

S. 10

## HEILEN

Dr. ☺ Mohr

S. 40

## KETONE

Signalmoleküle für  
Regeneration

S. 26

## HAGEBUTTE

Die Früchte der wilden Rose

## Ginseng:

**Energie für  
Zellen und  
Lebensjahre**

S. 20

EXKLUSIV  
**SONDER-  
DRUCK**

Auszug aus  
**reformleben**

Ausgabe 68 | Mai/Juni 2026

# Langlebigkeit

## Wie wir unser Alter steuern können



# Roter Koreanischer Ginseng: Energie für Zellen und Lebensjahre

Wie eine jahrtausendealte Heilpflanze  
moderne Strategien für gesundes Altern  
unterstützen kann.

Wir werden heute so alt wie nie zuvor – und fühlen uns doch oft früher erschöpft. Nachlassende Energie, steigende Stressbelastung und schleichende Stoffwechselveränderungen gehören für viele Menschen bereits ab der Lebensmitte zum Alltag. Longevity bedeutet deshalb nicht nur, die Lebenszeit zu verlängern, sondern vor allem die Jahre in Gesundheit und Vitalität zu verbringen.

Neben Ernährung, Bewegung und Regeneration rücken zunehmend auch natürliche Pflanzenstoffe in den Fokus, die den Körper in seiner Anpassungsfähigkeit unterstützen. Einer der bekanntesten Vertreter ist der rote koreanische Ginseng – eine Heilpflanze mit jahrtausendealter Tradition und wachsender wissenschaftlicher Aufmerksamkeit.

## Tradition trifft moderne Forschung

Der rote Ginseng wird aus der Wurzel von *Panax ginseng* gewonnen. Im Unterschied zu „weißem“ Ginseng wird die Wurzel nach der Ernte gedämpft und anschließend getrocknet. Dieser Prozess verändert die Inhaltsstoffe und macht den roten Ginseng besonders reich an sogenannten Ginsenosiden. Diese sekundären Pflanzenstoffe gelten als entscheidend für die vielfältigen Wirkungen der Pflanze.

In der traditionellen asiatischen Medizin wird Ginseng seit Jahrhunderten eingesetzt, um Energie, Widerstandskraft und Lebensqualität zu fördern. Heute lassen sich viele dieser traditionellen Anwendungen auch aus moderner wissenschaftlicher Perspektive besser verstehen – insbesondere im Kontext von Longevity.





### Energie für die Zellen

Ein zentraler Aspekt ist die Unterstützung der zellulären Energieproduktion. Unsere Zellen

sind auf eine effiziente Funktion der Mitochondrien angewiesen, um Energie bereitzustellen. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Leistungsfähigkeit jedoch häufig ab.

Studien deuten darauf hin, dass Ginsenoside die Funktion der Mitochondrien positiv beeinflussen können. Das kann sich nicht nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken, sondern auch auf Konzentration und mentale Klarheit.

### Besserer Umgang mit Stress

Darüber hinaus zählt Ginseng zu den sogenannten Adaptogenen. Das bedeutet: Er unterstützt den Körper dabei, sich besser an Stresssituationen anzupassen. Gerade chronischer Stress gilt als einer der wichtigsten Beschleuniger von Alterungsprozessen. Er beeinflusst hormonelle Systeme, fördert Entzündungen und kann langfristig die Regenerationsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen. Hier setzt Ginseng an, indem er regulierend auf zentrale Stressachsen wirken kann.

### Entzündungen im Gleichgewicht halten

Ein weiterer wichtiger Faktor im Zusammenhang mit gesundem Altern ist die Regulation von Entzündungsprozessen. Viele altersbedingte Beschwerden stehen im Zusammenhang mit sogenannten „stillen Entzündungen“, die oft lange unbemerkt bleiben.

Auch hier zeigen Untersuchungen, dass Ginseng entzündungsmodulierende Eigenschaften besitzen kann und damit möglicherweise einen Beitrag zu einem ausgeglichenen inneren Milieu leistet.

## LEBEN IN BALANCE



## ROTER GINSENG

Extrakt Hartkapseln

- **wirkstoffreiches Arzneimittel**
- **stärkt das Immunsystem**
- **steigert die Konzentration und hilft bei Müdigkeit**



**Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln** Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel; Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**



## Unterstützung für den Stoffwechsel

Interessant ist zudem der Einfluss auf den Stoffwechsel. Ein stabiler Blutzuckerspiegel und eine gute Insulinsensitivität gelten als zentrale Voraussetzungen für langfristige Gesundheit.

Erste Studien weisen darauf hin, dass Ginseng diese Prozesse positiv unterstützen kann. Damit entsteht eine Brücke zu modernen Longevity-Strategien, die auf metabolische Flexibilität und eine bewusste Steuerung von Aufbau- und Regenerationsprozessen im Körper abzielen.

## Ein Baustein im Gesamtkonzept

Im Rahmen des Gesundheitsmodells „Meine Gesundheit 3.0“ wird genau dieser Ansatz verfolgt: den Körper nicht dauerhaft im „Leistungsmodus“ zu halten, sondern gezielt zwischen Aktivität und Regeneration zu wechseln. Pflanzenstoffe wie Ginseng können diesen Prozess sinnvoll ergänzen – sie ersetzen jedoch keinen gesunden Lebensstil.

## Für wen ist Ginseng besonders interessant?

Besonders interessant ist roter koreanischer Ginseng für Menschen, die sich im Alltag hohen Anforderungen stellen: sei es beruflich, mental oder körperlich. Aber auch für alle, die ihre Vitalität ab der Lebensmitte bewusst erhalten möchten, kann er eine unterstützende Rolle spielen.

## Qualität entscheidet

Wichtig ist dabei die Qualität. Hochwertiger roter Ginseng stammt traditionell aus Korea und wird aus mehrjährig gewachsenen Wurzeln hergestellt. Die sorgfältige Verarbeitung und ein standardisierter Gehalt an Ginsenosiden sind entscheidend, um eine gleichbleibende Qualität zu gewährleisten.

## Fazit: Unterstützung für ein langes, vitales Leben

Longevity entsteht nicht durch ein einzelnes Wundermittel. Doch die Kombination aus einem bewussten Lebensstil und gezielt eingesetzten natürlichen Wirkstoffen kann dazu beitragen, die körpereigenen Systeme zu stärken. Roter koreanischer Ginseng ist ein Beispiel dafür, wie traditionelles Wissen und moderne Forschung zusammenfinden können – mit dem Ziel, nicht nur länger zu leben, sondern die gewonnene Zeit auch mit Energie und Lebensqualität zu füllen.

*reformleben-Redaktion*

## 5 Effekte von Ginseng auf einen Blick

### 1. Mehr Zellenergie

Unterstützt die Funktion der Mitochondrien – für mehr körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

### 2. Bessere Stressresistenz

Als Adaptogen hilft Ginseng, den Körper widerstandsfähiger gegenüber körperlichem und mentalem Stress zu machen.

### 3. Entzündungen regulieren

Kann dazu beitragen, stille Entzündungsprozesse im Körper zu modulieren – ein wichtiger Faktor für gesundes Altern.

### 4. Stoffwechsel unterstützen

Positive Effekte auf Blutzucker und Insulinsensitivität können die metabolische Gesundheit fördern.

### 5. Vitalität erhalten

Traditionell eingesetzt zur Förderung von Energie, Ausdauer und allgemeinem Wohlbefinden – besonders im fortschreitenden Alter.