

# Der Kaiserliche

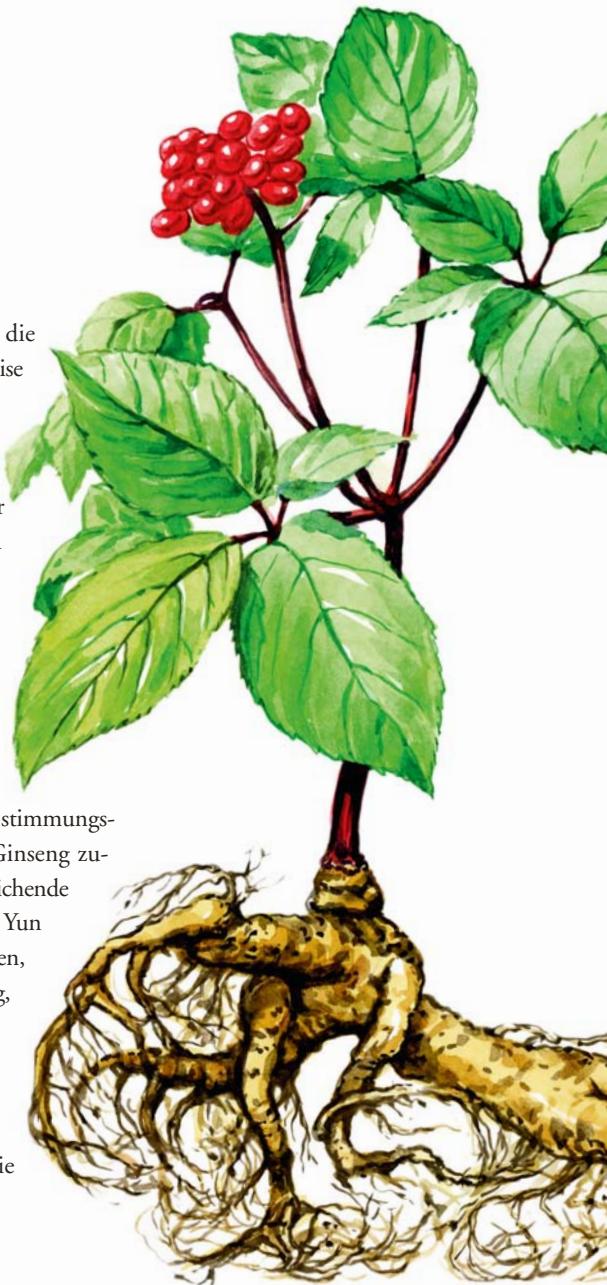
**A**nti-Aging: bloß ein Wahn unserer wohlstandsverwöhnten Zeit? Keineswegs! Der Wunsch nach Vitalität, nach ewiger Jugend und Manneskraft spiegelt sich bereits in dem ältesten überlieferten Epos der Menschheit wider: Als König Gilgamesch mit der Sterblichkeit konfrontiert wird, begibt er sich auf die Suche nach einem Gegenmittel. In dem Gebiet der heutigen Staaten China und Korea waren Herrscher und einfache Bevölkerung sich schon vor 5.000 Jahren sicher, die Wunderwaffe gegen Alterung und Krankheit tatsächlich gefunden zu haben – den Ginseng.

Die Wurzeln des eher unscheinbaren Gewächses erinnern mit ihren obskuren Verästelungen an die Gestalt eines Menschen. Die Chinesen nannten die Pflanze deshalb »rén shēn« – Menschenwurzel. Aus der Form schlossen sie darauf, dass sie eine starke Heilkraft für den gesamten Menschen, vom Scheitel bis zur Sohle, haben müsse. So bedeutend, dass sie schließlich Kaiser und Adel vorbehalten blieb.

In Europa setzte man erst während der Aufklärung auf die kraftspendende Wurzel – weniger zu heilenden Zwecken denn zur Potenzsteigerung. Dabei lässt sich der Wurzelextrakt sowohl situativ als auch vorbeugend als Stärkungsmittel für Körper und

Geist nutzen. Doch das Wissen um die erstaunlich breite und effektive Wirkweise kam erst sehr spät im Abendland an.

Kritische Stimmen, die bestenfalls von Placeboeffekten sprechen, gibt es bis heute. Dr. Thomas Rampp, Leiter des Instituts für Naturheilkunde und TCM an den Kliniken Essen-Mitte, führt diesen schlechten Ruf auf minderwertige Ware in den Supermarktrealen zurück: Sie enthalten zu wenig der wirksamkeitsbestimmenden Ginsenoside. Diese erhöhen die Abwehrbereitschaft gegenüber Umwelteinflüssen, zeigen zudem antioxidative und stimmungsaufhellende Effekte. Interessant ist Ginseng zunehmend für die Krebstherapie: Vergleichende Fallstudien der koreanischen Forscher Yun und Choi zeigten in den 1990er-Jahren, dass die häufige Einnahme von Ginseng, speziell dem Extrakt, das Risiko für Kreberkrankungen senken kann. Wissenschaftler der gemeinnützigen Mayo Clinic in den USA fanden 2007 heraus, dass extrem hohe Dosen Ginseng die



## natürlich BUCHTIPP

### Chinesische Heilmittel für ein langes Leben

**Autor:** Günter Harnisch

Neben dem Ginseng werden in dem sorgfältig recherchierten Buch auch der Ling-Zhi-Pilz und das Jiaogulan-Kraut vorgestellt: Entdeckung, Anwendungsmöglichkeiten und Forschung. Farbige Abbildungen runden die umfassenden Heilpflanzenporträts ab.

160 Seiten | 25,00 € |

Bacopa Verlag

**Online bestellen:**  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)



## ECHTER GINSENG // PANAX GINSENG C. A. MEYER



### Die Kraft der Ginsenoside

Das Heilpotenzial der Ginsengwurzel begründet sich vor allem durch ihren Gehalt an glykosidierten Triterpensaponinen, kurz

und prägnant auch Ginsenoside genannt. Als Tagesdosis werden ein bis zwei Gramm der reinen Wurzel bzw. in Produkten zehn Milligramm Ginsenoside empfohlen. Zudem enthalten die Wurzeln Phytosterone, die den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen sollen. Auch ätherische Öle sowie die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>9</sub> (auch Folsäure genannt), B<sub>12</sub> und C kommen vor.

## »Man wendet Ginseng an als das alles überragende Heilmittel.«

Pierre Jartoux, (1669–1720), französischer Jesuitenpater und Chinareisender

Nebenwirkungen der Krankheit selbst und auch der Strahlentherapie, wie Abgeschlagenheit, abzumildern vermögen. Auch nach schweren Infektionen oder

operativen Eingriffen bietet sich der Wurzelextrakt zur Rekonvaleszenz an. Außerdem fördert Ginseng laut Dr. Rampp die Darmbewegung, reguliert den Harnsäure- und den Fettstoffwechsel und beugt Herz-Kreislauf-Beschwerden wie zu hohem Blutdruck vor. Selbst die Lungenfunktion kann die Wurzel verbessern, das belegt u.a. eine Studie des Seoul National University College aus dem Jahre 2011.

Auch wenn die Kraft des Ginsengs nicht mehr Kaisern vorbehalten ist, ge-  
staltet sich der Anbau der Heilpflanze bis heute als kostspielig: Mindestens

vier Jahre lang müssen die Stauden der Art Panax Ginseng C.A. Meyer wachsen, bis ihre Wurzeln die gewünschten Wirkungen erbringen können. Für den sogenannten roten Ginseng sind es sogar sechs Jahre. Anschließend wird er nicht wie der weiße Ginseng getrocknet, sondern aufwendig mit Wasserdampf behandelt. Dieses Verfahren soll die Wirkstoffe besser konservieren – die rötliche Färbung entsteht dabei ungewollt, sie gilt heute als Qualitätskriterium für Ginseng.

Wollen Sie die Kraft der asiatischen Wurzel für sich nutzen? Im Reformwaren-Fachgeschäft finden Sie eine Vielzahl

hochwertiger Ginseng-Produkte in Arzneimittelqualität. Unsterblichkeit bieten diese leider nicht, aber sie können ein entscheidender Schritt sein auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter. ☺ fre

### Bewährt bei...

... Konzentrationsstörungen,  
**Müdigkeit,**  
Potenzproblemen,  
Krebs, Diabetes,  
Gicht und Rheuma,  
hormonellen Störungen,  
Schwächegefühl

AUCH ALLHEILKRAUT, GILGEN, KRAFTWURZ ODER SAMWURZEL GENANNT

### BESSER BESPRECHEN

#### Dosis und Risiken



Um einen Effekt zu zeigen, müssen die Ginsenoside in Toniken, Kapseln oder Tablatten hoch genug dosiert sein. Die Zugabe von Ginseng als Aromastoff in Wellness-drinks reicht nicht aus. Wenn Sie an Diabetes leiden, sollten Sie Ginseng nur in Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen, damit er die Insulin-Medikation anpassen kann.



## Neues Design. Bewährte Qualität.



**+ Frische Optik**  
Natürlich. Gesund. Appetitlich.

**+ Gleiche Rezeptur**  
Mit Molkeneiweiß und Vitaminen.

**+ Quellstoffe**  
Reich an Leinsamen-Ballaststoffen.

**+ Energie**  
Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C sowie  
Magnesium und Calcium  
unterstützen den normalen  
Energiestoffwechsel.