

Koreanischer Roter Ginseng

Ein Beitrag
aus dem Magazin
„reformleben“
Juli/August 2025

NATÜRLICH DURCH DIE WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine Lebensphase voller Veränderungen. Der natürliche Rückgang der Östrogenproduktion kann zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und verminderter Konzentrationsfähigkeit führen. Nicht jede Frau möchte zu einer klassischen Hormonersatztherapie greifen. Hier kann die Natur wertvolle Unterstützung bieten: Koreanischer Roter Ginseng (*Panax Ginseng* C.A. Meyer).

Pflanzliche Balance für den Hormonhaushalt

Der Koreanische Rote Ginseng wird seit Jahrtausenden in der asiatischen Naturheilkunde geschätzt. Seine wertgebenden Inhaltsstoffe sind die Ginsenoside. Diese sekundären Pflanzenstoffe besitzen eine dem menschlichen Östrogen verwandte Struktur und können an Östrogenrezeptoren binden. Dabei zeigt sich

ein besonderer Effekt: Ginsenoside aktivieren sowohl den Östrogenrezeptor α (ER α), der vor allem in den weiblichen Fortpflanzungsorganen aktiv ist, als auch den Östrogenrezeptor β (ER β), der unter anderem im Nervensystem, Knochen und Herz-Kreislauf-System vorkommt. Vor allem über ER α können Stimmung, Schlaf und kognitive Fähigkeiten positiv beeinflusst werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen legen nahe, dass Koreanischer Roter Ginseng bei Frauen nach der Menopause den Hormonabfall teilweise ausgleichen kann. In klinischen Studien berichteten Anwenderinnen über ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden, eine Reduktion von depressiven Verstimmungen und eine Stärkung der sexuellen Funktion. Die Ergebnisse zu klassischen Symptomen wie Hitzewallungen sind noch nicht eindeutig, aber vielversprechend.

Sanfte Unterstützung statt Ersatz

Im Gegensatz zur synthetischen Hormongabe beeinflusst Panax Ginseng den Hormonstoffwechsel nicht direkt, sondern wirkt regulierend auf verschiedene Signalwege im Körper. Dadurch unterstützt er den Organismus dabei, sich an die hormonellen Veränderungen der Wechseljahre anzupassen – sanft und ohne Belastung durch künstliche Hormone. Diese adaptogene Wirkung macht ihn zu einem wertvollen Begleiter in einer natürlichen Begleittherapie.



Vielfältige Vorteile für die zweite Lebenshälfte

Neben seiner hormonellen Wirkung bietet der Koreanische Rote Ginseng eine ganze Reihe weiterer Eigenschaften, die in den Wechseljahren von besonderer Bedeutung sind:

- **Stressregulation:** Ginseng kann die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol senken und die Anpassungsfähigkeit an Belastungssituationen fördern.

- **Energie und Vitalität:** Bei Erschöpfung und Müdigkeit schenkt er neue Kraft und unterstützt die körperliche Leistungsfähigkeit.
- **Mentale Klarheit:** Ginseng fördert die Konzentration, geistige Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis.
- **Starkes Immunsystem:** Er stärkt die Abwehrkräfte gegen Infektionen und unterstützt die körpereigene Widerstandskraft.
- **Entzündungshemmung:** Chronische Entzündungen, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten, können positiv beeinflusst werden.

Gut verträglich und vielseitig einsetzbar

Koreanischer Roter Ginseng gilt als sehr gut verträglich. Wichtig ist die Auswahl eines hochwertigen Präparats aus kontrolliertem Anbau, da die Wirkstoffkonzentration und Qualität maßgeblich für die Wirksamkeit sind. Gerade im Reformhaus® finden sich geprüfte Produkte, die hohen Qualitätsstandards entsprechen.

Fazit

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau – mit individuellen Herausforderungen. Koreanischer Roter Ginseng kann dabei helfen, diesen Übergang harmonisch zu gestalten. Seine vielseitigen positiven Effekte auf den Hormonhaushalt, die Psyche, den Energiehaushalt und das Immunsystem machen ihn zu einem wertvollen Begleiter für Frauen, die auf eine natürliche und ganzheitliche Unterstützung setzen möchten.

Quelle:

Park J et al. Effects of ginseng on two main sex steroid hormone receptors: estrogen and androgen receptors. J Ginseng Res. 2017;41(2):215–221. doi:10.1016/j.jgr.2016.08.005