von Ginseng zudem die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit verbessert werden. Es gibt auch Hinweise, dass Ginseng zellschützende Effekte im Gehirn ausübt. Aktuelle Untersuchungen befassen sich intensiv mit der prophylaktischen Einnahme bei Alzheimer. Darüber hinaus legen neue klinische Studien nahe, dass Ginseng erhöhte Blutfettwerte vermindert sowie vor Arteriosklerose schützen kann. Ginseng wird am besten in Form standardisierter Präparate eingenommen. Für eine optimale Wirkung ist eine ausreichend hohe Tagesdosierung von 200 bis 400 mg des Extraktes nötig. Nebenwirkungen sind zwar selten, allerdings kann die Einnahme hoher Mengen über einen längeren Zeitraum zu Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Bluthochdruck und nervöser Unruhe führen. Ginseng sollte deshalb nicht länger als drei Monate eingenommen und in der Schwangerschaft gänzlich vermieden werden.



Ginseng hilft u.a. bei Leistungsdruck und Müdigkeit.