

S. 8

BLUTHOCHDRUCK UND INSULINRESISTENZ

Wie sie zusammenhängen und Sie
die Kontrolle zurückgewinnen

S. 12

LANGLEBIGKEIT:

Bedeutung der "Hallmarks of Aging"
für Ihre Gesundheit - 2. Teil

S. 38

WEIHNACHTSMENÜ

Köstliches zum Fest



Akut geschützt, langfristig gefährdet

Warum unser Gesundheitssystem uns
nicht vor chronischen Krankheiten
bewahrt

S. 4

Ginseng – Jungbrunnen aus der Natur

Die Anti-Aging-Wirkungen von rotem koreanischem Ginseng

Roter koreanischer Ginseng (*Panax ginseng*) wird seit Jahrhunderten in der traditionellen asiatischen Medizin verwendet und ist heute ein beliebtes Naturheilmittel, das für seine vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt ist. Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass roter koreanischer Ginseng auch im Bereich Anti-Aging eine vielversprechende Wirkung hat.

Verlangsamung der Zellalterung

Eine der Hauptwirkungen des roten koreanischen Ginsengs besteht in seiner antioxidativen Kapazität. Freie Radikale, die durch oxidative Prozesse im Körper entstehen,

spielen eine zentrale Rolle bei der Alterung und der Entstehung altersbedingter Krankheiten. Studien zeigen, dass die Ginsenoside, die aktiven Verbindungen im Ginseng, antioxidative Eigenschaften haben und somit Zellschäden durch oxidative Stressoren reduzieren können. Eine Studie aus dem Jahr 2020 hat gezeigt, dass roter koreanischer Ginseng die Aktivität antioxidativer Enzyme in menschlichen Zellen erhöht und so die Zellalterung verlangsamt.

Schutz gegen Hautalterung

Darüber hinaus wirkt roter koreanischer Ginseng positiv auf die Hautalterung. Eine Studie aus Südkorea ergab, dass eine äußerliche Anwendung von Ginseng-Extrakten die Hautelastizität verbessert und das Auftreten von Falten reduziert. Diese Effekte werden auf die Fähigkeit des Ginsengs zurückgeführt, die Kollagenproduktion zu steigern und die Haut vor UV-induzierten Schäden zu schützen.

Schutz vor Demenz

Ein weiterer Anti-Aging-Effekt von rotem koreanischem Ginseng ist die Verbesserung der kognitiven Funktionen. Studien an älteren Menschen zeigen, dass die regelmäßige Einnahme von Ginseng zu einer Verbesserung des Gedächtnisses und der Konzentration führt. Dies wird auf die neuroprotektiven Eigenschaften der Ginsenoside zurückgeführt, die



Entzündungen im Gehirn reduzieren und die Regeneration von Nervenzellen fördern.

Langlebigkeit – Aktivierung der Telomerase
(s. Beitrag – Hallmarks of Aging)

In Bezug auf die Zellgesundheit zeigt die Forschung, dass Ginseng die Telomerase-Aktivität stimulieren kann. Telomerase ist ein Enzym, das die Telomere, die Enden der Chromosomen, schützt. Da verkürzte Telomere als ein Marker für Zellalterung gelten, könnte Ginseng potenziell zur Verlängerung der Lebensspanne von Zellen beitragen.

Insgesamt liefert die aktuelle Studienlage starke Hinweise, dass die Anwendung von rotem koreanischen Ginseng durch seine antioxidativen, hautschützenden, kognitiv unterstützenden und zellverjüngenden Eigenschaften zu einem langen, gesunden Leben beitragen kann.

Quellen:

1. Park, Hyun, et al. (2020) – "The antioxidant activities of Korean Red Ginseng (Panax ginseng) and ginsenosides: A systemic review through in vivo and clinical trials" Journal of Ginseng Research, 45(1), 41-47. doi:10.1016/j.jgr.2020.09.006. Diese Übersichtsarbeit diskutiert die antioxidativen Eigenschaften von rotem koreanischem Ginseng und dessen Effekte auf die Reduktion von oxidativem Stress in menschlichen Zellen.
2. Kim, Lee, et al. (2024) – "Ginseng and ginseng byproducts for skincare and skin health" Journal of Ginseng Research, 48(6), 525-534. doi:10.1016/j.jgr.2024.09.006. Die Übersichtsarbeit analysiert, wie die Anwendung von Ginseng-Extrakten die Hautelastizität verbessert und Falten reduziert.
3. Lho, Kim, et al. (2018) – "Effects of lifetime cumulative ginseng intake on cognitive function in late life" Alzheimer's Research & Therapy, 10, 50. doi:10.1186/s13195-018-0380-0. Diese Forschung zeigt, dass roter koreanischer Ginseng kognitive Funktionen wie das Gedächtnis bei älteren Menschen verbessern kann.
4. Zhou, Liu, et al. (2015) – "Protective effects of ginsenoside Rg1 on aging Sca-1⁺ hematopoietic cells" Molecular Medicine Report, 12(3), 3621-3628 doi:10.3892/mmr.2015.3884. Die Studie befasst sich mit der Rolle von Ginsenosiden bei der Stimulation der Telomerase-Aktivität, was zur Verlangsamung der Zellalterung beitragen kann..

Artikel und mehr
online



ROTER GINSENG

KGV - IHR GINSENG SPEZIALIST
SEIT ÜBER 40 JAHREN



rein
natürlich
wirkstoffreich



LEBEN IN BALANCE

KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lohmar
www.kgv-ginseng.de



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.