



Ginseng



# Der Gigant unter den Heilpflanzen

Foto: Elenaray | Dreamstime.com

**D**ie Flasche Ginseng stand schon bei den Großeltern - als heimlicher Gute-Nacht-Schluck belächelt - auf dem Nachttisch. Das nur zu denken ist anmaßend, denn Ginseng gehört zu den weltweit am meisten verwendeten pflanzlichen Heilmitteln.

Ginseng hat vor allem in Asien eine jahrtausendealte Tradition. Die rübenartige Wurzel aus der Pflanzenfamilie der Araliengewächse (Araliaceae) enthält eine Vielzahl von chemischen Verbindungen. Als Hauptwirkstoffe gelten die Saponine, eine besondere Form von Glykosiden, die beim Ginseng als Ginsenoside bezeichnet werden.

## Koreaner forschen intensiv

Mehr als 30 Ginsenoide wurden bereits im seltenen koreanischen Ginseng identifiziert, die jeweils unterschiedliche Wirkungen haben sollen. Die Verteilung der Ginsenoide in der Pflanze gilt laut einer Publikation des Koreanischen Ginseng-Forschungsinstitutes als Qualitätsmerkmal. Beschrieben werden das zentrale Nervensystem dämpfende bis zur muskelentspannenden Wirkung, die sogar Schmerzen und Krämpfe löste. Störungen der motorischen Koordination würden gemildert und die Darmperistaltik gefördert werden. Einige Ginsenoide hätten eine stoffwechselverstärkende Wirkung auf das Knochenmark, und würden die roten Blutkörperchen vor Strahlungseinwirkung schützen. Auch ginge eine Anti-Erschöpfungswirkung



von einigen Ginsenoiden aus. Daneben spielten Herzschutz, Blutdrucksenkung, der Schutz vor Zusammenballung der Blutplättchen, sowie eine antithrombotische, entzündungshemmende und entgiftende Wirkung eine große Rolle.

## Kontrollierte Forschung

Die meisten Forschungen, deren Daten von Tierexperimenten oder unkontrollierten Studien beim Menschen stammen, untersuchten den Gesamtextrakt, nicht die Wirkung einzelner Ginsenoside. So kam man zu der Erkenntnis, dass Ginseng das Wohlbefinden stärkt, Kraft und Energie liefert, gegen diverse Leiden helfen soll und sogar lebensverlängernd wirkt. Auch besser umschriebene pharmakologische Eigenschaften wie zum Beispiel immunstimulierende und blutdrucksenkende Wirkungen werden Ginseng zugeschrieben.

Kontrollierte Doppelblindstudien am Menschen zeigten

zum Teil eine signifikante Abnahme der Herzfrequenz und Zunahme der Sauerstoffaufnahme, verbunden mit einer Verbesserung von Konzentration und Gedächtnisleistung. Während sich unter Ginseng-Einnahme eine Verbesserung von Herpesinfektionen zeigte, war bei der Untersuchung der Wirkungen auf die Zellen des Immunsystems nur zum Teil eine signifikante Zunahme der T-Lymphozyten nachweisbar.

Bei Diabeteskranken führte Ginseng sowohl zu einem besseren Wohlbefinden als auch zu einer signifikanten Reduktion von Nüchtern-Blutzuckerspiegel. Es wird auch angenommen, dass Ginseng den Blutzuckeranstieg nach der Nahrungsaufnahme abschwächen kann. Auch eine mögliche krebshemmende Wirkung wird derzeit bei Ginseng vermutet.

## Ginseng für Mensch und Tier

Bisher gilt Ginseng eher noch als Geheimtipp unter Tierhaltern, wobei es inzwischen vermehrt positive Rückmeldungen von Patientenbesitzern, die die Heilkraft der asiatischen Wurzel auch für ihre Haustiere nutzen, gibt. So hat sich die Anwendung von Ginseng in der Tierheilkunde offensichtlich bewährt.

Ginseng wird gerne eingesetzt bei nervösen, infektaanfälligen und durch intensives Training stark belasteten Pferden. Er soll über ausgleichende, kräftigende und leistungsstärkende Wirkungen verfügen. Mit Ginseng soll auch eine Verbesserung der Befruchtungs- und Abfohlrate möglich geworden sein.

## Der sibirische Ginseng

Aber auch der sibirische Ginseng, Taigawurzel genannt, verfügt über stolze Heilkräfte, gilt aber als Ersatz für den recht teuren Ginseng (*Panax ginseng*).

Die billigere Alternative wird zur Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bei Erschöpfungszuständen, während der Rekonvaleszenz und im Alter eingesetzt. Obwohl

sich die beiden Pflanzen in ihren Inhaltsstoffen unterscheiden, sollen jedoch die Wirkungen ähnlich sein.

Die Taigawurzel enthält Lignanverbindungen, Phenylpropane, Cumarine, Sterole, Saponine und viele andere Verbindungen. Diese Substanzen wirken immunstimulierend und fördern die Anpassung des Körpers an Stresssituationen. Weiterhin soll die Taigawurzel antiviral, blutzuckersenkend, blutgerinnungshemmend, cholesterinsenkend, blutdrucknormalisierend und östrogenartig wirken, sowie Zellen gegen Gifte schützen können.

So kann Ginseng als interessante Futterergänzung gesehen werden und auch bei uns kann später mal ein Fläschchen auf dem Nachttisch stehen.

**A.Returner**

## Geschichte

Der Ginseng wurde einst nicht nur mit Gold aufgewogen, sondern war Korea so wichtig, dass die Ausfuhr der Samen lange mit dem Tode bestraft wurde. Die Koreaner wollten Ware und Wissen über die Wurzel für sich behalten.

Erstmals als Heil- und Nahrungsmittel ist der Ginseng bereits 1080 erwähnt. Wilder Ginseng wächst in schattigen Wäldern so langsam, dass er frühestens nach 3 Jahren geerntet werden kann. Je älter die Pflanze allerdings wird, desto wertvoller ist sie. Der Anbau der Ginseng Wurzel ist mühsam und erfordert neben den notwendigen Kenntnissen vor allem Geduld. Als optimaler Erntezeitpunkt gilt, wenn die Wurzel sechs bis sieben Jahre alt ist. Dem wilden Ginseng wird allerdings die größere Heilkraft nachgesagt.