



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Koreanischer roter Ginseng Stärkung aus der Natur – seit Jahrhunderten geschätzt

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

Koreanischer Ginseng (*Panax ginseng*) stammt aus Ostasien und wird dort seit sehr langer Zeit als kräftigendes Naturmittel verehrt. In alten Kräuterbüchern wird die Ginsengwurzel als Pflanze beschrieben, die Körper und Geist in belastenden Zeiten unterstützt – also dann, wenn man sich müde, erschöpft oder „aus dem Gleichgewicht“ fühlt.

Warum Ginseng so lange wachsen muss:

Ginseng ist eine anspruchsvolle Pflanze, die erst nach 5 bis 6 Jahren in der Wurzel ihre Inhaltsstoffe in hoher Qualität ausgebildet hat. Erst dann wird der Wurzelstock geerntet. Aus derselben Wurzel entstehen weißer und roter Ginseng – der Unterschied liegt in der Verarbeitung.

Weißer Ginseng wird nach der Ernte schonend getrocknet, während roter Ginseng traditionell gedämpft wird. Dabei färbt sich die Wurzel rötlich und wird besser haltbar. Durch die Wärme karamellisiert der enthaltene Zucker, weitere Inhaltsstoffe verändern sich und die bioaktive Wirkung wird erhöht. Das ist ein Grund, warum roter Ginseng in Asien besonders beliebt ist.

Was steckt in der Wurzel? Am bekanntesten sind die Ginsenoside – sie wirken adaptogen und gelten als wichtigste Pflanzenstoffe des Ginsengs. Daneben finden sich unter anderem Polyphenole, Polysaccharide, Polyglykane, Aminosäuren, ätherische Öle, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe. Ginseng schmeckt würzig süß mit leichter Bitternote.

„Adaptogen“ – was bedeutet das? Ginseng gilt traditionell als Pflanze, die sowohl anregende als auch beruhigende Eigenschaften besitzt. Er hilft dem Körper, seine Funktionen im Gleichgewicht zu halten und sich besser an Belastungen anzupassen. Während einige Ginsenoside den Stoffwechsel und das Leistungsvermögen anregen, fördern andere Entspannung und innere Ruhe.

Wirkungen die dem Ginseng zugeschrieben werden

- **Unterstützt das Herz-Kreislauf-System,** senkt den Cholesterinspiegel und wirkt mild gerinnungshemmend.

- **Allgemeine Tonisierung des Organismus,** stärkt das „Qi“ (eine gerichtete immaterielle Körperenergie), fördert die Bildung der Körpersäfte und beruhigt den Geist „Shen“.

- Die Anpassung an Stresssituationen und erhöhte Anforderungen wird verbessert.

- **Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit:** Gedächtnisleistung, Aufpassungsgebe, Lernfähigkeit, Reaktionszeit und Konzentration werden erhöht.

- **Regenerationsfördernd:** positiven Einfluss auf Schlafqualität und Schlafdauer, Genesungsvorgänge werden beschleunigt.

- **Immunmodulierend:** bei Infekten und hemmend bei Autoimmunerkrankungen.

- **Entzündungshemmend:** Bei chronischen Entzündungen (z.B. Rheuma, Gicht, Arteriosklerose, MS, Alzheimer) wurde in einer Studie bei allen 92 Fällen der Wert des

Entzündungsmarkers TNF- α um durchschnittlich 96 % reduziert.

Darreichungsformen von Ginseng

Extrakt-Kapseln, Wurzelpulver-Kapseln, Wurzelpulver-Tabletten, Wurzelscheiben und Instant-Tee

Wofür wird roter Ginseng typischerweise genutzt?

In der Praxis greifen viele Menschen vor allem dann zum Ginseng, wenn sie sich im Alltag dauerhaft überfordert oder erschöpft fühlen. Häufig genannte Gründe sind:

- Mehr Energie, Konzentration und geistige Klarheit im Alltag

- Mehr innere Ruhe und bessere Widerstandskraft in Stressphasen

- Unterstützung der Regeneration, häufig in Verbindung mit bewussterem Schlaf- und Erholungsverhalten

- Unterstützung der Abwehrkräfte in Zeiten erhöhter Belastung

Die beschriebenen Effekte werden häufig berichtet und wissenschaftlich untersucht, können jedoch individuell unterschiedlich ausfallen. Viele Anwender berichten bei regelmäßiger Einnahme über mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Aktivität. Bei älteren Menschen wird gelegentlich auch eine Stimmungsaufhellung beschrieben.

Persönliche Erfahrung

Ich habe 2013 auf der Grünen Woche die KGV-Ginseng-Produkte kennen und schätzen gelernt. Seitdem nehme ich selbst in der kalten Jahreszeit morgens eine Kapsel Ginseng-Extrakt ein und empfehle es auch in der Praxis mit gutem Gewissen und Erfolg meinen gestressten Patienten mit Müdigkeit und Leistungsschwäche. In diesem Sinne kann Ginseng – auch als Geschenk, etwa zu Weihnachten – eine sinnvolle Aufmerksamkeit sein.

Verträglichkeit und Hinweise

Ginseng gilt in üblichen Dosierungen meist als gut verträglich. Selten wird über Unruhe oder einen leichten Blutdruckanstieg berichtet – vor allem bei empfindlichen Personen oder zu hoher Dosierung.

Wer Medikamente gegen Diabetes, hohen Blutdruck, Depressionen oder Gerinnungshemmer (z.B. Vitamin-K-Antagonisten) einnimmt, sollte vorab ärztlich nachfragen.

Fazit

Viele Menschen empfinden den modernen Alltag als fordernd (Termin Druck, Dauerstress, zu wenig Erholungsphasen). Koreanischer roter Ginseng wird traditionell als kräftigendes und ausgleichendes Naturmittel eingesetzt.

Als Teil eines gesundheitsbewussten Lebensstils kann er dazu beitragen, sich in belastenden Phasen stabiler, wacher und insgesamt besser im Gleichgewicht zu fühlen.

Wichtiger Hinweis: Die genannten Informationen ersetzen keine ärztliche Behandlung bei bestehenden Erkrankungen.

Ich wünsche frohe, gesunde und glückliche Weihnachten!
www.dr-voeller.de