

ÜBRIGENS

Bei einer Kur werden einige Wochen oder Monate täglich 1 bis 2 Gramm Ginseng in Form von Wurzelstücken oder in Kapselform eingenommen.



Ginseng – Die Menschenwurzel

Ginseng gilt als die Königin der Heilpflanzen. Wer diese besondere Pflanze im Original bewundern möchte, muss dafür nicht bis nach Asien reisen. Ein Ausflug nach Bockhorn bei Walsrode in Niedersachsen tut es auch. Dort werden die Wurzeln auf der einzigen Ginseng-Farm Deutschlands angebaut



Ein idyllischer Platz:
Das Ginseng-Café

Gesine Wischmann
ist die Geschäftsführerin der
FloraFarm Ginseng



Ein laues Lüftchen weht durch die Bäume des weitläufigen Helkenhofs in Bockhorn bei Walsrode. Auf den Feldern hinter den Fachwerkbauten der FloraFarm Ginseng gedeiht das „weiße Gold“. Ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer) gilt als die Königin der Heilpflanzen. Seit über 30 Jahren widmet sich der Familienbetrieb nun schon erfolgreich dem Anbau – und das ist einzigartig in ganz Deutschland und sogar in ganz Europa.

Gesine Wischmann tritt aus dem Haus, um die neuen Besucher zu begrüßen. Sie ist die Geschäftsführerin der FloraFarm Ginseng und bietet regelmäßig Führungen zu den Feldern an. Dort können die Besucher sehen, wie der Ginseng auf über neun Hektar wächst und sich in verschiedenen Stadien von Jahr zu Jahr weiterentwickelt. Neben der Möglichkeit, die Pflanzen im Original zu sehen, gibt es auch noch ein Ginseng-Café mit einem kleinen Museum auf dem Hof, in dem sich interessierte Besucher über die Heilpflanze informieren können. Wer möchte, be-

stellt sich ein Stück Buchweizentorte und dazu eine Tasse Ginseng-Tee. Auf der Ladentheke steht ein Kristalldöschen für die Besucher bereit, in dem es getrocknete Wurzelstücke zum Probieren gibt. So bekommt man gleich einen guten Eindruck von dem süß-herben Geschmack der Pflanze.

Die Ginsengwurzel wird hier nicht nur angebaut, sondern auch gleich direkt vor Ort vermarktet. Wurzelstücke, Kapseln für eine Kur, Kosmetik oder Genussmittel können direkt im Hofladen gekauft oder später über den Online-shop bezogen werden.

Kleine Wurzel, große Heilkraft

Doch was macht die Heilpflanze nun so besonders, dass man ihre Wurzeln einst mit Gold aufwog und nur Kaiser und Könige in den Genuss dieses Luxusgutes kamen? Ginseng wächst sehr langsam und ist sehr schwer zu kultivieren. Die Pflanze braucht viele Jahre, um zu wachsen, und weitere Jahre, um die wertvollen Wirkstoffe in ihrer

Wurzel einzulagern. Von der Aussaat bis zur Ernte vergehen also mindestens sechs Jahre. Dann haben die Wurzeln ein Gewicht von 30 bis 100 Gramm erreicht. Die Wurzelstücke werden getrocknet und verlieren nochmals über zwei Drittel ihres Gewichts. Da dauert es schon eine Weile, bis man eine geeignete Menge zum Verkauf anbieten kann. Ginseng verlangt den Gärtnern über viele Jahre hinweg sehr viel Aufmerksamkeit und Mühe ab, was die Pflanze bis heute sehr kostbar macht.

Die Wurzel hilft in beinahe allen Fällen, in denen der Körper Kräftigung, »

► Eine unverarbeitete, getrocknete Ginsengwurzel. Mit etwas Fantasie lässt sich die menschenähnliche Form erkennen

Die Wurzelstücke werden möglichst lange eingespeichelt, da die Wirkstoffe über die Schleimhäute in den Körper gelangen



» Stabilität und Schutz braucht. Daher trägt Ginseng auch den Namen Kraftwurz, weil er kräftigt und stärkt. Er ist eine der wichtigsten Heilpflanzen in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Asiaten setzen ihn bis heute ein, um die Lebensenergie zu aktivieren. Zahlreiche Studien belegen, dass Ginseng, bei mehrwöchiger Anwendung, einen positiven Einfluss auf die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität hat. Gelegentlich oder als Kur eingenommen soll die Wurzel bewirken, dass der Organismus besser mit Stress umgehen kann und insgesamt belastbarer wird. Auf diese Weise kann er sich besser gegen krank machende Einflüsse schützen. Ginseng bringt „neuen Schwung“ und Energie in den Körper, hebt die Stimmung und lindert sogar leichte Depressionen. Er soll gegen Müdigkeits-, Schwäche- und Erschöpfungszustände oder nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit helfen. Auch um Burnout vorzubeugen oder um den Heuschnupfen abzuschwächen wird Ginseng eingesetzt. Die Inhaltsstoffe heißen Ginsenoside und haben einen

positiven Einfluss auf die Nerven, den Geist und das Immunsystem. Auch zur Vorbeugung und Linderung von Krebs, Demenz, Alzheimer und bei der Strahlentherapie wird Ginseng eingesetzt. Außerdem senkt er den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel sowie den Blutdruck. – Und ja, auch in Liebesdingen soll Ginseng eine belebende Wirkung haben. Im Allgemeinen gilt die Wurzel als sehr gut verträglich. Weil das Wirkspektrum so beeindruckend und mächtig ist, sagt man der Pflanze in einigen Kulturen auch magische Fähigkeiten nach. Der chinesische Name der Pflanze bedeutet übrigens Menschenwurzel, da die Wurzeln wie kleine Menschen aussehen. Der griechische Gattungsname Panax wird von Panacea abgeleitet, der allheilenden Göttin.

Heimat des Ginsengs

Die eigentlichen Heimatgebiete des Ginsengs sind die Urwälder Nordkoreas, der Mandschurei und des pazifischen Küstengebietes. Bei den Pflanzen handelt es sich um ausdauernde Stauden, die zur Familie der Araliengewächse

gehören und eine Höhe von etwa 50 Zentimetern erreichen. Die Blätter sind dunkelgrün und gefiedert wie Finger. Die weißen Blüten und die roten Beeren der Pflanze erscheinen erst im dritten Jahr.

Wie alles begann

Viele Jahrhunderte galt es als unmöglich, die asiatische Heilpflanze in unseren Breiten zu kultivieren. Heinrich Wischmann bewies mit viel Willenskraft und Durchhaltevermögen das Gegenteil. Über einen Zeitungsartikel in den 80er-Jahren, der die heilsame Wirkung des Ginsengs anpries, erfuhr der Bauer von der Heilpflanze. Nach einigen Recherchen beschloss Heinrich Wischmann, seinen herkömmlichen Landwirtschaftsbetrieb umzugestalten und sich nun zusätzlich dem Ginseng-Anbau zu widmen. Dann war Geduld gefragt. Zehn lange Jahre sollte es dauern, bis das Geschäft so richtig anlief. „In den 50ern gab es noch die Todesstrafe auf die Ausfuhr der Ginsengsaat. Das war als wir angefangen haben natürlich nicht mehr so, aber



Spezielle Abdeckungen sorgen für die ideale Schattierung der Pflanzen

Gesine Wischmann präsentiert ihr "weißes Gold" auf der Plantage



Besonders ansehnlich: Ginseng entwickelt leuchtend rote Beerenfrüchte

es war verboten und entsprechend schwierig, eine geeignete Quelle zu finden“, erinnert sich Gesine Wischmann. Die ersten Jahre waren von diversen Rückschlägen und Ernteaufschlägen geprägt. Ginseng gilt als schwer kultivierbar. Die Familie musste lange experimentieren, bis sie eine Möglichkeit fand, den Pflanzen vorzugaukeln, dass sie im koreanischen Urwald stehen und nicht auf einem Feld in der Lüneburger Heide. Eine geeignete Schattierung musste her: Anfangs nähte Familie Wischmann Kartoffelsäcke mit der Nähmaschine aneinander, um daraus Sonnendächer zu bauen. Heute sind es Hightech-Gewebe aus einem speziellen, wasserdurchlässigen Kunststoff, die den Pflanzen Schatten spenden.

Die Geduld zahlt sich aus

Nach und nach gelang es der Familie geeignete Strategien zu entwickeln, so dass sich der Ginseng in Bockhorn wie zu Hause fühlen konnte. Heute stehen die Pflanzen gestaffelt nach Jahrgängen in Reih und Glied auf dem Feld. Sie thronen auf Erdanhäufungen, »



▲
Geduldspiel: Diese Wurzel ist viele Jahre in der Erde gewachsen. Beim Trocknen verliert sie nochmal ordentlich an Gewicht

Informationen unter:
 FloraFarm GmbH
 Bockhorn 1
 29664 Walsrode
 Tel.: 05162 1393
 www.florafarm.de



►
Besonders große und schön gewachsene Exemplare gibt es eingelegt im Café zu sehen



» damit das überschüssige Regenwasser besser abfließen kann. Hier wachsen die Pflanzen langsam bis zum vierten Jahr. Danach wachsen sie nicht weiter in die Höhe oder Breite. Die letzten zwei Jahre auf dem Feld dienen dem Wirkstoffaufbau in der Wurzel. Nach dem sechsten Jahr werden die Wurzeln geerntet und weiterverarbeitet. Auch die Laborbefunde, die die Familie in der Anfangszeit in Auftrag gab, bescheinigten, dass die Wurzeln erstklassige Wirkstoffgehalte und eine besondere Reinheit aufwiesen. „Aus diesem Grund kann ich auch an Weleda verkaufen, die unseren Ginseng in homöopathischen Dosen für ihre Produkte nutzt. Das freut mich natürlich sehr, weil Weleda sehr strenge Reinheitsgebote und Auflagen hat und wir das liefern können“, erklärt die Ge-

schäftsführerin. Jetzt im Sommer erscheinen die hübschen roten Beerenfrüchte der Pflanzen, die im leuchtenden Rot über dem Laub zu schweben scheinen. Darin sind die Samen für die nächste Generation enthalten.

Die beiden Töchter von Heinrich Wischmann, Gesine Wischmann und Henrike Rodemeier führen heute das Unternehmen mit einem Team aus insgesamt 20 Mitarbeitern erfolgreich fort. An der Tatsache, dass sich bisher noch keine andere Farm in Deutschland oder Europa erfolgreich etabliert hat, ist zu sehen, wie anspruchsvoll die Aufgabe eines Ginsenggärtners zu sein scheint. Und in der Tat: Dem Garten-Team der FloraFarm wird es nie langweilig. Regelmäßig müssen Schnecken abgesammelt und die Pflanzen auf Pilzbefall

untersucht und entkrautet werden. Ab und zu treiben Wildschweine ihr Unwesen in den Feldern und Stürme reißen Löcher in die Abdeckungen, die dann wieder geflickt werden müssen. „Ich bin so überzeugt von dem, was wir hier tun, dass ich mich nie mehr mit etwas anderem beschäftigen möchte als mit Ginseng. Wir bekommen so viel gutes Feedback von unseren Kunden. Sie berichten von den positiven Veränderungen in ihrem Leben, und solche Rückmeldungen geben uns einfach ein richtig gutes Gefühl. Das ist genau das, worum es geht. Wir möchten niemanden überreden. Wir wollen überzeugen“, sagt die Ginseng-Expertin und lächelt ganz zufrieden.

Silvia Goics