

# PTA-Forum online: Echter Ginseng: Wurzel des Lebens

**Von Gerhard Gensthaler / Seit vielen Jahrtausenden schätzen die Asiaten Ginseng als Heilmittel. Mit dem wachsenden Stellenwert der Traditionellen Chinesischen Medizin in Deutschland gewann diese Heilpflanze auch hierzulande stärker an Bedeutung. Der nachgewiesene positive Effekt auf das Allgemeinbefinden ist ein wichtiger Faktor für den Einsatz der Ginsengwurzel.**

Anzeige



Die Wurzel des Echten Ginseng (Panax ginseng C. A. Meyer) gilt seit über 2000 Jahren im ganzen asiatischen Raum als das Sinnbild für Gesundheit und langes Leben. Chinesen nennen die Ginsengwurzel »Jen Shen«, was »Die Kraft der Erde in der Form eines Menschen« bedeutet. In ihrer Heimat Korea heißt sie »Wurzel des Lebens«. Der Gattungsname Panax leitet sich aus dem griechischen panax = Allheilmittel ab. In Europa wurden Ginseng und seine Wurzel erst im 20. Jahrhundert als Heilpflanze anerkannt. In den Jahrhunderten davor war die Pflanze jeweils für kurze Zeit populär, versank aber bald wieder in Vergessenheit. So hatten arabische Seeleute um das Jahr 1000, Jahrhunderte später portugiesische Entdeckungsreisende und im 17. Jahrhundert niederländische Seeleute die Ginsengwurzel nach Europa gebracht.



Foto: Shutterstock/tarapong srichaiyos

Panax ginseng aus der Familie der Efeugewächse, der Araliaceae, ist eine kleine, mehrjährige Staude mit einer fleischigen Wurzel. Die Ginsengpflanze wird bis zu 30 cm hoch, der Stengel hat meist drei bis vier Verzweigungen mit jeweils vier bis fünf gefiederten Blättern. Im Juni und Juli erscheinen die kleinen grünlich gelben bis weißen Blüten in einer Dolde.

Die fleischigen roten erbsengroßen Steinfrüchte enthalten zwei Samen. Nach der Aussaat vergehen vier bis sechs Jahre bis zur ersten Ernte. Dann sind die Wurzeln 6 bis 20 cm lang und etwa 2 cm dick. Am besten gedeiht die Pflanze im Halbschatten und muss beim Anbau in Kulturen künstlich beschattet werden. Ginseng kann bis zu 40 Jahre alt werden.

Die Heimatregionen des Ginseng sind die Bergwälder Ostasiens, die Mandschurei und Nordkorea. Die Droge stammt heute aus dem gewerblichen Plantagenanbau in China, Russland, Korea und Japan. Der sehr ähnliche Amerikanische Ginseng (*Panax quinquefolius*) wird in den USA und Kanada in großen Mengen in Plantagen hauptsächlich für den Export angebaut. Er unterscheidet sich von Panax ginseng durch längere Blattstiele und fein gezähnte Blattränder.

## Viele Verwandte

Als Droge wird die getrocknete Wurzel 4- bis 7-jähriger Pflanzen von Panax ginseng C. A. Meyer verwendet. Der russische Botaniker C. A. Meyer beschrieb die Wurzel 1840 in einer wissenschaftlichen Publikation. Er fügte dem Namen der Pflanze seinen Namen hinzu, da er annahm, der erste Wissenschaftler zu sein, der sich mit der Pflanze beschäftigte. Seitdem hat niemand das Gegenteil bewiesen, daher trägt der Echte Ginseng noch heute seinen Namen.

## Suppen und Getränke

Die Ginsengwurzel kann gekocht, gebraten, gedünstet und frittiert werden. Vor allem in Korea wird Roter Ginseng zu verschiedenen Suppen und Getränken verarbeitet. Bonbons, eine große Palette an Keksen und diverse Süßigkeiten enthalten Ginsengwurzel in verschiedenen Konzentrationen. Manche Menschen mögen ihn auch kandiert. Mit Alkohol angesetzt ergibt Ginseng einen wohlgeschmeckenden Schnaps. Wegen seines Zuckergehalts kann aus der Wurzel auch Wein gewonnen werden. Der letzte Schrei ist der sogenannte Ginsengkaffee. Sicher ist damit der Einfallsreichtum über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten dieser »Zauberdroge« noch lange nicht erschöpft.

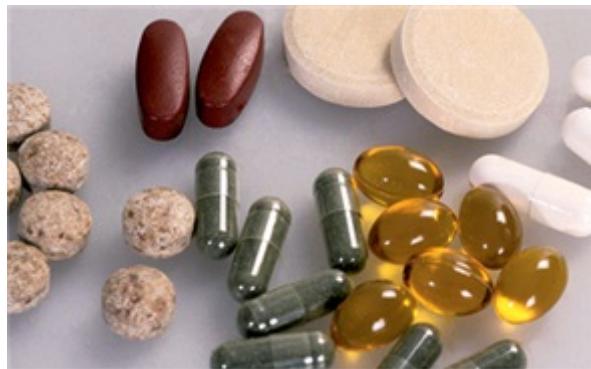
Bei Panax ginseng werden zwei Handelswaren unterschieden: der Weiße Ginseng, bei dem die Wurzeln abgeschabt, mit SO<sub>2</sub> gebleicht und getrocknet werden, und der Rote Ginseng, bei dem die Wurzeln nach der Ernte zwei bis vier Stunden mit gespanntem Wasserdampf behandelt und dann getrocknet werden.

Weil die Wurzelform des Sibirischen Ginsengs, Eleutherococcus senticosus, dem Echten Ginseng ähnelt, werden dieser Art ähnliche Wirkungen zugesprochen.

## Arzneibuch-Monographien

Zu Ginsengwurzel, Ginseng radix, enthält der 6. Nachtrag der 8. Ausgabe des Europäischen Arzneibuchs eine ausführliche Monographie. Die Definition lautet: »Wurzeln von Panax ginseng C. A. Meyer, die ganz oder geschnitten und getrocknet als Weißer Ginseng oder Roter Ginseng bezeichnet werden«. Als Mindestgehalt fordert das Arzneibuch 0,40 Prozent Ginsenoside bezogen auf die getrocknete Droge. Die Identität lässt es durch mikroskopische Prüfung und Dünnschichtchromatographie überprüfen.

Im Europäischen Arzneibuch 8. Ausgabe, Grundwerk 2014 findet sich eine Monographie zu Ginsengtrockenextrakt, Ginseng extractum siccum. Der aus Ginsengwurzel, Ginseng radix, hergestellte Trockenextrakt muss mindestens 4,0 Prozent Ginsenoside enthalten. Ginsengtrockenextrakt wird aus der Droge unter Verwendung einer wässrig-alkoholischen Mischung hergestellt. Der hygroskopische Trockenextrakt ist ein Pulver oder eine brüchige Masse von hellbraun-gelblicher Farbe. Die Prüfung auf Identität erfolgt durch Dünnschichtchromatographie, die Gehaltsbestimmung mit Flüssigkeitschromatographie.



Ginsengpräparate gibt es in sehr vielfältigen Arzneiformen.

Foto: akg-images/ Oronoz

Das HAB 2013 beschreibt die homöopathische Anwendung von Ginseng unter dem Namen Panax ginseng. Die dabei verwendete Droge muss der Monographie Ginsengwurzel der Ph. Eur. entsprechen. Die Urtinktur wird aus der pulverisierten Droge mit Ethanol 96 % (m/m) hergestellt. Sie hat eine gelbe Farbe, keinen charakteristischen Geruch und soll vor Licht geschützt gelagert werden.

Als wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe der Ginsengwurzel gelten die Ginsenoside (Triterpensaponine), die Gruppe der Panaxdiole, Panaxtriole und Oleanolsäuren. Bislang konnten Wissenschaftler 25 unterschiedliche Ginsenoside isolieren. Im Weißen Ginseng sind circa 3 Prozent Ginsenoside enthalten, im Roten Ginseng dagegen nur die Hälfte. Die zweite Gruppe der wirksamen Inhaltsstoffe bilden die Polysaccharide, Polyacetylene, Peptidoglycane, ätherisches Öl, Fettsäuren, Aminosäuren und Triglyceride. Eine ganze Reihe von Mineralstoffen (Magnesium, Kalium, Eisen, Selen und Calcium) ergänzt als dritte Gruppe die Wirkstoffkomposition. Erst das Zusammenspiel ergibt die vielfältigen Wirkungen der Ginsengwurzel.

#### Adaptogene Wirkung

Ginseng wird in die Gruppe der Adaptogene eingeordnet. Das sind Stoffe, die in der Lage sind, unspezifisch die Anpassungsfähigkeit des Organismus gegenüber inneren und äußeren Störungen wie Stress und Krankheiten zu verbessern. Beschrieben wird auch die Erhöhung der Sauerstoffkapazität der Skelettmuskulatur, die Verbesserung der Gedächtnisleistung, Stimulierung der Gehirnaktivität sowie des

Immunsystems. Neueren Erkenntnissen zufolge entfalten Ginsengextrakte unter anderem immunmodulierende, antioxidative, neuro- und zytoprotektive aber auch blutzuckersenkende Wirkungen.

Allein in den letzten zehn Jahren wurden die klinischen Wirkungen von Ginseng in mehr als 20 klinischen Studien untersucht. In mehreren placebokontrollierten Studien erhöhte Ginseng immunologische Parameter. Eine Studie von Pieralisi aus dem Jahr 1991 kam zum Ergebnis, dass Ginseng die Sauerstoffaufnahme des Blutes verbessern kann. Mehrere Arbeiten aus dem Jahr 2012 unter Beteiligung von Wissenschaftlern der Universität in Chicago deuten darauf hin, dass Ginseng die Spätfolgen diabetischer Erkrankungen verhindern oder mildern kann.

### Positivmonographie

Die Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamts bewertete die Droge in ihrer Monographie aus dem Jahr 1991 positiv und befürwortete die Anwendung als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz.

Als adaptogenes Tonikum findet Ginseng weltweit Verwendung bei Überforderungs- und Erschöpfungssyndrom sowie in der Rekonvaleszenz, bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, zur Verminderung der Anfälligkeit gegenüber Infektionen und als Geriatrum. Zudem soll Ginseng positiv auf das Herzkreislaufsystem einwirken, bei Potenzproblemen helfen, innere Anspannung lindern und ganz allgemein die Lebensqualität steigern.

### Vielfalt der Angebote

Im Handel befindet sich der Trockenextrakt als Pulver, Kapseln, Tabletten, Dragees und Pastillen. Die Tagesdosis beträgt 1 bis 2 Gramm der getrockneten Wurzel oder 200 bis 600 mg Extrakt mit mindestens 15 mg Ginsenosiden. Unabhängig von der Arzneiform sollte die Einnahme stets in der ersten Tageshälfte erfolgen. Ginsengpulver kann auch in Wasser, Tee oder Fruchtsaft eingerührt werden.

Für den Teeaufguss werden 1 bis 2 Gramm zerkleinerte Ginsengwurzel mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergossen und fünf bis zehn Minuten ziehen gelassen. Nach dem Abseihen sollten Patienten täglich zwei bis drei Tassen trinken. Wegen der Präparatevielzahl sollten sie Ginsengprodukte in der Apotheke kaufen. Dann ist gewährleistet, dass das Produkt die erforderliche hohe Konzentration an Ginsenosiden enthält.

Zudem sollte die Behandlung mindestens drei bis vier Wochen dauern, eventuell bis zu drei Monate, da sich die Wirkung erst allmählich bemerkbar macht.

### Nicht zu viel und zu lange

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sind keine Nebenwirkungen bekannt. Nehmen die Patienten das Präparat sehr lange ein oder auch in deutlich höheren Dosen, können Schlafstörungen, Blutdrucksteigerung und gastrointestinale Beschwerden auftreten. Mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sollte der Patient unbedingt mit einem Arzt oder Apotheker besprechen. Ein weiterer Effekt ist die verstärkende Wirkung von Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken. /