



# Die Menschenwurzel

*Im alten China mit Gold aufgewogen, ist GINSENG noch heute ein beehrtes Adaptogen und Tonikum.*

Helga Ell-Beiser

DER CHINESISCHE Name „Ginseng“ bedeutet „Menschenwurzel“. Er bezieht sich auf das menschenähnliche Aussehen der Ginsengwurzel. Der griechische Gattungsname „Panax“ leitet sich von „Panakeia“ ab. Panakeia ist die Tochter des Asklepios, dem griechischen Gott der ärztlichen Heilkunst. Sie wurde als Göttin verehrt, die von allen Krankheiten befreien konnte. Dass sie zur Namensvetterin des Ginseng wurde, kommt nicht von ungefähr. Die Pflanze gilt seit jeher als Allheilmittel. Alte Volksnamen wie Allheilkraut, Allheilwurzel, Kraftwurzel, Kraftwurz und Lebensverlängerungswurzel verweisen darauf.

Ginseng ist eine der wichtigsten Heilpflanzen der traditionellen Medizin Chinas und Koreas. Er wird erstmals, in einem Buch erwähnt, das dem legendären Kaiser Shen Nung (ca. 2700 v. Chr.) zugeschrieben wird. Ob die lange nach seinem Tod geschriebene Abfassung wirklich von ihm selbst stammt, ist allerdings umstritten. Die Pflanze galt schon damals als Sinnbild für Gesundheit und ein langes Leben. Sie war wertvoller als Gold und nur Kaisern bzw. Königen und hohen Adligen vorbehalten.

Im 17. Jahrhundert wurde Ginseng durch niederländische Seefahrer in Europa populär. Arabische Seeleute brachten die

Pflanze zwar schon zuvor in das maurische Spanien, im Laufe der Zeit geriet sie jedoch wieder in Vergessenheit. Erst im 20. Jahrhundert wurde sie aufgrund ihrer nachgewiesenen Wirkungen auch von der Schulmedizin als Heilpflanze anerkannt.

## Der Echte Ginseng

Ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer) gehört zur Familie der Araliengewächse (Araliaceae). Er wird auch Echter Ginseng, Asiati-

## Ginseng im eigenen Garten

Sie möchten Ginseng für den privaten Gebrauch kultivieren? Besorgen Sie sich Saatgut bei einem gut geführten Fachgeschäft (z. B. [www.kraeuter-und-duftpflanzen.de](http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de)). Alles was es braucht, ist ein leicht saurer, humoser Boden und ein schattiger Standort (mit 70–80% Schatten). Auch Taigawurzel (Sibirischer Ginseng) und Maca (Peruanischer Ginseng) lassen sich im eigenen Garten anbauen.

scher Ginseng, Chinesischer Ginseng oder Koreanischer Ginseng genannt. Wie die verschiedenen Namen bereits vermuten lassen, kommt Ginseng natürlicherweise in Gebirgs- und Waldregionen im nördlichen China und Korea vor.

Ginseng ist eine mehrjährige Staude und wird bis zu 80 cm hoch. Sie treibt aus einer zylindrischen Wurzel. Diese wird bis zu 10 cm lang und teilt sich bisweilen mehrfach. Die handförmigen Blätter sind 3- bis 5-fingrig gegliedert. Aus den unscheinbaren, doldenartig angeordneten Blüten entwickeln sich rote Früchte.

Der Anbau der Pflanze ist weit verbreitet. Man kultiviert sie heutzutage sogar in Deutschland, in der Schweiz und in Österreich.

### Eine Pflanze, zwei Gesichter

Der medizinisch verwendete Pflanzenteil des Echten Ginseng ist die Wurzel (Radix). Sie kann erst nach etwa sieben Jahren mit einem Gewicht von 60–100 g geerntet werden. Das erklärt den vergleichsweise hohen Preis (ca. 1 Euro pro Gramm getrocknete Wurzel).

Je nach Verarbeitung der Wurzel unterscheidet man zwei Sorten:

- **Weißer Ginseng:** Die Wurzeln werden nach der Ernte geschält, gebleicht und getrocknet. Es gibt mittlerweile aber auch weißen Ginseng, der nicht geschält und gebleicht wird. Dadurch behält er mehr Inhaltsstoffe.
- **Roter Ginseng:** Die Wurzel wird nach der Ernte zur Konservierung mit Wasserdampf behandelt, wodurch sie beim Trocknen eine rötliche Farbe annimmt.

Roter Ginseng wird oft als der wirksamere bezeichnet. Wird der Weiße Ginseng jedoch nur gewaschen und getrocknet, also nicht geschält, ist er genauso wirksam. Schälen reduziert den Gehalt an Ginsenosiden (Saponin-Gemisch mit Hauptkomponente Rg1). Diese befinden sich vermehrt in den feinen Haarschwämmen und sind ausschlaggebend für die Wirkung. Des Weiteren enthält Ginseng ätherisches Öl, Phytosterole und Peptidoglykane.

### Wirkungen

Im Vordergrund steht die adaptogene Wirkung. Adaptogene (dazu gehören auch Rosenwurz, Taigawurzel und Jiaogulan) bewirken eine verbesserte Anpassung des Organismus an Stresssituationen. Sie sind in der Lage, gegen störende und krankmachende Einflüsse von außen zu schützen. Dies gilt gleichermaßen bei physikalischen, chemischen und biologischen (Krankheitserreger, Strahlen, Umweltgifte usw.) wie bei psychischen Noxen (Stress, schwierige Situationen am Arbeitsplatz oder in der Familie).

### Ausgleichende Wirkung

Weniger bekannt ist, dass Ginseng sowohl anregend und aufbauend als auch beruhigend wirkt. Verantwortlich sind hierfür vermutlich die Ginsenoside. Man weiß mittlerweile über die beiden am besten untersuchten Ginsenoside, dass sie Gegenspieler sind. Sie besitzen also ein ähnliches harmonisierendes bzw. ausgleichendes Prinzip wie Yin und Yang in der chinesischen Heilkunde. Das eine Ginsenosid erhöht den Blutdruck,

## INFORMATION

### Echte Wurzel oder Mogelpackung?

Neben *Panax ginseng* bezeichnet man noch weitere Pflanzen landläufig als Ginseng. Die meisten von ihnen werden ebenfalls als Heilmittel verwendet. Etwa zehn Arten gehören wie der Echte Ginseng zur Gattung *Panax*. Andere sind nicht einmal entfernt mit diesem verwandt. Da aufgrund des Preises die Wurzel besonders im Ausland gerne gestreckt oder durch günstigere Drogen ersetzt wird, ist hier besonders auf vertrauenswürdige Quellen und eine ausreichende Konzentration zu achten.

Weitere *Panax*-Arten, die man Ginseng nennt:

- ***Panax notoginseng*:** wächst wild im nördlichen Vietnam und in der südchinesischen Provinz Yunnan. Er wird in anderen Gebieten angebaut und auch als Heilpflanze verwendet.
- ***Panax pseudoginseng*:** kommt im südlichen Teil Tibets sowie in Nepal vor. Er wird ebenfalls als Heilpflanze verwendet.

- **Amerikanischer Ginseng (*Panax quinquefolius*):** ist in Nordamerika beheimatet und wird in China kultiviert. Man nutzt ihn ähnlich wie *Panax ginseng*.

Aus der gleichen Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*) stammt:

- ***Eleutherococcus senticosus* (Taigawurzel, Sibirischer Ginseng):** Wie beim Echten Ginseng wird die Wurzel medizinisch verwendet. Die Anwendungsgebiete sind nahezu identisch. Man verabreichte Sibirischen Ginseng in Russland Sportlern und Kosmonauten, um die körperliche Ausdauer zu fördern.

Aus einer anderen Pflanzenfamilie stammt:

- ***Lepidium peruvianum* (Maca, Peruanischer Ginseng):** gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Der peruanische Ginseng wird seit ca. 2000 Jahren in den Anden angebaut und als Nahrungs- und Heilpflanze verwendet. Er wirkt ähnlich wie Ginseng und schmeckt wie Kresse.

wirkt stimulierend und fördert das Leistungs- und Reaktionsvermögen. Das andere senkt den Blutdruck, wirkt beruhigend und hilft abzuschalten. Die Ginsenoside wirken vermutlich auf den Hypothalamus. Von hier werden alle hormonellen und neuronalen Prozesse gesteuert, die das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung im Körper aufrechterhalten.

Des Weiteren wirkt Ginseng antioxidativ. In offenen Studien und Experimenten konnten folgende Wirkungen beobachtet werden: blutfettsenkend, blutzuckersenkend und antikarzinogen.

## Indikationen

Ginseng wird klassisch angewandt (auch nach der Kommission E) als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie zur Rekonvaleszenz. Es empfiehlt sich eine kurmäßige Anwendung zur allgemeinen Vorbeugung (auch von Zivilisationskrankheiten) und für eine gute Lebensqualität im Alter.

Erfahrungs- und volksheilkundliche Indikationen sind:

- Erschöpfungszustände, Vorbeugung gegen Burnout
- Verbesserung der Vitalität und Merkfähigkeit
- Stress
- Verbesserung von Ausdauer und Reaktionsvermögen
- leichte depressive Verstimmungen
- Vorbeugung und Linderung von Demenz und Alzheimererkrankung
- Stärkung des Immunsystems
- Einsatz als Radikalfänger
- Begleittherapie bei Chemo- und Strahlentherapie
- Senkung von Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel
- Regulation des Blutdrucks
- Steigerung der Libido und Potenz
- Begleittherapie für Leistungssport (verkürzt die Erholungsphase)
- Verbesserung der Lungenfunktion bei chronischen Atemwegserkrankungen (Sauerstoffversorgung wird optimiert)

## Nebenwirkungen

Selten kann es zu Übelkeit, Magenbeschwerden und leichtem Durchfall kommen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren wird der Einsatz von Ginseng nicht empfohlen. Es liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Bei Bluthochdruck ist Vorsicht geboten. Die Anwendungsdauer sollte nicht länger als drei Monate betragen. Es liegen noch keine Langzeitstudien vor.

## Wechselwirkungen

Von einer möglichen Interaktion mit Gerinnungshemmern vom Cumarin-Typ (Warfarin) berichtete eine einzelne Publikation. Dieser Verdacht ließ sich bisher allerdings nicht bestätigen. Gin-

seng kann auch den Blutzuckerspiegel senken. Bei Einnahme von Gerinnungshemmern und bei Diabetes empfehlen sich engmaschige Kontrollen. Von koffeinhaltigen Getränken während der Therapie wird abgeraten.

## Studien

Der hohe Preis der Ginsengwurzeln war lange Zeit der Grund, weshalb wenige Studien durchgeführt wurden. In einer Studie erhielten gesunde Versuchspersonen parallel zu einer Grippe-schutzimpfung 12 Wochen lang Ginseng oder ein Placebo. Die Probanden der Verumgruppe erkrankten deutlich weniger an Grippe oder einer Erkältung, hatten nachweislich mehr Antikörper und wiesen eine höhere Aktivität an Killerzellen auf.

In einer Studie mit 120 Patientinnen zeigten jene, die Ginseng einnahmen, eine schnellere Rekonvaleszenz nach gynäkologisch bedingten Operationen und Bestrahlungen.

Akutes Nierenversagen zählt zu den folgenreichsten Nebenwirkungen bei der Behandlung von Krebspatienten mit dem Zytostatikum Cisplatin. Verschiedene pflanzliche Extrakte wurden bisher auf ihr protektives Potenzial getestet, aktuell der Rote Ginseng. Die Einnahme erwies sich zumindest am Tiernmodell als erfolgreich.

## Darreichungsformen

Tee (Infus): Täglich 2 g Droge mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 5–10 min abseihen, schluckweise trinken.

## Ginseng in der TCM

Der legendäre chinesische Kaiser Shen Nung gilt als Begründer der Traditionellen Chinesischen Medizin. Gemeinsam mit seinen Ärzten entdeckte er die Heilwirkung des Ginseng. In seinem Buch „Des Göttlichen Landmanns Buch von Wurzeln und Kräutern“ steht geschrieben:

„Die Wurzel des Lebens

Sie stärkt die fünf vollen Organe,

Herz, Milz, Lunge, Niere und Leber,

beruhigt die Lebensgeister,

harmonisiert die Seele, beseitigt Ängste,

lässt die Augen strahlen, öffnet den Geist

und klärt die Gedanken.

Wird regelmäßig Ginseng eingenommen,

wird der Körper gekräftigt

und so das Leben verlängert.“

Bis heute ist Ginseng in der TCM ein bedeutendes Heilmittel zur Aktivierung der Lebensenergie (Qi).

Wurzeln (z.B. Wurzelkur von FloraFarm Ginseng): Die empfohlene Tagesdosis beträgt 1 g (etwa 3–4 Wurzelstückchen). Dosierung: 30 min nach dem Frühstück Wurzelstücke im Mund kurz einspeicheln, eventuell ankauen. Danach möglichst lange in den Wangentaschen belassen, damit die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können. Nach ca. 20 min kann man die Wurzelstücke schlucken.

### Fertigarzneimittel

Die empfohlene Tagesdosis beträgt 1–2 g (es sollten mindestens 10 mg Ginsenoside enthalten sein). Die Fertigpräparate werden allesamt als klassisches Tonikum angeboten.

- Ardey-aktiv Pastillen (Fa. Ardeypharm), 3 × tgl. 1 Pastille
- Ginsana Kapseln oder Tonikum (Fa. Tentan), 1 × tgl. 2 Kps. oder tgl. 1 Messbecher mit 15 ml zum Frühstück
- Ginseng SL Kapseln (Fa. Florafarm), 2 × tgl. 1–2 Kps. ▪

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1584250>



### HP Helga Ell-Beiser

Herrenstr. 12

77948 Friesenheim

E-Mail: [naturheilpraxis@ell-beiser.de](mailto:naturheilpraxis@ell-beiser.de)

Helga Ell-Beiser ist seit 1997 in eigener Praxis tätig, Schwerpunkte sind Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde sowie Psychosomatik. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und -bücher sowie Dozentin.